



جامعة البحرين
كلية التربية
قسم التربية الرياضية
برنامج ماجستير التربية الرياضية

الاحتراق النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين

إعداد

محمد عطية علي غفيل

إشراف

أ. د. نزار مجيد علي الطالب

أستاذ علم النفس الرياضي بقسم التربية الرياضية
جامعة البحرين

دراسة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة
ماجستير التربية الرياضية في التدريب الرياضي

1426هـ - 2005م



جامعة البحرين
كلية التربية
قسم التربية الرياضية
برنامج ماجستير التربية الرياضية

الاحتراق النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين

إعداد
محمد عطية علي غفيل

إشراف
أ.د. نزار مجيد علي الطالب
أستاذ علم النفس الرياضي بقسم التربية الرياضية
جامعة البحرين

دراسة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة
ماجستير التربية الرياضية في التدريب الرياضي

1426 هـ – 2005 م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

- اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ① خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ②
اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ③ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ④
عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ⑤

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

سورة العلق

الإهداء

إلى من علّمني كيف أتحدى الصعب والديّ

الأميين الذين سقياني الحب والعطف

والحنان وبذلا كل جهد من أجلي،

إلى سندي في الحياة أشقائي

إلى من تحملت معاناتي

شريكة العمر ورفيقة الدرب زوجتي

إلى أُملي في الحياة ابنتي فاطمة

وإلى كل من تعلمت على أيديهم

وإلى كل من عاونني

أهدي هذا الجهد المتواضع

شكراً وعرفاناً

الباحث



قرار لجنة المناقشة والحكم على رسالة الماجستير في التربية

اسم الدارس/الدارسة: محمد عطية علي غفيل

عنوان الرسالة: الإصرار النفسي على إقامة السباحة التخصصية لدى مدربي
الرياضة الجماعية بمدينة البحرين

تخصص: التربية الرياضية

اجتمعت لجنة المناقشة والحكم يوم السبت، الموافق ١٠/١٢/٢٠١٩م بالقاعة (271)، 8-2
وبعد مناقشة الدارس/الدارسة علنا تبين لأعضاء اللجنة إستيفاء الرسالة لشروط
البحث العلمي، وعلية توصي اللجنة بمنح الدارس/الدارسة درجة الماجستير في
التربية الرياضية تخصص التربية الرياضية. وتوصي اللجنة بجمع الرسالة
على نفقة الطالب وتزاد إلى مع الجامعات العربية

أعضاء لجنة المناقشة والحكم

التوقيع
أ. م. م. محمد عبد الحبيبالوظيفة
استاذ بلم

الاسم

١- أ. د. م. محمد لؤي

التوقيع

استاذ بلم

٢- أ. د. م. عبد العزيز عبد السلام

التوقيع

استاذ بلم

٣- أ. د. م. محمود إبراهيم

.....

.....

٤-.....

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام علي أشرف الخلق أجمعين محمد وعلى آله وصحبه،
ومن اتبعه إلى يوم قيام الدين وبعد،،،

الحمد لله في عليائه وشكراً، وتقديساً لجلالته في سمائه على عونه، ومديد مساندته وهدايته لي
في اتمام متطلبات دراستي، وعلى تسخيره الأيادي الطيبة في مساعدتي والمتمثلة في الأستاذ الدكتور:
نزار مجيد علي الطالب – المشرف على الدراسة – الذي فتح لي كل أبواب معرفته، وأعطاني من
وقته الكثير حيث، ووجهني وأمدني بالمراجع. فقد كان لي خير عون فله جزيل الشكر ووافر الاحترام،
والشكر موصولاً كذلك إلى الدكتور محمود إبراهيم شبر الذي ساندني في السير قدماً في مشكلة الدراسة
منذ البداية. امتناني وتقديري إلى الدكتور السيد عبدالعزيز عويضة، والدكتورة صباح بنت أحمد زيدان
لمساعدتهما في إنجاز العمليات الإحصائية فلهما مني كل التقدير والاحترام.

كما يتقدم الباحث بجزيل الشكر والتقدير إلى السادة أعضاء هيئة التدريس بقسم التربية
الرياضية بجامعة البحرين لتجاوبهم والاستفادة من خبراتهم في كل ما يتعلق بموضوع الدراسة وأخص
بالشكر الدكتورة آمال جابر متولي والدكتور فيصل الملا عبدالله على تزويدي بالمراجع، والشكر
الجزيل لزملائي في الدراسات العليا على تشجيعهم، ولا يفوتني أن أشكر الأخوة العاملين في إدارة
التدريب والتطوير الرياضي بالمؤسسة العامة للشباب والرياضة، والعاملين باتحادات الألعاب الجماعية
لتسهيلهم مهمة الحصول على البيانات المتعلقة بالمدرسين الرياضيين، والشكر للأستاذة جهيبة جاسم
سوار لتدقيقها اللغوي على محتويات الدراسة، والشكر كل الشكر إلى عائلتي التي ساندتني منذ بداية
دراستي وتوفيرها المناخ اللازم لنيل الدرجة العلمية، والشكر موصولاً لزوجتي التي تحملت معاناة
التحضيرات لهذه الدراسة والشكر كذلك لكل من ساهم في إخراج الدراسة إلى حيز الوجود.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين،،،

الباحث

ملخص الدراسة باللغة العربية

الاحتراق النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي والسمات الشخصية، وكذلك علاقة الاحتراق النفسي بالسمات الشخصية، والفروق في الاحتراق النفسي، والفروق في السمات الشخصية بين مدربي الألعاب الجماعية المختلفة بمملكة البحرين. وفي ضوء متطلبات الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي بصورته المسحية، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة الحصر الشامل لمدربي الألعاب الجماعية — كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، والكرة الطائرة — بالأندية الوطنية بمملكة البحرين للموسم الرياضي 2004 — 2005، وقد اشتملت عينة الدراسة على (134) مدرب رياضي من المجتمع الأصلي البالغ (140) مدرب رياضي — من فئة مدرب رياضي وطني —. ولتحقيق أهداف الدراسة؛ استخدم الباحث ثلاثة مقاييس هي أولاً: مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي. ثانياً: مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي. أما المقياس الثالث هو: مقياس فرايبورج للشخصية. وتلخصت نتائج الدراسة إلى أن الإدارة العليا للاعبين أو الفريق تشكل أهم العوامل في احتراق المدرب الرياضي، يلي ذلك اللاعبين أو الفريق الرياضي، ومن ثم خصائص المدرب الرياضي وشخصيته، ولم تظهر علامات الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الجماعية في جميع المحاور التي حددها مقياس أعراض الاحتراق النفسي.

كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن مدربي الألعاب الجماعية يتصفون بسمات الاجتماعية والهدوء حيث سجلوا درجات عالية في هذين البعدين. وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين سمة الكف وجميع عوامل الاحتراق النفسي، وبين سمة السيطرة وكل من عوامل

الإدارة العليا للفريق، وبين وسائل الإعلام والمشجعين، وكذلك بين عامل المشجعين وسمة العصبية. أما بالنسبة لعلاقة أعراض الاحتراق النفسي بالسمات الشخصية، فقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين محور الإنهاك العقلي والسمات الشخصية التالية: العصبية، العدوانية، الاكتئابية، القابلية للاستثارة، السيطرة و الكف، ووجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين محور الإنهاك العقلي وسمتي: الاجتماعية والهدوء. كما توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عوامل الاحتراق النفسي بين مدربي الألعاب الجماعية المختلفة في كل من محاور اللاعبين أو الفريق الرياضي، خصائص المدرب وشخصيته، الإدارة العليا للفريق، وسائل الإعلام. بينما هناك فرق معنوي في محور المشجعين حيث كان لهذا المحور أهمية أكبر لدى مدربي كرة السلة مقارنة بمدربي كرة القدم، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدربي الألعاب الجماعية في محاور مقياس أعراض الاحتراق النفسي. أما بالنسبة للفروق في سمات الشخصية بين مدربي الألعاب الجماعية، توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات التالية: العصبية، العدوانية، الاكتئابية، القابلية للاستثارة، الاجتماعية، السيطرة والكف، إضافة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في سمة الهدوء بين مدربي كرة السلة مقارنة بباقي الألعاب الجماعية حيث أشارت نتائج كرة السلة درجة منخفضة في سمة الهدوء مقارنة بكرة القدم.

وبناءً على نتائج الدراسة أوصى الباحث ضرورة عدم تدخل غير المختصين بالعمل الفني في صميم عمل المدرب الرياضي، ومنحه اختصاصات وسلطات كافية من شأنها تسهيل مهمته التدريبية، محاولة استقرار الأجهزة الفنية لفرق الأندية المختلفة خلال الموسم الرياضي، حفظ حقوق المدرب الرياضي الأدبية والمادية والاجتماعية من قبل الأندية الوطنية التي يقوم بتدريبها.

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
الإهداء.....	أ
قرار لجنة المناقشة.....	ب
الشكر والتقدير.....	ت
ملخص الدراسة باللغة العربية.....	ث
فهرس المحتويات.....	ح
فهرس الجداول.....	ر
فهرس الملاحق.....	ش

الفصل الأول

المقدمة.....	2
مشكلة الدراسة.....	4
أهداف الدراسة.....	7
أهمية الدراسة.....	8
تساؤلات الدراسة.....	9
حدود الدراسة.....	9
مصطلحات الدراسة.....	10

الفصل الثاني

الموضوع	الصفحة
أولاً: الإطار النظري	
— مفهوم الاحتراق النفسي.....	13
— نظريات الاحتراق النفسي.....	17
— أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.....	19
— أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.....	23
— مراحل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.....	26
— طرق الوقاية من الاحتراق النفسي.....	27
— قياس الاحتراق النفسي.....	30
— مفهوم الشخصية.....	33
— نظريات الشخصية.....	36
— مكونات الشخصية.....	40
— قياس الشخصية.....	42
ثانياً: الدراسات السابقة	
— الدراسات العربية.....	46
— الدراسات الأجنبية.....	56
— التعليق والاستفادة من الدراسات السابقة.....	59

الفصل الثالث

الموضوع	الصفحة
خطة وإجراءات الدراسة	
– منهج الدراسة.....	61
– مجتمع الدراسة.....	61
– عينة الدراسة.....	62
– أدوات الدراسة.....	66
– الموضوعية.....	70
– الإجراءات الإدارية لتطبيق الدراسة.....	72
– المعالجات الإحصائية.....	73

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها	
– أسباب أو عوامل الاحتراق النفسي.....	77
– أعراض الاحتراق النفسي.....	87
– أبعاد السمات الشخصية.....	96
– علاقة الاحتراق النفسي بالشخصية.....	109
– دلالة الفروق الإحصائية في الاحتراق النفسي.....	115

الفصل الخامس

الموضوع	الصفحة
الاستخلاصات والتوصيات	
– الاستخلاصات.....	128
– التوصيات.....	133
المراجع والملاحق	
– المراجع.....	
• المراجع العربية.....	135
• المراجع الأجنبية.....	140
– الملاحق.....	141
– ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية (Abstract).....	165

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
1	توزيع أفراد مجتمع الدراسة تبعاً للعبة	62
2	توزيع أفراد مجتمع الدراسة تبعاً للجنسية	62
3	النسب المئوية لمواصفات عينة الدراسة	63
4	توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر	64
5	توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العملي	64
6	توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة	65
7	توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير تدريب الفئة العمرية	65
8	الاستبانات الموزعة والمسترجعة والمستبعدة والمحللة إحصائياً	73
9	نتائج عينة الدراسة المتعلقة بالعوامل المرتبطة بمحور اللاعبين أو الفريق الرياضي	77
10	نتائج عينة الدراسة المتعلقة بالعوامل المرتبطة بمحور خصائص المدرب الرياضي وشخصيته	78
11	نتائج عينة الدراسة المتعلقة بالعوامل المرتبطة بمحور الإدارة العليا للاعبين أو الفريق الرياضي	80
12	نتائج عينة الدراسة المتعلقة بالعوامل المرتبطة بمحور الإعلام	81
13	نتائج عينة الدراسة المتعلقة بالعوامل المرتبطة بمحور المشجعين	82
14	ترتيب عوامل احتراق المدرب الرياضي	83
15	نتائج عينة الدراسة المتعلقة بأعراض الاتهاك العقلي	87
16	نتائج عينة الدراسة المتعلقة بأعراض الاتهاك الإنفعالي	88

الرقم	الجدول	الصفحة
17	نتائج عينة الدراسة المتعلقة بأعراض الانهاك البدني.....	89
18	نتائج عينة الدراسة المتعلقة بأعراض التغير الشخصي نحو الأسوأ.....	90
19	نتائج عينة الدراسة المتعلقة بأعراض نقص الإنجاز الشخصي.....	91
20	ترتيب أعراض احتراق المدرب الرياضي.....	92
21	نتائج عينة الدراسة المتعلقة ببعد سمة العصبية.....	98
22	نتائج عينة الدراسة المتعلقة ببعد سمة العدوانية.....	99
23	نتائج عينة الدراسة المتعلقة ببعد سمة الاكتئابية.....	100
24	نتائج عينة الدراسة المتعلقة ببعد سمة القابلية للاستثارة.....	101
25	نتائج عينة الدراسة المتعلقة ببعد سمة الاجتماعية.....	102
26	نتائج عينة الدراسة المتعلقة ببعد سمة الهدوء.....	103
27	نتائج عينة الدراسة المتعلقة ببعد سمة السيطرة.....	104
28	نتائج عينة الدراسة المتعلقة ببعد سمة الكف.....	105
29	ترتيب سمات الشخصية.....	106
30	مصفوفة ارتباط أبعاد الشخصية الرياضية مع عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.....	110
31	مصفوفة ارتباط أبعاد الشخصية الرياضية مع أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.....	112
32	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاول مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.....	115

الرقم	الجدول	الصفحة
33	تحليل التباين لمدربي الأنشطة الرياضية المختارة لمحاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.....	117
34	نتائج اختبار أقل فرق معنوي بين إجابات مدربي الألعاب الجماعية في عامل المشجعين.....	118
35	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.....	119
36	تحليل التباين لمدربي الأنشطة الرياضية المختارة لمحاور أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.....	120
37	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعوامل التي تمثل السمات الشخصية لمدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين.....	122
38	تحليل التباين لمدربي الأنشطة الرياضية المختارة لأبعاد مقياس فرايبورج للشخصية.....	124
39	نتائج اختبار أقل فرق معنوي بين إجابات مدربي الألعاب الجماعية في سمة الهدوء.....	125

فهرس الملاحق

الرقم	الصفحة
1	خطاب عميدة كلية التربية الموجه إلى مدير إدارة الشؤون الرياضية بالمؤسسة العامة للشباب والرياضة.....
2	خطاب قسم الاتحادات الرياضية بالمؤسسة العامة للشباب والرياضة الموجه لرئيس قسم التدريب والتطوير الرياضي لتسهيل مهمة الباحث.....
3	استبانات الدراسة.....

الفصل الأول

- المقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- فروض الدراسة
- أهمية الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

المقدمة

يعتبر المدرب العنصر الأساسي والهام في عملية التدريب الرياضي ، ومن أهم المشاكل التي تقابل القائمين على الفرق الرياضية إيجاد المدرب الرياضي المناسب والكفاء من بين العدد الكبير من المدربين. فالمدرب من وجهة نظر المتخصصين في مجال التدريب الرياضي ما هو إلا المحرك، وفي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم. فمهمة المدرب الرياضي الأساسية إعداد اللاعبين بدنياً، نفسياً، مهارياً، فنياً للوصول بهم إلى أعلى مستويات البطولة، فهو أولاً وأخيراً يقع على عاتقه العبء الأكبر من البرنامج التدريبي والنشاط التدريبي (زكي، 1997: 15).

فالمدرب الرياضي المؤهل هو قائد في مهنته حينما يقوم بتدريب أفراد الفريق، ويعمل على توجيههم نحو الجوانب الفنية والخططية المرتبطة باللعب، كما يعد القوة المؤثرة على سلوك الرياضيين واتجاهاتهم للوصول بهم إلى أفضل المستويات الرياضية، والمدرب الرياضي المؤهل يعد أحد المحاور الرئيسة للعملية التدريبية، ولا بد من تقدير الدور الهام الذي يلعبه في إعداد اللاعب الرياضي؛ حتى يشعر بالطمأنينة والتوافق المهني (حمدان والكردى، 1996: 52).

ويلاحظ أن مهنة التدريب الرياضي كغيرها من المهن تواجه درجات متفاوتة ومتباينة من الأعباء والضغوط البدنية والنفسية المرتبطة بها. وقد يشعر المدربين الرياضيين بأن جهودهم وتقانيهم في عملهم لم تنجح في إحداث المقابل أو العائد الذي يتناسب مع هذه المجهودات. وقد

أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن بعض المهن توجد بها أنواع متعددة من الضغوط، وأن إدراك العاملين واستجاباتهم لهذه الضغوط تختلف من فرد لآخر وذلك باختلاف خصائص شخصياتهم وبعض العوامل الأخرى. وفي مجال المهن والأعمال والوظائف المرتبطة بالرياضة يمكن اعتبار مهنة التدريب الرياضي الأكثر ارتباطاً بالضغوط على مختلف أنواعها (علاوي. أ، 1998: 47).

ومما لا شك فيه أن الضغوط التي يتعرض لها المدربين الرياضيين خلال الحياة والعمل تزايدت في النصف الثاني من القرن العشرين نظراً لسرعة التغيير والتطور الحادث على المستوى الاقتصادي والاجتماعي والتكنولوجي، والذي نتج عن كثرة المنافسة لملاحقة هذا التغير والتطور. وأصبحت كلمة الضغوط Stress من الكلمات المألوفة لدى الإنسان العادي والتخصصي، إذ أنها تشكل جزءاً من لغتنا في العصر الحديث. فقد ارتبطت طبيعة حياتنا بزيادة الضغوط وأصبح لفظ الضغط مصطلحاً أساسياً في علوم وتخصصات وتطبيقات مختلفة (الدرعة، 2000 : 55).

وتعتبر الضغوط النفسية من أهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعنا الحالي وفي مقدمة الموضوعات التي تناقش في مجالات كثيرة مثل التعليم، والصحة العامة، وعلم النفس، ووظائف الأعضاء، وغيرها من المجالات التي تهم الأفراد ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي يمكن أن تسببها للفرد، لكن بسبب قدرتها على إيجاد مشكلات اجتماعية واقتصادية في المجتمع (العجوز، 1998: 95).

وقد أشارت نتائج دراسة رياض المنشاوي (1994) التي استهدفت التعرف على الضغوط المهنية لدى مدربي المعاقين حركياً وعلاقتها بتقدير الذات إلى أن ترتيب الضغوط التي يعاني منها المدربون كالاتي: مشكلات ترتبط بالوسائل والإمكانيات، العائد المادي، مشكلات ترتبط بالعملية التدريبية، علاقة المدربين بعضهم ببعض، اتجاه أولياء الأمور، الصراعات الذاتية (العجوز، 1998: 98-99).

وللعلم يواجه المدرب الرياضي العديد من المعوقات الاجتماعية والاقتصادية، الإدارية والمهنية التي تحول دون قيامه بالواجبات والمهام المناطة به بصورة متكاملة، وهذا مما يؤدي إلى الإحساس بالقصور والعجز في تحقيق متطلبات العملية التدريبية بصورة بناءة ومفيدة ويرى حمدان والكردي (1996: 35) أن من أهم هذه المعوقات: الفوز والخسارة في اللقاءات، أسلوب اختيار اللاعبين، التدخل الإداري من الاتحادات والأندية الرياضية، وسائل الإعلام الرياضي، والنقد حول إظهار السلبيات دون الإشارة إلى الإيجابيات، الجمهور الرياضي وتأثيره في زيادة حدة المشكلات، توجيه اللوم على المدرب الرياضي عند الخسارة.

مشكلة الدراسة:

ظاهرة الاحتراق النفسي Psychological Burnout من أكثر الظواهر انتشاراً لدى المهن التي تعتمد على تقديم المساعدة للآخرين، من هذه المهن التدريب الرياضي فعندما يصل المدرب الرياضي إلى الاحتراق النفسي، فإنه يشعر بالإرهاك البدني والإنفعالي والذهني وينشأ الشعور بالاحتراق النفسي من الإحساس بالمعاناة وعدم الرضا، وإدراك الفشل في عدم تحقيق المثل والأهداف التي يسعى المدرب الرياضي لتحقيقها. وبعد تكرار الجهد لتحقيق هذه

الأهداف، وبعد بذل العمل الشاق بقدر استطاعته دون تحقيق النجاح، فإنه يشعر بعدم المساعدة وفقدان الأمل ويتطور ذلك إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل في الحياة، ونحو الناس الآخرين ونفسه (راتب. ب، 1997: 271). إذاً عملية الاحتراق النفسي عند المدرب الرياضي لا تحدث بصورة فجائية، ولكنها عبارة عن تراكمات للعديد من المشاكل، والصعاب، والصراعات، والأعباء والمسؤوليات التي تتكون تدريجياً خلال شهور أو سنوات (علاوي، 2002: 199).

وقد حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام الباحثين خلال السنوات الأخيرة وتناولها العديد بالبحث والدراسة وأصبح موضوع الاحتراق النفسي مدار بحث ونقاش في العديد من وسائل الإعلام خاصة بعد أن لوحظ عدد كبير من المدربين الرياضيين يتركون عملهم ويتجهون إلى ممارسة أعمال أخرى نتيجة للضغوط التي يتعرضون لها في مجال وظائفهم (الطحاينة وأديب، 1996: 131). سواء كانت هذه الضغوط التي يواجهونها في نطاق عملهم أو خارج نطاق العمل والتي تسهم بصورة مباشرة في اعتزالهم لمهنة التدريب الرياضي (علاوي، 2002: 196).

ويشير راتب (1997) إلى أن أفضل طريقة لدراسة ظاهرة الاحتراق النفسي في الرياضة هو تحديد الأشخاص الذين تركوا الرياضة نظراً لشعورهم بالاحتراق النفسي فعلاً، ثم مقارنة هؤلاء الأشخاص الذين يستمرون في التدريب الرياضي أو ممارسة الرياضة والنشاط البدني. وبالرغم من صعوبة تحديد هذا النوع من المدربين الرياضيين، فإن هناك صعوبة أخرى لا تقل أهمية وهي أن العديد من المدربين الرياضيين هم يعانون فعلاً من مظاهر الاحتراق النفسي،

ولكنهم يستمرون في الرياضة لأسباب عديدة مثل: الرغبة في الحصول على المكافأة المالية، أو الاحتفاظ بالوضع والبريق الاجتماعي، وربما نتيجة لضغوط أخرى؛ لذلك فإن جهوداً كبيرة يجب أن تبذل لتطوير أساليب القياس لهذه الظاهرة (راتب. أ، 1997: 42-43).

ومن خلال ما سبق استعراضه، وبما أن معظم الدراسات التي أجريت حول ظاهرة الاحتراق النفسي تركزت حول المهنيين في مختلف المجالات، كما أن هناك ندرة من الدراسات التي تناولت هذه الظاهرة في مجال التدريب الرياضي (حسب علم الباحث). ولعمل الباحث كمدير تنفيذي لنادي المنامة لخمس سنوات متتالية ابتداء من عام 1996 حتى عام 2001، ومعايشته للمشاكل والضغوط التي يتعرض لها مدربي النادي، ولخوض الباحث العديد من الدورات التدريبية النظرية والعملية والتي يتطرق فيها المشاركون من المدربين الرياضيين خلال النقاشات للضغوط التي يتعرضون لها أثناء ممارستهم لهذه المهنة ولعدم رغبة الكثير منهم الاستمرار فيها، إضافة لإجراء الباحث العديد من المقابلات الصحفية مع عدد من المدربين الرياضيين البحرينيين كونه محرر رياضي بجريدة الأيام الرياضي والتي تتطرق أو تشير لبعض الصعوبات والمشاكل التي يتعرضون لها، ولندرة الدراسات في البيئة البحرينية (حسب علم الباحث) التي تتناول ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وابتعاد الكثير من المدربين الرياضيين البحرينيين الذين حققوا الكثير من الإنجازات الرياضية، يرى الباحث أنه من الأهمية بمكان دراسة هذه الظاهرة، ظاهرة الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين في مملكة البحرين.

ونظراً لارتباط الاحتراق النفسي بالعديد من سمات الشخصية كفقدان الثقة بالنفس وسهولة القابلية للاستثارة، الشعور بالاحباط، وغيرها من السمات التي يمكن أن تسبب الاحتراق

النفسي أو تكون نتيجة له، فقد أجريت بعض الدراسات في مجتمعات غير المجتمع البحريني، منها على سبيل المثال دراسة الوسيمي والينا (1999) على البيئة المصرية، وسلومي (2000) على البيئة العراقية. إلا أنه هناك أهمية لدراسة هذا النوع من الدراسات التي يمكن أن تسهم في التوصل إلى فهم أعمق لهذه الظاهرة وكذلك وقاية المدرب الرياضي وابعاده عن دائرة الاحتراق النفسي.

وتتلخص أهمية هذه الدراسة في معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين، وسماتهم الشخصية، والعلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي وأبعاد السمات الشخصية.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

1. أسباب الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين.
2. أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين.
3. أبعاد السمات الشخصية لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين.
4. علاقة الاحتراق النفسي بالسمات الشخصية لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين.
5. الفروق في الاحتراق النفسي بين مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين.
6. الفروق في السمات الشخصية بين مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين.

أهمية الدراسة:

ترجع أهمية هذه الدراسة للفروق الكبيرة بين المدربين الرياضيين في تفسير مصادر الضغوط، ومن ثم تحديد درجة التكيف لها أو مواجهتها (راتب. ب، 1997: 273)، وبما أن هناك خصائص تميز المدرب الرياضي الذي وصل إلى الاحتراق النفسي كسهولة القابلية للاستثارة، النرفزة، الغضب، النقد المستمر، رفض الاقتراحات، الشعور بعدم السعادة بالمحيط به أو بما يدور حوله. وبالرغم من أن مجال التدريب الرياضي يحمل الكثير من المصادر الكامنة لحدوث الاحتراق النفسي، فإن هناك جوانب كثيرة في التدريب الرياضي تؤدي إلى تقليل الضغوط المرتبطة بالاحتراق النفسي، ويتوقف ذلك على وجهة نظر المدرب الرياضي لعمله كمدرّب رياضي، وأن نجاح المدرب الرياضي في مواجهة الاحتراق النفسي يبدأ من الوعي والتعرف على المشكلة، ومن ثم يتحمل المسؤولية للتعامل مع ظروف المشكلة، ولو تطلب الأمر التغيير في أسلوب الحياة (راتب. ب، 1997: 278).

وتعتبر هذه الدراسة من الناحية النظرية استكمالاً للجهود المبذولة لمعرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضيين، حيث أن التعرف على هذا المستوى يضيف معرفة جديدة للفكر الرياضي في إطاره النظري، فمن الناحية الميدانية، فإن الدراسة الحالية ستؤدي إلى تعريف الباحثين بالاحتراق النفسي كونها ظاهرة متعددة الأبعاد والمتغيرات وتؤثر بصورة أو بأخرى على الرياضيين – سواء كانوا لاعبين أو مدربين رياضيين أو إداريين – كما أن نتائجها ستؤدي إلى زيادة قدرة المدربين الرياضيين على التعامل مع الاحتراق النفسي ومحاولة مواجهته وبالتالي الوصول إلى أعلى النتائج مما ينعكس على نهضة الرياضة بمملكة البحرين.

تساؤلات الدراسة:

1. ما هي أسباب أوعوامل الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة

البحرين؟

2. ما هي أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين.

3. ما هي أبعاد السمات الشخصية لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين؟

4. هل هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والسمات الشخصية لدى مدربي الألعاب الجماعية

بمملكة البحرين؟

5. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي بين مدربي الألعاب الجماعية

بمملكة البحرين؟

6. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية بين مدربي الألعاب

الجماعية بمملكة البحرين؟

حدود الدراسة:

الحدود البشرية: طبقت هذه الدراسة على مدربي الألعاب الجماعية — كرة القدم، كرة السلة،

كرة اليد والكرة الطائرة — بمملكة البحرين، وشملت جميع المدربين الرياضيين البحرينيين

المعتمدين بعقود رسمية لدى الاتحادات المعنية، ولدى قسم التدريب والتطوير الرياضي التابع

للمؤسسة العامة للشباب والرياضة للموسم الرياضي 2004 — 2005. وقد قام الباحث باختيار

العينة بأسلوب الحصر الشامل.

الحدود المكانيّة: طبقت الدراسة على مدربي الألعاب الجماعية البحرينيين بالأندية الوطنية

بمملكة البحرين.

الحدود الزمانية: قام الباحث بتطبيق الدراسة في الموسم الرياضي 2004 – 2005، خلال الفترة من 2004/9/20 حتى 2004/11/20.

مصطلحات الدراسة:

- **الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي:** حالة من الإنهاك العقلي، الإنفعالي والبدني يشعر بها المدرب الرياضي نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله ونتيجة لعمله كمدرّب رياضي وإدراكه بأن جهده وتفانيه في عمله وكذلك علاقاته مع اللاعبين أو مع الآخرين لم تتجح في إحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه (علاوي. أ، 1998: 48).
- **الضغوط النفسية:** هي الصعوبات التي يتعرض لها الفرد في حياته وتشكل تهديداً لذاته، وعدم قدرته على مواجهة أحداث ومتطلبات مهنته حيث يصاحبها إنفعالات سلبية كرد فعل لتلك الضغوط (العجوز، 1998: 102).
- **الشخصية:** التنظيم الفريد أو الصورة المميزة لاستعداد الفرد للسلوك في المواقف المختلفة (علاوي. ب، 1998: 80).
- **السمة:** الاتجاه المميز للشخص؛ لكي يسلك بطريقة معينة، أو هي أي صفة يمكن أن نفرق بين فرد وآخر (علاوي. ب، 1998: 105).
- **الإنهاك العقلي:** وهو الشعور بالاستنفاد العقلي، الإرهاق العقلي، الإرهاق الذهني الشديد وعدم القدرة على مواصلة التفكير، والتخطيط بصورة دقيقة، وإنحدار مستويات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر بصورة واضحة (علاوي. أ، 1998: 49).

• **الإرهاك الإنفعالي:** وهو الإحساس بزيادة التوتر الإنفعالي والقلق الدائم وضعف القدرة على التحكم في الإنفعالات والعصبية الزائدة، وسرعة الإنفعال لأقل مثير والشعور بالإرهاق الإنفعالي (علاوي.أ، 1998: 49).

• **الإرهاك البدني:** ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة وإنخفاض اللياقة البدنية، والتعب البدني لأقل مجهود والإحساس بالخمول البدني (علاوي.أ، 1998: 49).

• **التغير الشخصي نحو الأسوأ:** حدوث تغيرات سلبية في الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد وانخفاض مستوى الاهتمام بمشاكل اللاعبين وهبوط الحماس نحو العمل التدريبي والاتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية (علاوي.أ، 1998: 49).

• **نقص الإنجاز الشخصي:** وهو إدراك عدم القدرة على تحقيق الإنجازات وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي من الآخرين (علاوي.أ، 1998: 50).

• **الكف (تعريف إجرائي):** هو عدم قدرة الفرد على التفاعل والتعامل مع الآخرين وسرعة ظهور الخجل عند مواجهة بعض الأحداث، بالإضافة إلى عدم القدرة على سرعة اتخاذ القرار والارتباك.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

— الإطار النظري

- مفهوم الاحتراق النفسي
- نظريات الاحتراق النفسي
- أسباب الاحتراق النفسي
- أعراض الاحتراق النفسي
- مراحل الاحتراق النفسي
- طرق الوقاية
- مفهوم الشخصية
- نظريات الشخصية
- مكونات الشخصية
- قياس الشخصية

— الدراسات السابقة

- * الدراسات العربية
- * الدراسات الأجنبية

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل الإطار النظري والدراسات السابقة المتصلة بموضوع الدراسة الحالية، وتسهيلاً لعرض التراث التربوي من الدراسات السابقة جرى تقسيم هذا الفصل إلى جزئين أساسيين هما:

أولاً: الإطار النظري:

مفهوم الاحتراق النفسي

الاحتراق النفسي من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينيات من القرن الماضي وخاصة في مجال ضغوط العمل Job Stress وقد أصبح من المصطلحات الأكثر انتشاراً وشيوعاً في مجالات عديدة منها المجال الرياضي (راتب. أ: 1997، 165)، وتعتبر الباحثة كريستينا ماسلاش Maslach الرائدة في ميدان الاحتراق النفسي في الوقت الحاضر لما لها من إسهامات كبيرة في زيادة معرفتنا بهذه الظاهرة (نجي: 1999، 10).

ويمكن القول أن عالم النفس "فرويد نبرجر Freudenberger" أول من استخدم مصطلح الاحتراق النفسي في بعض كتاباته عام (1974) للإشارة إلى نتائج الضغوط التي يعاني منها بعض العاملين في الوظائف المهنية المختلفة التي تتميز بأنها مهن تتميز بطابع الضغط النفسي (علاوي. أ: 1998، 3).

ويرى كل من "فرويد نبرجر (1980) Freudenberger" و"ماسلاش (1982) Maslach" أن الاحتراق النفسي بمثابة حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو ذاته ونحو العمل، والحياة والناس، فضلاً عن الافتقاد إلى المثالية والشعور بالغضب، ويتفق مع رأي "فندر (1989) Fender" الذي يرى أن الاحتراق النفسي يتميز بالإنهاك الانفعالي أو البدني ويؤدي إلى انخفاض المستوى، إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل إلى الاكتئاب (راتب. أ: 1997، 165 – 166).

ويذكر كاسيز، وما يربرج (1984) Cassese & Mayerberg) أن الاحتراق النفسي يتضمن الاجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion، وفقدان الإحساس بالشخصية (تبلد المشاعر) Depersonalization، ونقص الإدراك للإنجاز الشخصي Perceived Lack Of Personal Accomplishment (إخلاص: 2002، 145).

وقد قام الباحثان بيرلمان وهارتمان (1984) Perlman & Hartman) بمراجعة الأدب المتصل بالاحتراق النفسي، وخلصا إلى أن الاحتراق النفسي هو الاستجابة إلى استنفاد عاطفي مزمن على ثلاثة أبعاد رئيسية هي: الاجهاد النفسي، الاجهاد العاطفي، ضعف الإنتاج، والتعامل الآلي والجاف مع العملاء. هذا وقد قامت كل من ماسلاش وجاكسون بدراسات مكثفة عن الاحتراق النفسي وأبعاده وتوصلتا إلى الأبعاد التالية: الإجهاد النفسي، وتبلد المشاعر، والشعور بعدم الإنجاز (دواني وآخرون: 1989، 245).

وقد يختلف نشوء ظاهرة الاحتراق النفسي لدى الأفراد؛ لأن ذلك يتوقف على التجربة الذاتية لكل فرد فقد حدد سلي (Seley, 1976) في نظريته المتعلقة بالإجهاد النفسي أن هناك ثلاث مراحل قد يمر بها الفرد حتى يصل إلى درجة الاحتراق النفسي. المرحلة الأولى تسمى بمرحلة الإنذار المبكر لرد الفعل، وهو قيام الجسم برد فعل للدفاع عن نفسه ضد الإجهاد النفسي حتى يضمحل. أما المرحلة الثانية وتسمى المقاومة وهي قدرة الفرد على مقاومة ما يطرأ من تعكير صفو الحياة العملية، ومحاولة التكيف لتجاوز المستوى المألوف. وأما المرحلة الأخيرة فتسمى بالإرهاك، أو مرحلة الاستنزاف، أو استنفاد الطاقة، ففي هذه المرحلة تكون الآثار الضارة قد تراكمت نتيجة لتعرض الفرد للإجهاد المتكرر والمتصل، وتصبح حياته قاسية، ويصعب عليه أن يعود إلى التكيف مرة أخرى، ويصبح بعدها فريسة للاحتراق النفسي. وحيث أن ضغوط العمل تلعب الدور الرئيس في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضيين وخاصة عندما يطلب منهم القيام بأعمال أو واجبات تفوق إمكانياتهم الذاتية (الوابلي: 1995، 11).

وفي السنوات الأخيرة بدأت ظاهرة الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين تظهر بصورة واضحة وخاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة في بعض الدول كنتيجة للضغوط النفسية والمعوقات المهنية، الإدارية والاجتماعية التي قد يواجهها المدرب الرياضي في نطاق عمله، والتي من نتائجها اعتزال بعض المدربين الرياضيين العمل من مهنة التدريب الرياضي، وكذلك إحجام بعض اللاعبين المعتزلين في الإنخراط بسلك مهنة التدريب الرياضي (علاوي. أ: 1998، 48).

ويشير أسامة راتب (1997) نقلاً عن كروول وجندرشم (1982) Kroll & Gunderscheinm أن المدربين الرياضيين هم أكثر عرضة لحدوث الاحتراق النفسي ويرجع ذلك للأسباب التالية: ضغوط من أجل المكسب، تداخل وتعارض الأمور الإدارية مع أولياء الأمور، ومشكلات ترتبط بالنظام، وتعدد الأدوار المطلوبة منه، والالتزام بالسفر لفترات كثيرة، والعمل لفترات طويلة (راتب. أ: 1997، 45).

نظريات الاحتراق النفسي:

تشير حافظ (2001) نقلاً عن عودة (1998)، أن هناك ثلاث نظريات نفسية تناولت

ظاهرة الاحتراق النفسي وهي:

النظرية السلوكية	Behavioral Theory
النظرية المعرفية	Cognitive Theory
نظرية التحليل النفسي	Psycho – analysis Theory

وفيما يلي عرضاً موجزاً لهذه النظريات:

النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن السلوك هو نتاج الظروف الفيزيائية والبيئية كما لم تتجاهل النظرية مشاعر وأحاسيس الإنسان والعمليات العقلية الداخلية له، وحسب رأي السلوكيين فإن الاحتراق النفسي هو حالة داخلية شأنه شأن القلق والغضب، كما ترى النظرية السلوكية أن الاحتراق النفسي هو نتيجة لعوامل بيئية وإذا تم ضبط تلك العوامل فإنه من السهولة التحكم بالاحتراق النفسي، وهذا ما تؤكد عليه العديد من الدراسات والأبحاث الحالية من أهمية

وضرورة تعديل السلوك عن طريق التحكم بالمتغيرات البيئية في الأداء والإنتاج في مختلف مجالات العمل (حافظ: 2001، 17).

النظرية المعرفية:

يرى المعرفيون أن المصدر الذي يحدد سلوك الإنسان هو مصدر داخلي، بحيث يخالفون بذلك النظرية السلوكية وهذا يعني أن الإنسان عندما يكون في موقف معين فإنه سوف يفكر في هذا الموقف ويسعى للاستجابة من أجل الوصول إلى الأهداف التي يحددها، وإذا كان هذا الإنسان قد استطاع أن يدرك الموقف إدراكاً إيجابياً، فإن ذلك سيقود إلى حالة من الرضا والمعنوية العالية والتكيف الإيجابي معه، في حين إذا أدرك الإنسان هذا الموقف إدراكاً سلبياً، فإن النتيجة الحتمية لهذا الإدراك السلبي ظهور أعراض الاحتراق النفسي عليه (حافظ: 2001، 17).

نظرية التحليل النفسي:

يلتقي الفرويديون مع المعرفيين في تفسيرهم لسلوك الإنسان إذ يرى هؤلاء أن القوى الدافعة للسلوك هي قوى داخلية تسبب الصراع الداخلي بين مكونات الأنا والهو والأنا الأعلى الذي يسبب القلق والاكتئاب والاحتراق النفسي فحسب رأيهم فإن العمليات النفسية كالإنفعال والقلق والاكتئاب والتوتر والاحتراق النفسي هي مصادر السلوك الظاهري للإنسان مثل تبدل المشاعر والاجهاد والانفعال والانزعاج عن الآخرين (حافظ: 2001، 17).

أسباب الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي:

إن طبيعة عمل المدرب الرياضي ترتبط بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات كالقلق، التوتر، الإثارة الإنفعالية والفسولوجية، فالضغط النفسي يؤثر سلبياً على كفاءة المدرب الرياضي وعدم قدرته على أداء عمله على الوجه الأكمل، بل وأكثر من ذلك تؤدي إلى فقدان ثقته في نفسه، وتكوين مفهوم سلبي نحو ذاته، ويتعرض للصراع النفسي من حيث استمراره في العمل كمدرّب رياضي أو إعتزال المهنة (إخلاص: 2002، 144).

وتشير حافظ (2001) نقلاً عن هوين (Hoenn, 1982) أن الأسباب التي تؤدي إلى

الإصابة بالاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين هي:

صرف وقت كبير في التحضير للبطولات والمنافسات والضغط الكبير المستمر من كل الأفراد الذين يتعامل معهم المدرب الرياضي، والاهتمام الزائد بالفوز والخسارة، التطور البطيء للبرامج الرياضية، نقص الدعم المادي وقلة الإمكانيات التي تعيق التقدم وتضعف روح الفريق وأيضاً تدريب العديد من الفئات العمرية في موسم واحد، وأخيراً المشاكل التي تواجه الرياضيين والرياضة والتي تزيل متعة التدريب الرياضي (سهى: 2001، 22).

ويشير نجي (1999) نقلاً عن جرنس (1986) أن هناك ثلاثة عوامل تسهم في حدوث

ظاهرة الاحتراق النفسي تتمثل في الجوانب التالية:

1. العوامل الخاصة بالجانب الفردي:

إن الفرد الأكثر التزاماً وإخلاصاً في عمله يكون أكثر عرضة للاحتراق النفسي من

غيره وذلك؛ لأن الفرد الملتزم يكون تحت ضغط داخلي للعطاء ويواجه في نفس الوقت ظروفًا

خارجة عن إرادته تقلل من هذا العطاء. كما أن الفرد الذي يتمتع بقدرات ذاتية على التكيف يكون أقل عرضة للاحتراق النفسي من الفرد الذي لا يمتلك تلك القدرات.

2. العوامل الخاصة بالجانب الاجتماعي:

وهو زيادة اعتماد أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية، وهذا ما يساهم في زيادة العبء الوظيفي، والذي يكون سبباً في تقديم خدمات أقل من المستوى المطلوب أو مستوى توقعات المجتمع، مما يؤدي إلى شعور الفرد بالاحباط وبالتالي يجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

3. العوامل الخاصة بالجانب الوظيفي:

يرى الكثير من الباحثين والدارسين لمفهوم الاحتراق النفسي إلى أن هذا الجانب هو الأكثر تأثيراً في إيجابية أو سلبية المهني لعمله وذلك نظراً لما يمثله من دور مهم في حياة الفرد في العصر الحديث، فالعمل يحقق حاجات للفرد مثل المسكن والصحة، إضافة إلى حاجات لها أهميتها في تكوين الشخصية السوية مثل احترام الذات، والنمو والاستقلالية.

أما علاوي (1998) فقد لخص الأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي على النحو

التالي:

1. ضغوط مرتبطة باللاعب أو الفريق الرياضي:

- عدم احترام اللاعبين للمدرب الرياضي بصورة كافية بحيث يشعر أنه معلم، أب أو أخ أكبر للاعبين.

- عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب الرياضي لمحاولة الإرتقاء بمستوياتهم أو الإرتقاء بقدراتهم ومهاراتهم الرياضية.

- شعور اللاعبين بعدم وجود علاقات متفاعلة أو عدم وجود وسائل اتصال كافية ومستمرة مع المدرب الرياضي الأمر الذي يؤدي إلى عدم تماسك، أو عدم تفاعل اللاعبين بعضهم مع بعض وبالتالي تصدع الفريق الرياضي.
- عدم تحقيق اللاعبين، أو الفريق الرياضي للنتائج المرجوة، أو نتيجة الهزائم المتكررة للاعبين أو الفريق الرياضي.

2. ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب الرياضي:

- توافر بعض الخصائص الشخصية لدى المدرب الرياضي واتسامه ببعض السمات الشخصية مثل: عدم الضبط الإنفعالي أو عدم القدرة على التحكم في الإنفعالات وسرعة الإستثارة والتقلب الوجداني، اتسام المدرب الرياضي بسمة الإنطوائية، وعدم توافر سمة القيادة لديه، أو تميزه بسمات قيادية غير مناسبة للموقف.
- توافر بعض الأنماط السلوكية لدى المدرب الرياضي مثل محاولته الوصول إلى الكمال أو الإتقان التام أو محاولة وضع معايير، أو مستويات عالية جداً، أو غير حقيقية للاعبين أو للفريق الرياضي لمحاولة تحقيقها، وبالتالي عدم قدرتهم في الوصول إليها، أو ميل المدرب الرياضي إلى إنفاق المزيد من الوقت والجهد في أداء ما دون ضرورة حقيقية لذلك.
- إحساس المدرب الرياضي بعدم التقدير الكافي لعمله من جانب الإدارة العليا للفريق الرياضي (مجلس إدارة النادي مثلاً) أو من جانب اللاعبين أو من جانب الآخرين (كوسائل الإعلام أو المتفرجين مثلاً).
- حساسية المدرب الرياضي للنقد الذي يوجه إليه من الآخرين.

- عدم قدرة المدرب الرياضي على الاتصال الجيد سواء باللاعبين أو الإداريين أو ممثلي وسائل الإعلام أو المشجعين.

- عدم قدرة المدرب الرياضي على التكيف والمرونة تجاه العديد من العقبات والصعاب التي قد تصادفه عند محاولته تطوير مستويات اللاعبين أو إضافة المزيد إلى قدراتهم وكذلك عدم قدرته على إكسابهم الدافعية والتحفيز.

3. ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق:

- عدم اقتناع الإدارة العليا للفريق الرياضي بكفاءة المدرب الرياضي، أو عدم تقديرها المادي والمعنوي له.

- التدخل في صميم العمل الفني للمدرب الرياضي، ومحاولة السيطرة عليه، والتأثير في قراراته، أو محاولة وضع العراقيل، أو المعوقات في طريق أدائه لعمله عن طريق بعض القرارات السيادية، أو محاولة عدم تلبية احتياجاته من عوامل وإمكانات مادية، أو إجراءات فنية (مثل رفض إقامة منافسات، أو معسكرات خارجية، أو داخلية لسبب أو لآخر).

- شعور المدرب الرياضي بأنه مهدد بالاستغناء عنه من قبل الإدارة العليا للفريق، أو شعوره بالحد من اختصاصه وسلطاته.

4. ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام:

- النقد الحاد للمدرب الرياضي عن طريق بعض وسائل الإعلام وشعوره بقسوة هذا النقد وعدم صحته، أو تحيزه.

- شعور المدرب الرياضي بوجود بعض المحاولات من بعض وسائل الإعلام لإبراز وتضخيم ما تطلق عليه أخطاء المدرب الرياضي سواء بالنسبة لتشكيل الفريق الرياضي أو

اختيار اللاعبين، أو تغييرهم، أو بالنسبة لخطط الأداء، أو طرق التدريب الرياضي وغير ذلك من النواحي التي ترتبط بالرؤية المتكاملة للمدرب الرياضي والتي قد لا تعرفها أو تدركها بعض هذه الوسائل الإعلامية، بالإضافة إلى عدم استجابة هذه الوسائل الإعلامية والاقتناع برأي المدرب الرياضي.

5. ضغوط مرتبطة بالمشجعين:

- الهتافات العدائية من جانب المتفرجين والتي تمس المدرب الرياضي بالدرجة الأولى.
- محاولة التهجم أو الاعتداء البدني أو اللفظي على المدرب الرياضي من بعض المشجعين المتعصبين لسبب أو لآخر.
- مقاطعة المتفرجين مشاهدة المنافسات التي يشترك بها فريق المدرب الرياضي كوسيلة احتجاج عليه.

أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي:

أشار الطحائية (1995) نقلاً عن شواب وإيوانيكي (Schwab & iwanicki, 1982) بأن ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson) قد قدمتا المنهج اللازم لتحديد أعراض الاحتراق النفسي، وذلك عن طريق مسح للأعراض سمي باسم العالمية كرسيتينا ماسلاش (Maslach) وهذا المسح يتضمن ثلاثة جوانب:

- الجانب الأول وهو ازدياد الشعور بالاجهاد الإنفعالي (Emotional Exhaustion)، والتعب من قبل العاملين واستنفاد مصادرهم العاطفية، وعندما تستنفذ المصادر العاطفية، يشعر العاملون بأنهم غير قادرين على العطاء كما كانوا سابقاً.

• الجانب الثاني وهو ما أطلق عليه اسم تبدل المشاعر (Depersonalization) حيث يميل الأفراد إلى تطوير اتجاهات سلبية وساخرة تجاه عملائهم.

• الجانب الثالث هو ميل العاملين إلى تقييم أنفسهم بطريقة سلبية وخاصة في مجال علاقاتهم بعملائهم، وهذا ما يعرف باسم نقص الشعور بالإنجاز الشخصي (Lack of feeling of personal accomplishment). والأفراد الذين يصلون لهذه المرحلة من الاحتراق النفسي يفقدون سعادتهم ورضاهم عن عملهم (الطحاينة: 1995، 14).

ويشير الطحاينة (1995) نقلاً عن حرتاوي (1991) إلى تصنيف الباحثين لأعراض الاحتراق النفسي والتي اشتملت على أربع فئات هي:

• الأعراض الفسيولوجية (الجسمية): وتشمل ارتفاع ضغط الدم، وآلام الظهر، والإنهاك الشديد، بحيث يفقد الفرد حماسه ونشاطه، وقد يتحول الشعور بالإنهاك إلى مرض حقيقي، كما أن الإحساس بالتعب يؤدي إلى صداع مستمر وشديد، وضعف عام في الجسم، مما ينتج عنهما خلل في بعض أجهزة الجسم ومن ثم التأثير على سير حياة الفرد.

• الأعراض المعرفية الإدراكية: وتتمثل في عدم القدرة على التركيز، والمزاج الساخر، والقبولية — أي تكرار النمط الواحد — وتظهر هذه الأعراض بوضوح على شكل تغيير في نمط إدراك الفرد، حيث يتحول الفرد من كونه شخصاً متساهلاً ومتسامحاً ومتفهماً إلى شخص عنيد ذي تفكير متصلب ومتشدد.

• الأعراض النفسية: وهنا يميل الفرد إلى حالة من التغيرات في عواطفه، وهذه التغيرات تكون سلبية ومزعجة، وأكثرها حدة الشعور بالاحباط. وتمتد هذه الأعراض من صدق العاطفة

إلى الإرهاق العاطفي. والإحساس بالعجز واليأس بالإضافة إلى الشعور بالخوف، والقلق، والاكتئاب، والبلادة والانعزال، والتذمر، والنسيان.

• الأعراض السلوكية: وتبدأ بالشكوى من العمل، والبطء في الأداء، وعدم الرضا والإنجاز المتدني، والتغيب عن العمل، ترك المهنة، والانسحاب من حياة الأشخاص الذين يتعامل معهم الفرد بالإضافة إلى أعراض سلوكية أخرى (الطحانية: 1995، 16-17).

ويذكر علاوي (1998) أن هناك العديد من الأعراض المترامنة (Syndrome) – قد تظهر معاً في وقت واحد – تشير إلى حدوث الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي ومن أهم هذه الأعراض ما يلي:

• الإنهاك العقلي: وهو الشعور بالاستنزاف العقلي، الإرهاق العقلي، الإرهاق الذهني الشديد وعدم القدرة على مواصلة التفكير، والتخطيط بصورة دقيقة، وإنحدار مستويات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر بصورة واضحة.

• الإنهاك الإنفعالي: وهو الإحساس بزيادة التوتر الإنفعالي والقلق الدائم وضعف القدرة على التحكم في الإنفعالات والعصبية الزائدة، وسرعة الإنفعال لأقل مثير والشعور بالإرهاق الإنفعالي.

• الإنهاك البدني: ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة وإنخفاض اللياقة البدنية، والتعب البدني لأقل مجهود والإحساس بالخمول البدني.

• التغير الشخصي نحو الأسوأ: ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية في الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد وانخفاض مستوى الاهتمام بمشاكل اللاعبين وهبوط الحماس نحو العمل التدريبي والاتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية.

- نقص الإنجاز الشخصي: وهو إدراك عدم القدرة على تحقيق الإنجازات وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي من الآخرين.

مراحل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي:

ينظر إلى الاحتراق النفسي على أنه المرحلة الأخيرة الناتجة من زيادة العبء النفسي والبدني على المدرب الرياضي، حيث توجد هناك عدة مراحل من زيادة العبء البدني والنفسي تنتهي بالاحتراق النفسي والإسحاب من التدريب الرياضي، وقد لخص هذه المراحل راتب

(1997) على النحو التالي:

- هبوط مستوى إنجاز المدرب الرياضي وسوء أداء العمل التدريبي نتيجة الضغوط والأعباء المستمرة الزائدة عن إمكانيات وقدرات المدرب الرياضي البدنية والوظيفية.
- عندما يدرك المدرب الرياضي هبوط مستوى إنجازته بالرغم من عطائه في العمل التدريبي، فإنه يحاول تعويض ذلك بالمزيد من العمل وبذل الجهد أملاً في زيادة مستوى إنجازته نحو الأفضل.

- يحدث نتيجة للخطوة السابقة زيادة الجهد والعمل التدريبي مما يزيد من الضغوط النفسية والأعباء على المدرب الرياضي، ومن ثم يستمر هبوط مستوى إنجازته.
- يبدأ إدراك المدرب الرياضي للآثار السلبية الناتجة من الضغوط الزائدة المرافقة للعمل التدريبي، أي يتحول العبء من زيادة الضغوط والأعباء على أجهزة الجسم البيولوجية، ليصبح العبء عقلياً وإنفعالياً مرتبطاً بالتفكير السلبي مثل:

1. ما قيمة الجهد الذي يبذل؟

2. لماذا يعد الإنجاز أقل من الأهداف المتوقعة؟

3. لماذا ينخفض تقدير وتشجيع الآخرين؟

4. هل هناك قصور في قدراتي؟

• يحدث نتيجة التفسير للإدراك السلبي لأعراض التدريب الرياضي الزائد (من حيث هبوط المستوى للإنجاز، عدم قيمة الجهد،....) ظهور أعراض الإجهاد النفسي متمثلة في استجابات نفسية سلبية مثل: الإحباط، زيادة الخوف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة في النفس، نقص تقدير الذات، سهولة الغضب أو العدوان، عدم الاهتمام، الاتصال السلبي مع الآخرين.....

• عندما تستمر الضغوط النفسية وتزداد درجة الإجهاد البدني، ويتملك المدرب الرياضي التفكير السلبي وعدم القدرة على مقاومته، إضافة إلى زيادة الاستجابات النفسية السلبية السابقة حدة يصبح المدرب الرياضي أكثر عرضة للإرهاك البدني والذهني والإنفعالي ومن ثم حدوث الاحتراق النفسي (راتب: 1997، 19).

طرق الوقاية من الاحتراق النفسي:

عملية الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي لا تحدث بصورة فجائية، ولكنها عبارة عن تراكمات للعديد من المشاكل، والصعاب، والصراعات، والأعباء والمسؤوليات التي تتكون تدريجياً عبر شهور أو سنوات (علاوي، 1998: 67).

وبالرغم من أن التدريب الرياضي كمهنة تحمل الكثير من المصادر الكامنة لحدوث الاحتراق النفسي، فإن هناك جوانب كثيرة في التدريب الرياضي تؤدي إلى نقص الضغوط المرتبطة بالاحتراق النفسي، ويتوقف ذلك على كيف ينظر المدرب الرياضي لعمله.

فالاحترق النفسي يتضاءل عندما يشعر المدرب الرياضي أن التدريب الرياضي ميدان للتعلم وفهم المزيد من المعرفة عن الرياضة والتدريب الرياضي، ويجد أن لهذا العمل قيمة وأهمية (راتب، 1997: 278).

وتشير حافظ (2001) نقلاً عن فيغون (Figone, 1986) أنه من الضروري للمدرب الرياضي حتى يستطيع تجنب الاحتراق النفسي عليه أن يتفهم المتطلبات التي تحتاجها مهنة التدريب الرياضي بشكل جيد، ويجب تقديم مسابقات متخصصة في برامج إعداد المدربين الرياضيين وعقد الندوات لمناقشة هذه الظاهرة بشكل علمي ووضع الحلول لها، ويجب أن يشترك المدرب الرياضي في الأنشطة الترفيهية المتعددة وتحمل المسؤوليات المهنية (سهي: 2001، 24).

كما تشير حافظ (2001) نقلاً عن ويسكوف (Weiskopf, 1980) التي افترضت مجموعة من الممارسات للوقاية من الاحتراق النفسي وهي كالآتي:

- أن يحدد المدربين الرياضيين أهدافاً واقعية لأنفسهم وللاعبيهم.
- أن يفوضوا بعض مسؤولياتهم وصلاحياتهم إلى الآخرين حتى يخففوا الضغط والحمل التدريبي الملقى على عاتقهم.
- تجنب الإنعزال عن الآخرين والبقاء بحالة عقلية متيقظة من الأسباب المهمة في منع الاحتراق النفسي.

• ممارسة المدربين الرياضيين للأنشطة الرياضية المختلفة والمشاركة في البرامج المسلية وممارسة الهوايات التي تساهم في إزالة التوتر والقلق الذي يتراكم على مدار اليوم (سهي: 2001، 24).

أما راتب (1997) فيؤكد على أن نجاح المدرب الرياضي في مواجهة الاحتراق النفسي يبدأ من الوعي والتعرف على المشكلة، وبعد ذلك يتحمل المسؤولية لعمل شيء للتغلب على ذلك، ولو تطلب الأمر التغيير في أسلوب الحياة. وفيما يلي بعض الإجراءات التي تساعد على تحقيق ذلك:

- إعادة تحديد أهداف المدرب الرياضي ونظرته للتدريب الرياضي والحياة.
- يجب الاحتفاظ بمساندة قوية من الأسرة والأصدقاء.
- يجب أن يحسن المدرب الرياضي كيفية إدارة واستغلال الوقت على نحو جيد.
- أهمية عمل توازن مع بعض الأنشطة البديلة بحيث لا يكون اهتمام المدرب الرياضي الوحيد في العمل.
- حرص المدرب الرياضي على الاهتمام بتحسين لياقته البدنية (راتب، 1997: 278 – 279).

ويشير علاوي (1998) نقلاً عن تيلر (Taylor, 1993) إلى عدة خطوات كتوجيهات للمدرب الرياضي لمواجهة الضغوط الواقعة على كاهله وبالتالي محاولة تجنب الاحتراق النفسي. ويمكن تلخيص هذه الخطوات وتطويرها على النحو التالي:

• الخطوة الأولى: محاولة المدرب الرياضي أن يفهم جيداً طبيعة الضغوط التي يعاني منها وأسبابها.

• الخطوة الثانية: محاولة المدرب الرياضي أن يحدد بدقة المسؤوليات والواجبات والأعباء الملقاة على عاتقه.

• الخطوة الثالثة: قيام المدرب الرياضي بتحديد قدراته واستطاعته الحقيقية في مواجهة المسؤوليات والواجبات والأعباء المطلوبة منه.

• الخطوة الرابعة: قيام المدرب الرياضي بممارسة تدريبات الاسترخاء حتى يستطيع أن يواجه ما قد يواجهه من قلق وضغط واستثارة.

• الخطوة الخامسة: محاولة المدرب الرياضي أن يضع لنفسه بعض الخطط والأهداف التي يمكن بها تنمية مهاراته النفسية والبدنية مع مراعاة ضرورة تطوير قدراته النفسية والبدنية لكي يستطيع الوفاء بما هو مطلوب منه.

• الخطوة السادسة: وضع المدرب الرياضي أهداف تتعلق بحياته الشخصية أو الأسرية بشكل عام.

• الخطوة السابعة: التزام المدرب الرياضي دائماً بأساليب الحياة الصحية (غذاء، نوم، عادات، هوايات، علاقات اجتماعية وغيرها) (علاوي: 1998، 69 – 70).

قياس الاحتراق النفسي:

يشير وينبرج (Weinberg, 1990) إلى أن أول أداة استخدمت لقياس الاحتراق النفسي

هي الأداة التي طورتها جمعية تخطيط بركلي Berkely Planning Association (1977)

وقد تركزت دراسات هذه الجمعية على العاملين في مجال الخدمات الاجتماعية الذين كانوا

يسيئون معاملة الأطفال. وقد وجد من خلال البحث التجريبي أن هناك ارتباطاً دالاً بين الاحتراق النفسي والضغط. وقد قام جونز (Jones, 1980) بتطوير مقياس آخر للاحتراق النفسي سمي مقياس احتراق الموظفين للمهنيين الصحيين، ثم تمت مراجعته وسمي بعد ذلك بمقياس احتراق الموظف Employee Burnout Scale وقد صمم هذا المقياس لتقييم مستويات الاحتراق النفسي للمستخدمين وكذلك ردود الأفعال النفس جسمية، وكما يقيس المقياس أيضاً التوتر النفسي والعلاقات الحادة مع العملاء والضغط تجاه الإدارة وبعض الأعراض العضوية (رضوان: 1998، 17).

كما تعتبر قائمة الاحتراق لماسلاش المكونة من 21 عبارة من أكثر المقاييس شيوعاً وقبولاً لقياس ظاهرة الاحتراق النفسي حيث تقيس هذه القائمة كل من التكرار والشدة لمشاعر الاحتراق النفسي. ولقد توصلت كل من ماسلاش Maslach و جاكسون Jackson (1981) إلى ثلاثة مكونات هامة للاحتراق النفسي هي:

- الإنهاك الإنفعالي: ويهتم هذا المكون بتقييم مشاعر الإنفعالات الزائدة والإنهاك.
- فقدان الإحساس بالشخصية (تبدل الشخصية، أو تبدل المشاعر): يقيس هذا المكون الاستجابات التي تتميز بالاعتقاد إلى المشاعر وعدم التفاعل الشخصي مع الناس الآخرين....، وهي حالة فيها يفقد الشخص احساسه بحقيقته والآخرين، فكل شيء يبدو كالحلم، وأفعال الذات والآخرين تراقب بنوع من عدم الاهتمام واللامبالاه.
- الإنجازات الشخصية: يقيس الشعور بالكفاية والإنجاز الناجح في عمل معين مع الناس، والمشاعر المنخفضة للإنجاز غالباً ما تظهر في إدراك الشخص افتقاده على القدرة والتحكم في الموقف (راتب: 1997، 42 – 43).

ومن المقاييس التي استخدمت لقياس الاحتراق النفسي مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي الذي صممه راينر مارتنز عام (1987). إذ يتكون المقياس من 10 عبارات وبمقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) (علاوي. أ: 1998، 55).

وعلى المستوى العربي، هناك بعض المقاييس التي استخدمتها الدراسات العربية المعاصرة مثل مقياس أسباب الاحتراق للمدرب الرياضي الذي صممه محمد حسن علاوي للتعرف على الأسباب أو العوامل التي تسهم في زيادة الضغط على المدرب الرياضي والتي قد تؤدي بالتالي للاحتراق النفسي. ويتضمن المقياس 30 عبارة موزعة على خمسة أسباب أو عوامل هي:

- أسباب أو عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالمشجعين.

ومن المقاييس التي استخدمتها الدراسات العربية المعاصرة كذلك مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي الذي صممه محمد حسن علاوي للتعرف على مجموعة الأعراض أو الأعراض المترامنة التي قد تظهر في وقت واحد والتي قد تؤدي إلى الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وكذلك التعرف على درجة اقتراب المدرب الرياضي من الاحتراق النفسي. ويتضمن المقياس 30 عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي:

- الإنهاك العقلي.
- الإنهاك البدني.
- الإنهاك الإنفعالي.
- التغير الشخصي نحو الأسوأ.
- نقص الإنجاز الشخصي.

مفهوم الشخصية:

عندما نتكلم عن الشخصية في حياتنا اليومية نقول: أن فلاناً له شخصية وفلاناً ليس له شخصية قوية، وآخر يملك شخصية ضعيفة. إن هذه التعابير غير واردة في النظرية العلمية للشخصية. حيث إن كل فرد يملك شخصية خاصة به تميزه عن الأفراد الآخرين، وما نسميه بالشخصية هو في الواقع كل ما يتصف به الفرد من صفات وسلوك ناتجين من تفاعل ذلك الفرد مع البيئة التي يعيش فيها. إن الشخص المبتدئ في مجالات التدريب والتعلم سيلاقي مشكلات كثيرة عندما يتعامل مع شخصيات متعددة ومختلفة والسبب في ذلك هو أن الاختلاف في هذه الشخصيات سيجعل سلوك الإنسان لا يخضع لقوانين ثابتة تساعدنا على توقع هذه التصرفات قبل حدوثها أو محاولة معالجتها بشكل محدد حين حدوثها. فالشخصية تتأثر بعوامل كثيرة جسمية ونفسية وإجتماعية (الطالب والويس: 1993، 77).

ولقد استحوذ موضوع الشخصية على اهتمام علماء النفس، وأسفر هذا الاهتمام عن تعدد وجهات النظر نحو مفهوم الشخصية، وهذا التعدد نتج عن تنوع الأطر النظرية التي تم الاعتماد

عليها وعلى نوع الدراسات التي تم إجراؤها، فللشخصية معان كثيرة تختلف باختلاف الهدف من التعامل معها ومن الخلفية العلمية التي تم الاعتماد عليها (فوزي: 2003، 131).

إن كلمة الشخصية مشتقة من الفعل (شخص) وشخص الشيء يعني أنه ظهر بعد أن كان غائباً، وعلى هذا الأساس فإن المقصود بالشخصية لغوياً هو كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد والتي كان بعضها خافياً أو داخلياً ثم ظهر وكانت بمجموعها تميزه عن غيره من الناس. وقد اختلف العلماء في تعريفهم للشخصية، فمنهم من يعرفها على أساس المظهر السلوكي الخارجي ومنهم من يعرفها على أساس المكونات الداخلية ومنهم من يؤكد على النظرة الاجتماعية للشخصية (الطالب والويس: 1993، 78).

وقد استطاع "جوردون البورت Allport" في كتابه الشخصية (1937) تجميع ما يزيد عن خمسين تعريفاً للشخصية بعضها في ميدان اللاهوت وبعضها في ميدان القانون، والبعض الآخر في مجال الاجتماع أو مجال علم النفس، وحاول تصنيفها إلى عدد من الفئات الواسعة. وبعض هذه التعاريف تؤكد على المظاهر الخارجية للفرد أكثر من اهتمامها بطبيعة الإنسان وتكوينه الداخلي. وتهتم مثل هذه التعاريف بالمظهر الخارجي للفرد ومدى قدرته على التأثير في الآخرين، ومدى قدرته على استثارة استجابات إيجابية من جانب العديد من الأفراد الآخرين في مواقف مختلفة (علاوي. ب: 1998، 77).

وهناك بعض التعريفات الأخرى التي تنظر إلى الشخصية من حيث إنها استجابة إذ يرى البورت (1942) إن الشخصية هي استجابات الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية وأسلوب توافقه

مع المظاهر الاجتماعية في البيئة. وبالرغم من أن مفهوم الشخصية كاستجابة قد يرتبط ببعض المظاهر السلوكية الموضوعية في المواقف الاجتماعية المختلفة والتي يمكن دراستها وقياسها ببعض الوسائل، إلا أن بعض العلماء يرون أن الأخذ بمفهوم الشخصية كاستجابة يثير بعض الصعوبات مثل تشابه استجابات أكثر من فرد تجاه مثيرات مختلفة ومتباينة، الأمر الذي قد يشير إلى عدم دقة تعريف الشخصية من حيث إنها استجابة (علاوي. ب: 1998، 78).

وهناك ثمة تعريفات أخرى للشخصية تؤكد تكوين الإنسان الداخلي وطبيعته – أي جوهر الشخصية وتنظيمها الداخلي الذي يمكن التعرف عليه من السلوك الظاهري للفرد. وتتنظر بعض التعاريف إلى الشخصية كوحدة معقدة في طبيعتها لا يمكن تحليلها. ويأبى بعض علماء النفس تقبل مثل هذه التعاريف، إذ يرون أن مثل هذا التكوين أو التنظيم الداخلي يصعب إخضاعه للدراسة العلمية الموضوعية ويجعل من الشخصية شيئاً غامضاً يدخل في علم الغيبيات (علاوي. ب: 1998، 79).

ويشير عنان (1995) نقلاً عن كاتل Cattell إلى أن المهمة التفصيلية لتعريف الشخصية ينبغي أن تنتظر حتى أن تتم الإحاطة المتكاملة بالمفاهيم التي ينوي صاحب النظرية استخدامها في دراسته للسلوك، ويرى أن شخصية الإنسان هي ذلك الشيء الذي يمكننا من التنبؤ بسلوكه في موقف معين (عنان: 1995).

وفي ضوء ما تقدم يمكن الإشارة إلى أهم الملامح التي ينبغي أن تحدد مفهوم الشخصية فيما يلي:

- الشخصية تتميز بالتفرد أي تختلف من فرد إلى فرد بالرغم من تشابه الأفراد في بعض النواحي بحكم البيئة أو الثقافة إذ أنها تمثل الشكل الفريد الذي تنتظم فيه استعداداتنا الإجتماعية الدينامية، لذلك يختلف الأفراد فيها بعضهم عن بعض.
- الشخصية تمثل العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته وهي بالتالي مكتسبة، وليست شيئاً موجوداً عند الطفل منذ ولادته، إنما هي نتاج للتفاعل الاجتماعي فنحن نخلق لأنفسنا شخصياتنا بالمواقف التي نجابهها والمشاكل التي نقوم بحلها ونغير شخصياتنا تبعاً لتفاعلنا مع الآخرين.
- الشخصية ليست السلوك الظاهري للفرد، أي أن الشخصية ليست مثيراً ولا استجابة ولكنها استعداد لنوع معين من السلوك يظهر في كثير من المواقف المتعددة. وهذا الاستعداد يتكون مما يسمى بالعادات أو السمات أو الخصائص أو القيم والاتجاهات والدوافع وما إليها.
- الشخصية تنظيم أو نظام متكامل من الأجهزة المتعددة تتفاعل وتتعاون معاً لأداء الوظائف الحيوية (علاوي. ب: 1998، 79).

وفي ضوء هذه الملامح يبدو أن مفهوم الشخصية يشير إلى أنها التنظيم الفريد أو الصورة المميزة لاستعداد الفرد للسلوك في المواقف المختلفة (علاوي. ب: 1998، 80).

نظريات الشخصية:

وفيما يلي عرض موجز لهذه النظريات:

النظرية البيولوجية:

في محاولة لتفسير السلوك ظهرت عدة نظريات ومناهج منها التاريخي مثل التفسيرات البيولوجية والتي ظهرت في عهد الحضارة الاغريقية، وتقوم على افتراض النسب المختلفة من

السوائل في جسم الإنسان ودورها في تحديد الفروق الفردية في الحالة المزاجية والشخصية وتتمثل في أربعة من أنماط للشخصية هي:

النمط الدموي، والنمط الصفراوي، والنمط السوداوي، والنمط اللمفاوي، وما يتبع ذلك من صفات شخصية تميز كل نمط.

النظرية السلوكية:

تتصف هذه النظرية باعتمادها على المواقف والسلوك الظاهري أساساً للتعبير عن الشخصية فالعلماء الذين ينتمون إلى هذه النظرية كثيرون منهم ثورنديك، كثري وسكنر. حيث أهتم هؤلاء العلماء بتأثير البيئة على الفرد ويعتبرون استجابة الفرد لهذا التأثير أساساً للشخصية. وقد قسم سكنر استجابات الفرد إلى نوعين من السلوك هما:

- السلوك الاستجابي: ويحدث بتأثير منبهات كثيرة معروفة يمكن ضبطها وتنبؤها، وهذه الاستجابات تشكل عادة جزءاً بسيطاً من السلوك الإنساني.

- السلوك الإجرائي: وهو يمثل سلوك الإنسان الذي يحدث بتأثير منبهات معروفة أو غير معروفة، ويكون سلوك الإنسان تلقائياً نتيجة لاستعداده لمثل هذا السلوك. وعندما يحدث هذا السلوك لأول مرة ثم يعزز سيكون احتمال تكراره عالياً في المستقبل. والتعزيز هو العملية التي إذا تلت استجابة معينة ستزيد من احتمال وقوع تلك الاستجابة في المستقبل. فاتجاه سكنر والعلماء الآخرين الذين سبق ذكرهم إذاً هو اتجاه يقوم على أساس التعلم. والتعلم يتم من خلال تعزيز الاستجابة أو السلوك المطلوب. فالفرد يستجيب حسب خبراته السابقة وبنسبة التشابه بين المواقف الجديدة وما يسبقها من مواقف (الطالب والويس: 1993، 84 – 85).

نظرية الأنماط:

حاول بعض الباحثين تقسيم الناس إلى أنماط تبعاً لبعض المميزات السائدة لدى كل فرد في اعتقادهم أن هذا النمط يحدد شخصية صاحبه بصورة ما. كما حاولوا منذ القدم البحث عن الأنماط المختلفة التي ينقسم الأفراد فيما بينهم تبعاً لها، فقسموا الناس إلى أنماط مزاجية، وأنماط جسمانية وأنماط نفسية اجتماعية.

• الأنماط المزاجية: هي مجموعة من الصفات التي تميز إنفعالات الفرد عن غيره من الأفراد، كما أنها الخصائص التي تميز دينامية العمليات الإنفعالية للفرد (علاوي ب، 1998: 93).

• الأنماط الجسمانية: حاول بعض الباحثين تقسيم الناس إلى أنماط تبعاً للميزات الجسمانية لكل فرد وفي اعتقادهم أن النمط الجسماني يحدد شخصية صاحبه بصورة ما، كما حاولوا إيجاد العلاقة بين هذه الأنماط الجسمانية وبين الصفات النفسية التي ترتبط بها. ومن أشهر النظريات في هذا المجال نظرية (كرتشمر Kretschmer) التي أشار فيها الطبيب الألماني كرتشمر حوالي عام (1925) إلى أنه يمكن تقسيم الأفراد إلى ثلاثة أنماط جسمية هي: النمط الواهن (النحيل)، النمط العضلي، النمط المكتنز (السمين)، ونظرية (شلدون Sheldon) حيث حاول فيها تسجيل المميزات الجسمية بأخذ ثلاث صور فوتوغرافية لكل فرد وهو مجرد من ملابسه من الأمام ومن الخلف ومن الجانب وقد مكنه هذا من أن يضع الفيلم السلبي للصور الثلاث للفرد الواحد على بعضها ويعكسها على شاشة، فأصبح لديه بهذا الشكل صورة لها ثلاثة أبعاد للفرد. وبتطبيق المقاييس الجسمانية تمكن من الوصول إلى ثلاثة أنماط أساسية هي: النمط البطنني، النمط العضلي، النمط النحيل (علاوي ج: 1998، 98).

النظرية الحركية (الدينامي نفسية):

إن علماء هذه النظرية ينظرون إلى الشخصية على أنها عبارة عن تفاعل النواحي الفسيولوجية والمجتمع والأدوار التي يقوم بها الفرد والمواقف بحيث تتنظم انتظاماً حركياً يصعب معه فصلهما عن بعضهما، وإن هذا التكوين الحركي هو الذي يكون الشخصية. إن دعاة هذه النظرية تقسم مكونات الشخصية إلى مكونات جسمية ومكونات مستمدة من الجماعة ومكونات مستمدة من الدور ومكونات مستمدة من المواقف. ونظرية فرويد تعتبر من النظريات الحركية للشخصية. فقد قسم فرويد الشخصية إلى ثلاثة أنظمة هي:

1. الهو: الذي يمثل الغريزة والسلوك الموروث.
2. الأنا: الذي يمثل حالة السيطرة على الهو بشكل إرادي.
3. الأنا الأعلى: الذي يمثل الضمير والذات العليا التي ترضى الله والنفس المجتمع.

نظرية التعلم الاجتماعي:

اعتنق هذه النظرية عدد من الباحثين منهم باندورا (Bandura, 1977) وميشيل (Mischel, 1986)، وقاموا بتوسيع عدة مفاهيم حول السلوك الإنساني المعقد ويشير باندورا إلى أن السلوك العدواني سلوك اجتماعي متعلم يكتسبه الفرد كأى نوع من السلوك وقد أسهم في وصف السلوك كوظيفة للتعلم الملاحظ. وتؤكد نظرية التعلم الاجتماعي على أن الخصائص النفسية يمكن تفسيرها وفقاً للتفاعل المتبادل والمستمر بين المحددات الشخصية والبيئية، وتمثل المدرسة والنادي والأقران والجمهور والمدرّب الرياضي والوسط الاجتماعي البيئة التي تتم فيها عمليات التعلم الاجتماعي ويشار إليها كمحدد للسلوك الاجتماعي

مثل الدوافع والاتجاهات النفس — اجتماعية، الإدراك الاجتماعي، والمعايير والقيم، الذكاء الاجتماعي (عنان: 1995، 45 — 46).

نظرية السمات:

وتفترض هذه النظرية أن سمات الشخصية هي سمات ثابتة نسبياً؛ لذا فالشخص الواحد يتوقع له أن يتصرف بنفس الطريقة في المواقف المختلفة، وتفترض أيضاً أن الأفراد يختلفون فيما بينهم في السمة الواحدة — أي في درجة السمة ذات العلاقة —، فكل إنسان يتصف بدرجة معينة من القلق لكن البشر لا يتساوون في درجة قلقه بشكل عام أو في درجة قلقه عندما يتعرض لموقف حرج يستوجب القلق، وهكذا الحال بالنسبة لسمة الانطوائية، أو الانبساطية وغيرها من السمات (الطالب والويس: 1993، 83).

مكونات الشخصية:

تختلف الشخصية الرياضية من فرد إلى آخر حتى لو اشترك الأفراد في مجتمع رياضي واحد وفي نشاط رياضي واحد وتعرضوا لمثيرات بيئة رياضية واحدة، ويرجع هذا الاختلاف بين الأفراد في شخصياتهم إلى أن لكل فرد مكوناته الوظيفية الأساسية التي تختلف درجاتها عن تلك المكونات الوظيفية للآخرين نتيجة لعامل الوراثة. فالاستعداد البدني الموروث مع النشاط الحركي الذي قام به الفرد يعطي له تنظيماً بدنياً منفرداً، كما وأن إمكاناته العقلية الموروثة مع الأنشطة الفكرية التي قام بها تعطيه تنظيماً معرفياً مميزاً من غيره، وهكذا مع تنظيمه الإنفعالي، وهذه التنظيمات الثلاثة البدنية والمعرفية والإنفعالية تتفاعل وظيفياً مع بعضها البعض وتكون التنظيم الوظيفي للشخصية، ويمكن عرض أبعاد هذا التنظيم فيما يلي:

1. التنظيم البدني (القدرات البدنية والحركية).
2. التنظيم المعرفي (الإدراك، التذكر، التفكير، القدرات العقلية....).
3. التنظيم الإنفعالي (الإنفعال، الشعور، المزاج، السمات الإنفعالية....) (فوزي:
2003، 133 – 134).

ويرى كل من الطالب والويس (1993) أن مكونات الشخصية كثيرة يمكن تلخيصها بعوامل خمسة رئيسية تؤثر في تكوين الشخصية هي:

1. الأخلاق: إن أخلاق الفرد – إضافة إلى كونها تشكل جانباً مهماً من جوانب الشخصية – فهي في الوقت نفسه واجهة تعكس مكونات الشخصية، وأخلاق الشخص هي المرآة لمعتقداته وقناعاته واتجاهاته.

2. المزاج: أما الأمزجة التي تمثل مجموع إنفعالات الفرد فهي المكونات الثابتة نسبياً حيث يصعب تغيير مزاج الفرد كونه يتأثر بعوامل وراثية تحدد النمط الجسماني وحالة الجهاز العصبي، وإفرازات الغدد من الهرمونات.

3. الذكاء: وهو من المكونات الأساسية للشخصية، فذكاء الفرد يحدد الصفات الشخصية ويحدد السلوك الذي يكون المظهر الخارجي للشخصية، إضافة إلى كون الذكاء يتأثر بالعوامل الوراثية، فهو يؤثر ويتأثر بالبيئة التي يعيش فيها الفرد، فالشخص الذكي يحسن اختيار الأصدقاء واختيار البيئة التي يعيش فيها وهو يؤثر ويتأثر بهذه البيئة. إضافة إلى أن ذكاء الفرد هو من العوامل المهمة التي تحدد الملامح الخاصة لشخصية الفرد.

4. العوامل الجسمية: الشخص الطويل متناسق الأجزاء جميل الشكل ذو الصوت القوي المؤثر يكون في العادة شخصاً اجتماعياً وقيادياً يتعامل مع الناس بثقة عالية بالنفس.

5. العوامل البيئية والاجتماعية: تأثيرها كبير في تحديد شخصية الفرد من خلال تعاملها مع البيئة الجغرافية والمجتمع المحيط بها، إن العوامل البيئية كثيرة لا يمكن حصرها ومنها على سبيل المثال لا الحصر الأسرة، والمدرسة، والأصدقاء، والبلد، والنظام الاجتماعي والسياسي، والحالة الاقتصادية، وعدد أفراد العائلة، وتسلسل الفرد في العائلة.... الخ. (الطالب والويس: 1993، 80 – 81).

قياس الشخصية:

إن استقراء أدوات قياس الشخصية في الرياضة يفيد أن أغلبها يهدف إلى قياس السمات الشخصية العامة، ولا يقيس الموقف النوعي الخاص بالرياضة، كذلك فإن معظم أدوات القياس صممت كمقاييس للسمة وليس كمقاييس للحالة (راتب: 1995، 60).

ومقاييس الشخصية في المجال الرياضي تستخدم للأغراض التالية:

- التعرف على المشكلات النفسية والاجتماعية للرياضيين لاتباع الطرق الملائمة في معاملتهم.

- اختيار الرياضيين الذين يتصفون بصفات شخصية معينة تؤهلهم للنجاح في الفعاليات الرياضية المختلفة.

- التعرف على الصفات التي تميز الرياضيين الذين يزاولون فعاليات مختلفة عن بعضهم.

- مقارنة صفات الشخصية ببعض المقاييس الجسمية والمقاييس المهارية ومقاييس اللياقة

البدنية ودراسة العلاقة بينها (الطالب والويس: 1993، 87).

وهناك عدة مقاييس لقياس الشخصية فمنها أحادية البعد تقيس سمة واحدة ومنها متعددة الأبعاد تقيس أكثر من سمة من سمات الشخصية. ومن أهم مقاييس الشخصية في الرياضة التالي:

- مقاييس التقدير.
- الملاحظة الموضوعية.
- الاختبارات الإسقاطية.
- استخبارات الشخصية ومن أهمها:
 1. قائمة التفضيل الشخصي إلى إدواردز.
 2. قائمة مينسوتا المتعددة الأوجه للشخصية.
 3. قائمة كاليفورنيا النفسية.
 4. اختبار العوامل الستة عشر في الشخصية لكاتل.
 5. البروفيل الشخصي لجوردون.
 6. اختبار جليفورد - زممرمان.
 7. قائمة فرايبورج للشخصية.

قائمة فرايبورج للشخصية وضعها في الأصل جركن فارنبرج Fahrenberg، وهربرت سليج Selg، وراينر هامبل Hampel من أساتذة علم النفس بجامعة فرايبورج بالمانيا عام 1970. وتهدف القائمة إلى قياس تسعة أبعاد عامة للشخصية بعد أن كانوا في الأصل 12 بعداً بالإضافة إلى ثلاثة أبعاد فرعية. وتتضمن القائمة 212 عبارة، كما أن لها صورتين (أ، ب) تشتمل كل منها على 114 عبارة. وقد قام ديل Diel من جامعة جيسن Giesen

بالمانيا بتصميم صورة مصغرة للقائمة تتضمن الثمانية الأبعاد. الأولى من القائمة وتحتوي على 56 عبارة. وقد قام محمد حسن علاوي باقتباس القائمة الأصلية والقائمة المصغرة وقدمها باللغة العربية (علاوي ب : 1998، 148).

والأبعاد التي تقيسها القائمة المصغرة هي:

- العصبية: وهي تميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسمية (مثل اضطرابات الدورة الدموية والتنفس والهضم....الخ)، واضطرابات حركية واضطرابات نفسجسمية كمتاعب النوم، الارهاق، التوتر، سرعة الإحساس بالتعب ووضوح بعض المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للاستثارة الانفعالية.
- العدوانية: وهذه السمة تشير إلى الأفراد الذين يقومون تلقائياً بالأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية ويستجيبون بصورة انفعالية ويتصدون للآخرين بالهجوم أو المشاحنات ويتميزون بالاندفاع وعدم الهدوء.
- الاكتئابية: وتتميز الأفراد الذين يتسمون بالتذبذب المزاجي، التشاؤم، الشعور بالتعاسة وعدم الرضا، الخوف، الإحساس بمخاوف غير محددة، الوحدة، عدم فهم الآخرين لهم والإحساس بالذنب.
- القابلية للاستثارة: وهذه السمة تميز الأفراد ذوي الاستثارة العالية الشدة التوتر والانزعاج والغضب والاستجابات العدوانية عند الاحباط وسرعة التأثر والحساسية.
- الاجتماعية: وهي القدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب للناس وسرعة عقد الصداقات، المرح، الحيوية، النشاط واكتساب دائرة كبيرة من المعارف.

- الهدوء: يتصف أصحاب الدرجة العالية بهذا البعد بالثقة بالنفس وعدم الارتباك أو تشتت الفكر وصعوبة الاستثارة واعتدال المزاج والتفاعل والابتعاد عن السلوك العدواني والدأب على العمل.
- السيطرة: وهي السمة التي تميز الأفراد ذوي الاستجابات العدوانية والميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض الآراء والاتجاهات على الآخرين.
- الكف: وهذه السمة تميز الأفراد غير القادرين على التفاعل والتعامل مع الآخرين — وخاصة في المواقف الجماعية — وسرعة ظهور الخجل عند مواجهة بعض الأحداث المعينة وعدم القدرة على سرعة اتخاذ القرار والارتباك وخاصة عند قيام الآخرين بمراقبتهم.

ثانياً الدراسات السابقة

أ - الدراسات العربية:

أجرى كل من الطحاينة وأديب (1996) دراسة عنوانها مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، وهدفت الدراسة الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية بالأردن، والتعرف على علاقة بعض المتغيرات مثل الجنس، العمر، المؤهل العلمي بمستويات الاحتراق النفسي. استخدم الباحثان المنهج الوصفي. وقد طبقت الدراسة على عينة بلغت 440 معلم ومعلمة وتم اختيارهم بشكل عشوائي، واستخدم الباحثان مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي واستمارة لجمع البيانات والمعلومات الديمغرافية. وتوصلت الدراسة إلى أن معلمي التربية الرياضية بالأردن يعانون من الاحتراق النفسي بصورة متوسطة وفق معايير ماسلاش. وأسفرت الدراسة كذلك على وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي تعزى لمتغير المؤهل العلمي ولمتغير عدد الطلاب الذين يشاركون في دروس التربية الرياضية والدخل الشهري والسلوك الرياضي، ولم توجد الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الجنس والمنشآت والملاعب المتوفرة.

وأجرى كذلك كل من حمدان والكردي (1996) دراسة بعنوان مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية في الأردن، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الجماعية والفردية في الأردن والتعرف على مستويات الاحتراق النفسي وعلاقتها بنوع الألعاب الرياضية وسنوات الخبرة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، واستخدما مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، بعد أن قاما بتعديله وإجراء معاملات الصدق والثبات للمقياس بصورته النهائية، وبلغت عينة الدراسة 130 مدرب رياضي مصنف

في سجلات وزارة الشباب بالأردن. ومن خلال نتائج الدراسة تبين أن المدربين الرياضيين يعانون بدرجة معتدلة من الاحتراق النفسي على بعد الإجهاد الانفعالي وبدرجة عالية على بعد تبدل المشاعر وبدرجة متدنية على بعد نقص الشعور بالإنجاز. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجات الاحتراق النفسي بين مدربي الألعاب الجماعية ومدربي الألعاب الفردية، وعلى بعدي الإجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر ولصالح مدربي الألعاب الجماعية اللذين يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة أعلى من مدربي الألعاب الفردية، المدربون الرياضيون أصحاب الخبرة الكبيرة يعانون من الاحتراق النفسي على بعدي الإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر أكثر من المدربين الرياضيين أصحاب الخبرة الأقل.

كما أجرى معارك (1997) دراسة عنوانها الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بجمهورية مصر العربية، وهدفت الدراسة إلى معرفة مستويات وعوامل الاحتراق النفسي لدى مدربي المصارعة المصرية، ومعرفة مستويات الأعراض المترتبة للاحتراق النفسي، والعلاقة بين كل من عوامل الاحتراق النفسي والأعراض المترتبة للاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضيين وعدد سنوات الخبرة. وقد طبقت الدراسة على مدربي المصارعة بجمهورية مصر العربية المسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة الذين تزيد خبراتهم في مجال التدريب الرياضي عن ثلاث سنوات خبرة، وبلغت عينة الدراسة 55 مدرباً رياضياً حيث صنف الباحث العينة إلى مجموعتين على ضوء عدد سنوات الخبرة أقل من 10 سنوات وعددهم 28، وأكثر من 10 سنوات وعددهم 27. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واستخدم مقياسين للاحتراق النفسي صمهما علاوي سنة (1996) الأول مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، والثاني مقياس الأعراض المترتبة للاحتراق النفسي للمدرب الرياضي. وتوصلت

الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المدربين الرياضيين الأقل والأكثر خبرة لرياضة المصارعة لصالح المدربين الرياضيين الأكثر خبرة في محاور (اللاعبون، الإدارة العليا، المشجعون)، عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المدربين الرياضيين الأقل خبرة والأكثر خبرة على محوري خصائص المدرب الرياضي ووسائل الإعلام، كما وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة طردية بين سنوات الخبرة وعاملي (الإنهاك العقلي – التغير الشخصي نحو الأسوأ).

وأجرى رضوان (1998) دراسة بعنوان الفروق في الاحتراق النفسي لدى بعض مدربي الأنشطة الرياضية المختارة، وهدفت الدراسة للتعرف على مستويات الاحتراق النفسي وعلى العوامل المتزامنة لدى المدربين الرياضيين في الأنشطة الرياضية المختارة بجمهورية مصر العربية، والتعرف على الفروق في الأعراض المتزامنة والعوامل للاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضيين في الأنشطة الرياضية المختارة. وقد اختار الباحث العينة بالطريقة العشوائية من مدربي الأنشطة الرياضية التالية: الكاراتيه، الملاكمة، المصارعة، السباحة، ألعاب القوى، كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد وهوكي الميدان، حيث بلغت العينة 145 مدرب رياضي واستخدم الباحث المنهج الوصفي. كما استخدم الباحث مقياسين لقياس الاحتراق النفسي هما: مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، ومقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وهما من تصميم علاوي. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة في عاملي أسباب الاحتراق النفسي والأعراض المتزامنة للاحتراق النفسي وذلك تبعاً لنوع النشاط الذي يقوم المدرب الرياضي بتدريبه. كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين مدربي الكاراتيه وكل من مدربي الملاكمة، المصارعة، السباحة، ألعاب القوى، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد وهوكي الميدان لصالح مدربي

الكاراتيه وذلك في محور اللاعبين، في حين لا توجد فروق دالة احصائياً بين مدربي الكاراتيه ومدربي كرة القدم، عدم وجود فروق دالة احصائية بين مدربي الأنشطة الرياضية قيد الدراسة في عامل خصائص المدرب الرياضي وعامل وسائل الإعلام.

وأجرت العجوز (1998) دراسة تطرقت فيها للضغوط النفسية لدى مدربي مسابقات الميدان والمضمار — دراسة تحليلية — بهدف التعرف على أهم الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي لدى مدربي مسابقات الميدان والمضمار. اتبعت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام أسلوب المسح الميداني، واختارت العينة بالطريقة العمدية واشتملت على مدربي مسابقات الميدان والمضمار المسجلين لتدريب الموسم الرياضي 1997 — 1998 بالأندية التابعة للقاهرة بالاتحاد المصري لألعاب القوى للهواة وعددهم 32 مدرباً رياضياً تراوحت مدة خبراتهم التدريبية ما بين 4 — 8 سنوات ومتخصصين في تدريب العدو، الوثب والحواجز. استخدمت الباحثة مقياس أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي الذي صممه علاوي. واستخلصت الدراسة أن من أهم أسباب الاحتراق النفسي لدى مدربي مسابقات الميدان والمضمار النفسي ما يلي: محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية الهزائم للاعبين على المدرب الرياضي بمفرده، إحساس المدرب الرياضي أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره مادياً بالصورة الكافية، تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب الرياضي، عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب الرياضي للارتقاء بمستوياتهم وعند تحقيق نتائج متواضعة للفريق أو عند كثرة الهزائم الطارئة، الشعور الداخلي للمدرب الرياضي بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله.

وأجرى نجي (1999) دراسة عنوانها مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية، وهدفت الدراسة التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية الجماعية والتعرف كذلك على أثر متغيرات العمر، المؤهل العلمي، الخبرة، واللعب ودرجة النادي. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على 120 مدرب رياضي حيث تم اختيارهم عشوائياً، واعتمد الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي كأداة لجمع البيانات. وتوصلت الدراسة إلى أن مدربي الألعاب الجماعية في الضفة الغربية يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة عالية على جميع أبعاد مقياس ماسلاش، وأن الاحتراق النفسي لدى حملة مؤهل بكالوريوس فأعلى أقل من المؤهلات العلمية الأخرى على بعد تبعد المشاعر، بينما لم تكن هناك فروق دالة احصائياً على بعدي الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز لمتغير المؤهل العلمي، وأن الاحتراق النفسي لدى مدربي الدرجة الأولى على بعد تبعد المشاعر كان أقل من مدربي أندية الدرجة الثالثة.

كما أجرت كل من الوسيمي والبنا (1999) دراسة عنوانها الاحتراق النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية لمدربي بعض الأنشطة الرياضية، وهدفت الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي وسمات الشخصية لدى مدربي بعض الأنشطة الجماعية والفردية بجمهورية مصر العربية، وقد استخدمت الباحثتان قائمة سمات الشخصية للمدرب الرياضي ومقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، ومن نتائج الدراسة وجود ارتباط سلبي بين القابلية للاحتراق النفسي وبعض السمات الشخصية للمدربين الرياضيين.

وأجرى الدرعة (2000) دراسة عنوانها الاحتراق النفسي لدى مدربي بعض الأنشطة الجماعية وبعض الأنشطة الفردية - دراسة مقارنة -، هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وعلى أسباب الضغوط، وعلى الرضا عن العمل في مهنة التدريب الرياضي. ومقارنة أسباب الاحتراق النفسي والضغوط والرضا عن العمل في مهنة التدريب الرياضي بين مدربي الألعاب الجماعية والألعاب الفردية. طبقت الدراسة على المدربين الوطنيين لمختلف الألعاب الجماعية والفردية لأندية الكويت وبلغ قوام العينة 100 مدرب رياضي تم اختيارها عشوائياً منهم خمسون مدرباً لألعاب جماعية وخمسون مدرباً لألعاب فردية. استخدم الباحث المنهج الوصفي ولجمع البيانات استخدم مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي من تصميم راينر مارتنز، ومقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي، ومقياس الرضا عن العمل في مهنة التدريب الرياضي وهما من إعداد علاوي كأدوات للدراسة. وأسفرت أهم النتائج عن عدم وجود فروق دالة احصائياً بين مدربي الألعاب الجماعية والألعاب الفردية في كل من الاحتراق النفسي وأسباب الضغوط والرضا عن المهنة، ووجود ارتباط دال احصائياً بين كل من الاحتراق النفسي والرضا عن المهنة.

وأجرت سلومي (2000) دراسة بعنوان السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة، وذلك بهدف التعرف على أهم السمات الشخصية، ودرجة الاحتراق النفسي، وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين سمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى مدربي أندية العراق للدرجة الممتازة والأولى لكرة السلة. شملت عينة الدراسة أندية العراق للدرجة الممتازة والأولى لكرة السلة وبلغت عينة الدراسة 22 مدرباً رياضياً تم اختيارهم بالطريقة

العمدية من مجتمع الدراسة والبالغ عددهم 26 مدرباً رياضياً. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واختبار كاتل للسمات الشخصية، واختبار راينر مارتنز للاحتراق النفسي كأدوات للقياس. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن المدربين الرياضيين يتسمون بالضمير الحي وقريبين من الانسجام (الانبساطي، علمي، جاد) وهي سمات إيجابية تتفق وخصائص المدرب الرياضي الناجح، وظهرت سمات لا تتفق وخصائص المدرب الرياضي الناجح وهي سلبية وتؤثر على وضعه النفسي، وأيضاً تبين أن 59.1 % من المدربين الرياضيين في وضع ليس على ما يرام، وأن هناك علاقة ارتباط بين بعض السمات الشخصية والاحتراق النفسي وهذا يعني أن لهذه السمات دور كبير في تعريض المدربين الرياضيين لحالة الاحتراق النفسي.

كما أجرت حافظ (2001) بدراسة علاقة مفهوم الذات بظاهرة الاحتراق النفسي لدى التدريسيين في كليات التربية الرياضية في العراق، وهدفت الدراسة التعرف على مفهوم الذات بالنسبة للتدريسيين في كليات التربية الرياضية في جامعات الموصل وبغداد والبصرة، والتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لديهم ودراسة العلاقة بين ظاهرة الاحتراق النفسي ومفهوم الذات. وقد اختارت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، كما استخدمت مقياسي تنسي لمفهوم الذات (T.S.C.S) ومقياس الاحتراق النفسي للتدريسيين كأدوات للدراسة. وقد بلغ العدد الكلي لعينة الدراسة 150 تدريسي يمثلون الجامعات المذكورة. وأسفرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين ظاهرة الاحتراق النفسي ومفهوم الذات، ووجود فروق ذات دلالة معنوية بين التدريسيين في كل من أبعاد الذات الأخلاقية والذات الشخصية، ونقد الذات والذات الإدراكية. كما أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التدريسيين في شدة

الشعور بالاحترق النفسي حيث كانت شدة الشعور بالاحترق النفسي عالية بالنسبة للتدريسيين في جامعتي الموصل وبغداد مقارنة بالتدريسيين في جامعة البصرة.

وأجرى كل من زيد وحمدى (2001) دراسة عنونها الشعور بالضغط والقدرة على مواجهته والاحترق النفسي لدى المدربين الرياضيين في ألعاب القوى والكرة الطائرة في مصر والسعودية — دراسة مقارنة —، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات متغيرات الدراسة لدى المدربين الرياضيين عينة الدراسة، والتعرف على الفروق بين المدربين الرياضيين في متغيرات الدراسة الثلاثة من حيث سنوات الخبرة، وكذلك التعرف على الفروق بين المدربين الرياضيين في متغيرات الدراسة الثلاثة في رياضتي ألعاب القوى والكرة الطائرة في مصر والسعودية باستخدام المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من 158 مدرب رياضي موزعين على ألعاب القوى والكرة الطائرة في مصر والسعودية، واستخدم الباحثان ثلاثة اختبارات، يقيس الأول فيها النزعة للشعور بالضغط، ويقيس الثاني القدرة على مواجهة الضغط، بينما يقيس الثالث الاحترق النفسي للمدرب الرياضي. ومن أهم النتائج وجود فروق دالة احصائية في الاحترق النفسي بين المدربين المصريين الأقل والأكثر خبرة في ألعاب القوى لصالح المدربين الأكثر خبرة.

وأجرى فقيهي (1422-1423هـ) دراسة عنونها الاحترق النفسي لدى مدربي كرة القدم في المملكة العربية السعودية، وهدفت الدراسة إلى معرفة أسباب الاحترق النفسي والأعراض المترتبة لدى مدربي كرة القدم السعوديين وغير السعوديين من العرب، والتعرف على الفروق في أسباب الاحترق النفسي والأعراض المترتبة وفقاً لعدد سنوات الخبرة وطبيعة

المهنة. استخدم الباحث المنهج الوصفي باتباع أسلوب الدراسات المسحية، وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها 100 مدرب رياضي مقسمين إلى مجموعتين. المجموعة الأولى: المدربين الرياضيين السعوديين وعددهم 50 مدرباً رياضياً. والمجموعة الثانية: المدربين الرياضيين العرب وعددهم 50 مدرباً رياضياً، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية. قام الباحث بتطبيق مقياسين الأول: لقياس أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي. والثاني: لقياس أعراضه كأدوات لجمع البيانات. وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن أكثر الأسباب المؤدية إلى الاحتراق النفسي هي الإدارة العليا للفريق، ثم وسائل الإعلام، فاللاعبون أو الفريق الرياضي، وتوصلت الدراسة كذلك لوجود فروق دالة احصائياً بين مدربي كرة القدم السعوديين وغير السعوديين من العرب وذلك في محور (اللاعبون أو الفريق الرياضي) في مقياس أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي وذلك لصالح المدربين الرياضيين غير السعوديين من العرب، كما توصلت الدراسة إلى أن أعراض الاحتراق النفسي جاءت مرتبة من العامل الأكثر تأثيراً إلى العامل الأقل تأثيراً على النحو التالي: الإنهاك الانفعالي، الإنهاك العقلي، التغير الشخصي نحو الأسوأ، الإنهاك البدني، ونقص الإنجاز الشخصي، كما أوجدت الدراسة فروقاً دالة احصائياً بين مجموعتي الدراسة المقسمة وفقاً لعدد سنوات الخبرة (أقل من 5 سنوات، 5 – 9 سنوات، 10 سنوات فأكثر) في جميع محاور مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي؛ وذلك لصالح المدربين الرياضيين أصحاب الخبرة (أقل من 5 سنوات)، بينما لم تظهر النتائج وجود فروق دالة احصائياً بينهم في باقي محاور مقياس أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي (خصائص المدرب وشخصيته، والمشجعون). ومن النتائج كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة المقسمة وفقاً لطبيعة المهنة (متفرغ للتدريب، غير متفرغ للتدريب)، وذلك

في محوري (الإنهاك العقلي والإنهاك البدني) لصالح المدربين الرياضيين المتفرغين للتدريب الرياضي بينما لا توجد فروق دالة احصائياً في باقي محاور مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي. كذلك أوجدت الدراسة فروقاً دالة احصائياً بين مجموعتي الدراسة المقسمة وفقاً لطبيعة المهنة في محوري (اللاعبين أو الفريق الرياضي، ووسائل الإعلام)، لصالح المدربين الرياضيين المتفرغين للتدريب الرياضي، بينما لا توجد فروق دالة احصائياً في باقي محاور مقياس أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.

ب - الدراسات الأجنبية:

أجرت تايلور وآخرون (Taylor,et. al, 1990) دراسة بعنوان الاجهاد المدرك والاحتراق النفسي والمسارات المؤدية إلى العزم على التحول إلى رياضة أخرى عند العاملين بالرياضة، هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على دور الاحتراق النفسي كاستجابة انفعالية وسيطة بين الاجهاد المدرك Perceived Stress والعزم على ترك أو هجر الرياضة Sport Dropout عند العاملين في كرة القدم، وقد استخدمت الدراسة استطلاع العاملين في كرة القدم في مقاطعة اونتريو بكندا على 30 عبارة عن الاجهاد، و61 عبارة عن الاحتراق النفسي من مقياس ماسلاش، وعبارة واحدة لقياس العزم على ترك العمل. أسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة دالة احصائياً بين الخوف من الفشل والاحتراق النفسي، ووجود علاقة طردية دالة احصائياً بين الشعور بعدم التقدير من الآخرين والاحتراق النفسي، ووجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين العزم على ترك العمل والاجهاد والاحتراق النفسي، والاستنزاف الانفعالي الحاد مع اللاعبين يرتبط بصورة دالة بالاحتراق النفسي، والأفراد الأصغر سناً يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة أكبر من الأفراد الأكبر سناً.

وأجرت جراف (Graf,1993) بدراسة بهدف التحقق من وجود ظاهرة الاحتراق النفسي بين رؤساء مدربي الكرة الناعمة Softball العاملين في الاتحاد الوطني للرياضة الجامعية (National Collegiate Athletic Association (NCAA، ومعرفة أثر كل من متغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، والتصنيف في NCAA، وعدد سنوات الخبرة في التدريب، ومستوى الدخل الشهري، وعدد ساعات اتصالهم باللاعبين، وعدد

الطلاب في الجامعة، ونسبة الفوز في المباريات. استخدمت الباحثة مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وتكونت عينة الدراسة من رؤساء المدربين العاملين في المعاهد والجامعات الأعضاء في NCAA . أسفرت أهم النتائج إلى معاناة المدربين من الاحتراق النفسي، فقد أشار 50% من العينة إلى معاناتهم من الاجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز بدرجات ما بين متوسطة وعالية، كما أسفرت النتائج عن وجود ارتباط بين تبدل المشاعر والاجهاد الانفعالي وبين متغير الجنس والاجهاد الإنفعالي وبين سنوات الخبرة في التدريب ودرجة المدرب في وظيفته، كما توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط بين عدد الساعات التي يقضيها رئيس المدربين في الاتصال المباشر مع الأفراد وبين الاجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز.

كما أجرت دانييلشك (Danylchuk,1993) دراسة بعنوان وجود الاحتراق النفسي المهني وارتباطه لدى موظفي التربية البدنية الجامعيين. هدفت الدراسة الكشف عن مدى انتشار الاحتراق النفسي بين أعضاء الهيئات التدريسية والموظفين العاملين في كليات التربية الرياضية في جامعات اونتريو في كندا، ومعرفة أثر كل من متغيرات الجنس، والسن، والحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة في التعليم العالي، ونوع التعيين على مستويات الاحتراق النفسي. بلغت عينة الدراسة 253 موظف وعضو هيئة تدريس منها 178 من الذكور، و 75 من الإناث، وقد تم اختيارهم من سبعة عشرة جامعة في اونتريو بكندا. استخدمت الباحثة مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة. أسفرت نتائج الدراسة إلى أن الأفراد الذين تتراوح أعمارهم ما بين 39 سنة فأقل، والإناث، والأفراد غير المتزوجين، والمدربين، والأفراد غير المثبتين في الخدمة عانوا من الاجهاد الانفعالي بدرجة أعلى من نظرائهم، كما أسفرت النتائج إلى أن ضغوط العمل

والمتمثلة في الحمل الوظيفي الزائد، وفرص العمل المتاحة وضغط الوقت مرتبطة بشكل كبير بالاجهاد الانفعالي، في حين أن الهيكل التنظيمي للمؤسسة وتطور المصادر الإنسانية مرتبطان بوضوح بتبلد المشاعر، وتبين كذلك عدم وجود علاقة بين نقص الشعور بالإنجاز وأي من متغيرات ضغوط العمل.

وأجرت كيلي وآخرون (Kelly, et. al,1999) دراسة بعنوان علاقة الضغوط النفسية بالاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة التنس في الجامعات الأمريكية، وتكونت العينة من 261 مدرب ومدربة منها 163 مدرب و98 مدربة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مدربي التنس في الجامعات الأمريكية يعانون من الاحتراق النفسي بمعدلات متقاربة مع معدلات المهن العاملة في التعليم العالي، كما تبين أن لدى المدربين مستويات عالية من الإنهاك الانفعالي للعبة.

التعليق والاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة يتضح مدى أهمية التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضيين بمملكة البحرين وأعراضه، ومعرفة السمات الشخصية لهم وقد ساهمت الدراسات السابقة في تمكين الباحث من:

1. اختيار المنهج المناسب ووسائل جمع البيانات بما يتفق مع طبيعة الدراسة.
2. الاستفادة والتعرف على أكبر قدر ممكن من المراجع والمصادر المتعلقة بالدراسة.
3. التعرف على الخطوات الأساسية والإطار العام للدراسة.
4. توضيح أهمية إجراء المزيد من الدراسات في الاحتراق النفسي بين مدربي الأنشطة الجماعية والفردية.
5. التعرف على المقاييس التي استخدمت في الدراسات العربية والدراسات الأجنبية ذات العلاقة.
6. التعرف استخدام الإحصائيات المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.
7. تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات العربية الأخرى باستخدامها لثلاثة مقاييس.

الفصل الثالث

خطة وإجراءات الدراسة

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- صدق وثبات الأدوات
- إجراءات تطبيق الدراسة
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

خطة وإجراءات الدراسة

يبين هذا الفصل منهج الدراسة، ومجتمعها، وعينتها وخصائصها، ويشتمل على وصف للأدوات الخاصة بالدراسة، ويشمل الفصل كذلك على أهم الخطوات الإجرائية التي أتبعها الباحث، كما يشتمل على بيان الأسلوب الإحصائي الذي اتبع في تحليل البيانات.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بصورته المسحية كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة ومشكلة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع مدربي الألعاب الجماعية: كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، والكرة الطائرة في الأندية الوطنية بمملكة البحرين، والبالغ عددهم 174 مدرب رياضي حسب السجلات الرسمية للاتحادات المعنية وقسم التدريب والتطوير الرياضي التابع للمؤسسة العامة للشباب والرياضة للموسم الرياضي 2004 – 2005، منهم 140 مدرب رياضي وطني أي بنسبة مئوية قدرها 80.46%، و34 مدرب رياضي عربي وأجنبي أي بنسبة مئوية قدرها 19.54%.

وتوضح الجداول رقم (1) و (2) توزيع عدد ونسبة مجتمع المدربين الرياضيين وعدد

ونسبة المدربين الرياضيين البحرينيين والأجانب في مملكة البحرين.

جدول (1)

توزيع عدد أفراد مجتمع الدراسة تبعاً للعبة في مملكة البحرين

الرقم	اللعبة	عدد المدربين الكلي	النسبة المئوية
1	كرة القدم	70	40.23
2	كرة السلة	32	18.41
3	كرة اليد	34	19.51
4	الكرة الطائرة	38	21.85
المجموع		174	%100

جدول (2)

توزيع أفراد مجتمع الدراسة تبعاً للجنسية

الرقم	اللعبة	المدربين المواطنين	النسبة المئوية	المدربين الاجانب	النسبة المئوية
1	كرة القدم	55	39.29	15	44.12
2	كرة السلة	25	17.85	7	20.59
3	كرة اليد	27	19.29	7	20.59
4	الكرة الطائرة	33	23.57	5	14.70
المجموع		140	100	34	%100

عينة الدراسة:

استخدم الباحث أسلوب الحصر الشامل لمدربي الألعاب الجماعية: كرة القدم، كرة السلة،

كرة اليد، والكرة الطائرة بالأندية الوطنية بمملكة البحرين للموسم الرياضي 2004 – 2005،

وبهذا تكون العينة مجتمع الدراسة نفسه وهي عينة عمدية، وقد اشتملت عينة الدراسة على 134

مدرب رياضي من المجتمع الأصلي البالغ 140 مدرب رياضي (من فئة مدرب رياضي وطني) بحيث بلغت النسبة المئوية من المجتمع الأصلي 95.71%. هذا وقد تم اعتماد 15 مدرباً رياضياً لأغراض قياس ثبات الأدوات، وهم من خارج عينة الدراسة ويمثلون مدربي ومساعدو مدربي المنتخبات الوطنية بمملكة البحرين، وبعض مساعدي مدربي الأندية الوطنية الذين لم تسند إليهم أي مهمة تدريب رياضي لأي فئة عمرية خلال الموسم الرياضي 2004 – 2005. وتوضح الجداول (3، 4، 5، 6، 7) توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة.

جدول (3)

النسب المئوية لعينة الدراسة من المدربين

الرياضيين الوطنيين البحرينيين

ن = 134

الرقم	اللعبة	عدد المدربين المشمولين بالدراسة	عدد المدربين الكلي	النسبة المئوية
1	كرة القدم	55	55	100
2	كرة السلة	24	25	96
3	كرة اليد	27	27	100
4	الكرة الطائرة	28	33	84.84
	المجموع	134	140	

يتضح من الجدول السابق أن نسبة عينة لعبتي كرة القدم وكرة اليد المشمولين بالدراسة بلغت 100%، بينما بلغت نسبة عینتي كرة السلة والكرة الطائرة المشمولين بالدراسة على التوالي 96% و 84.84%.

جدول (4)

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر

ن = 134

العمر	التكرار	النسبة المئوية
30 سنة فما دون	17	12.689
31 – 40 سنة	76	56.716
41 – 50 سنة	40	29.85
أكثر من 50 سنة	1	0.745
المجموع	134	%100

يتضح من الجدول (4) أن الغالبية العظمى من أفراد العينة هم من المدربين الرياضيين الذين تراوحت أعمارهم ما بين 31 – 40 سنة أي بنسبة 56.716% بينما النسبة الأقل فهي التي كانت أعمارهم أكثر من 50 سنة حيث كانت 0.75%.

جدول (5)

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العملي

ن = 134

المؤهل العلمي	التكرار	النسبة المئوية
أقل من ثانوية عامة	9	6.712
ثانوية عامة	74	55.22
دبلوم	33	24.623
بكالوريوس فما فوق	18	13.445
المجموع	134	%100

يتضح من الجدول (5) أن الغالبية العظمى من أفراد العينة هم من المدربين الرياضيين الحاصلين على مؤهل الثانوية العامة بنسبة 55.22% بينما النسبة الأقل تحمل مؤهل أقل من الثانوية العامة 6.712%.

جدول (6)

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة

ن = 134

الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
5 سنوات فما دون	32	23.88
من 6 – 10 سنوات	24	17.919
من 11 – 15 سنة	35	26.112
أكثر من 15 سنة	43	32.089
المجموع	134	%100

يتضح من الجدول (6) أن معظم أفراد العينة بنسبة 32.089% كانت خبرتهم في مجال التدريب الرياضي أكثر من 15 سنة، بينما نسبة 17.91% وهي النسبة الأقل كانت خبرتهم من 6 – 10 سنوات.

جدول (7)

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير تدريب الفئة العمرية

ن = 134

الفئة السنية	التكرار	النسبة المئوية
أشبال	50	37.32
ناشئين	31	23.133
شباب	22	16.412
كبار	31	23.135
المجموع	134	%100

يتضح من الجدول (7) أن معظم أفراد العينة وبنسبة 37.31% يدرّبون فئة الأشبال، ونسبة 23.135 يدرّبون فرق الكبار، ونسبة 23.133 يدرّبون فئة الناشئين، بينما نسبة 16.412% يدرّبون فئة الشباب.

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات، وتشتمل أدوات الدراسة على

ما يلي:

أولاً: مقياس (عوامل) الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي (أو ما يطلق عليه مقياس (أسباب) الضغوط على المدرب الرياضي).

صمم المقياس محمد حسن علاوي للتعرف على الأسباب أو العوامل التي تسهم في زيادة الضغط على المدرب الرياضي والتي قد تؤدي بالتالي إلى الاحتراق النفسي له، ويتضمن المقياس 30 عبارة موزعة على خمسة أسباب أو عوامل هي:

- أسباب أو عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق.
- ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام.
- ضغوط مرتبطة بالمشجعين.

تصحيح المقياس:

يتم تصحيح كل بعد من الأبعاد على حده، وذلك بجمع حاصل الدرجات للعبارات التي يتكون منها كل بعد، وكلما اقتربت درجة المدرب الرياضي من الدرجة (30) في كل بعد كلما دل ذلك على المزيد من الضغط المرتبط بهذا البعد.

- وعبارات البعد الأول هي: 1، 6، 11، 16، 21، 26.

- وعبارات البعد الثاني هي: 2، 7، 12، 17، 22، 27.
- وعبارات البعد الثالث هي: 3، 8، 13، 18، 23، 28.
- وعبارات البعد الرابع هي: 4، 9، 14، 19، 24، 29.
- وعبارات البعد الخامس هي: 5، 10، 15، 20، 25، 30.

ثانياً: مقياس (أعراض) الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي (أو ما يطلق عليه مقياس (الرضا) عن العمل في مهنة التدريب الرياضي).

صمم المقياس محمد حسن علاوي للتعرف على مجموعة الأعراض — أو الأعراض المتزامنة Syndrome — التي قد تظهر في وقت واحد والتي قد تؤدي إلى الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وكذلك للتعرف على درجة اقتراب المدرب الرياضي من الاحتراق النفسي، ويتضمن المقياس 30 عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي:

- الإنهاك العقلي.
- الإنهاك الإنفعالي.
- الإنهاك البدني.
- التغير الشخصي نحو الأسوأ.
- نقص الإنجاز الشخصي.

تصحيح المقياس:

يتم تصحيح كل بعد من الأبعاد على حده وذلك بمنح خمس درجات عند الإجابة بدرجة كبيرة جداً، أربع درجات عند الإجابة بدرجة كبيرة، ثلاث درجات عند الإجابة بدرجة متوسطة، درجتان عند الإجابة بدرجة قليلة، ودرجة واحدة عند الإجابة بدرجة قليلة جداً.

- وعبارات البعد الأول هي: 1، 6، 11، 16، 21، 26.
- وعبارات البعد الثاني هي: 4، 9، 14، 19، 24، 29.
- وعبارات البعد الثالث هي: 5، 10، 15، 20، 25، 30.
- وعبارات البعد الرابع هي: 2، 7، 12، 17، 22، 27.
- وعبارات البعد الخامس هي: 3، 8، 13، 18، 23، 28.

ويمكن جمع درجات الأبعاد معاً للتعرف على شدة الأعراض المتزامنة للاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي.

ثالثاً: مقياس فرايبورج للشخصية.

وضع هذا المقياس بالأصل أساتذة علم النفس في جامعة فرايبورج بألمانيا الغربية (سابقاً) عام 1970 ميلادية، بعدها تم تعديل المقياس ليشمل ثمانية أبعاد بعد أن كان المقياس الأصلي يشمل 12 بعداً وقد أعد محمد حسن علاوي الصورة العربية للمقياس، والأبعاد الثمانية التي تقيسها الصورة المعدلة من المقياس هي:

- العصبية.
- العدوانية.

- الاكتئابية.
- القابلية للاستثارة.
- الاجتماعية.
- الهدوء.
- السيطرة.
- الكف.

تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس على النحو التالي:

- يتضمن البعد الأول (العصبية) سبع عبارات كلها إيجابية وهي: 3، 4، 15، 18، 23، 38، 54.
- يتضمن البعد الثاني (العدوانية) سبع عبارات كلها إيجابية وهي: 7، 10، 26، 25، 27، 41، 44، 49.
- يتضمن البعد الثالث (الاكتئابية) سبع عبارات كلها إيجابية وهي: 21، 25، 34، 37، 40، 52، 55.
- يتضمن البعد الرابع (القابلية للاستثارة) سبع عبارات كلها إيجابية وهي: 5، 31، 33، 36، 39، 46، 53.

- يتضمن البعد الخامس (الاجتماعية) سبع عبارات منها ثلاث عبارات ايجابية واربع عبارات سلبية، وارقام العبارات الإيجابية هي: 12، 28، 48، وأرقام العبارات السلبية هي: 2، 14، 47، 51.
- يتضمن البعد السادس (الهدوء) سبع عبارات كلها ايجابية وهي: 1، 20، 29، 42، 43، 45، 56.
- يتضمن البعد السابع (السيطرة) سبع عبارات كلها ايجابية وهي: 9، 11، 16، 22، 24، 30، 50.
- يتضمن البعد الثامن (الكف) سبع عبارات كلها ايجابية وهي: 6، 7، 13، 17، 19، 32، 35.

الموضوعية:

فيما يلي الإجراءات التي اتبعتها الباحثة لإيجاد صدق وثبات المقاييس المستخدمة في

الدراسة:

الصدق:

قام باحثون سابقون بإيجاد دلالات صدق لمقياس أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، ولمقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، ولمقياس فرايبورج للشخصية بصورته العربية، فقد قام (رضوان، 1998) بإيجاد دلالات صدق لمقياس أسباب وأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وقد بلغ معامل الصدق 0.71 و 0.79، ومعامل الصدق هذا اعتمده كل من (فقيه، 1422-1423هـ)، و(الدرعة، 2000) في دراستهما.

وبالنسبة لمقياس فرايبورج للشخصية للصورة المصغرة فتراوحت معاملات الارتباط بين أبعادها وأبعاد الصورة المطولة — عند استخدامها كمحك ما بين 0.85 إلى 0.92 .

الثبات:

لقد تم حساب معامل الثبات لأدوات الدراسة عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق (Test – re-test) على عينة قوامها 15 مدرباً رياضياً من خارج عينة الدراسة، وبواقع خمسة مدربين كرة قدم، أربعة مدربين كرة سلة، ثلاثة مدربين كرة يد، و ثلاثة مدربين لكرة الطائرة ، وتمثل عينة الثبات مدربو ومساعدو مدربي منتخبات مملكة البحرين الوطنية وبعض مساعدي مدربي الأندية الوطنية الذين لم تسند إليهم أي مهمة تدريب رياضي لأي فئة عمرية خلال الموسم الرياضي 2004 – 2005، وكانت الفترة بين التطبيق الأول والثاني 15 يوماً، خلال الفترة من 2004/9/1 حتى 2004/9/15.

وبعد ايجاد معامل الارتباط بين التطبيقين وفق معادلة ارتباط بيرسون ظهر أن قيمة معامل الثبات لمقياس أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي بلغت 0.806، وبلغت قيمة معامل ثبات مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي 0.651، أما قيمة معامل الثبات لمقياس فرايبورج للشخصية بلغت 0.622 .

الإجراءات الإدارية لتطبيق الدراسة:

• حصل الباحث على كتاب من عميدة كلية التربية بجامعة البحرين موجهة إلى مدير إدارة الشؤون الرياضية بالمؤسسة العامة للشباب والرياضة يفيد طلب تقديم التسهيلات الممكنة بغرض إكمال إجراءات الدراسة. — ملحق رقم " 1 " —.

• أصدر قسم الاتحادات الرياضية بإدارة الشؤون الرياضية بالمؤسسة العامة للشباب والرياضة كتاباً إلى رئيس قسم التدريب والتطوير الرياضي؛ للتعاون مع الباحث وتسهيل مهمته في إجراء الدراسة. — ملحق رقم " 2 " —.

• تمت زيارة الاتحادات المعنية وقسم التدريب والتطوير الرياضي التابع للمؤسسة العامة للشباب والرياضة؛ لحصر أعداد المدربين الرياضيين الذين شملتهم الدراسة.

• ولتشجيع عينة الدراسة على الاستجابة للاستبانات، قام الباحث بتوزيع وجمع الاستبانات — ملحق رقم " 3 " — بنفسه على جميع مدربي الألعاب الجماعية بالأندية الوطنية بمملكة البحرين قيد الدراسة بالتعاون مع بعض الزملاء مع التتبع المستمر على أهمية استلام الاستبانات المعبأة في المواعيد المتفق عليها، وحثهم على الإجابة بكل دقة وأمانة علمية وطمأنتهم بأن المعلومات المجمعة ستستخدم لأغراض البحث العلمي.

• استغرقت فترة توزيع الاستبانات وتجميعها شهرين خلال الفترة من 2004/9/20 حتى 2004/11/20.

• بلغت حصيلة الجمع 134 استبانة من أصل 140 استبانة وزعت على جميع مدربي الألعاب الجماعية — كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، والكرة الطائرة — بمملكة البحرين، والجدول رقم (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

الاستبانات الموزعة والمسترجعة والمستبعدة والمحلاة إحصائياً

الاستبانات الموزعة	الاستبانات المسترجعة	الاستبانات غير المسترجعة	الاستبانات المستبعدة	الاستبانات المحلاة إحصائياً
140	134	5	1	134

- تم استبعاد استبانة واحدة من عينة الدراسة؛ وذلك لعدم اكتمال شروط الإجابة على الفقرات وترك بعض الفقرات دون استجابة.
- تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) على عينة الدراسة التي استوفت الإجابة من المدربين الرياضيين وعددهم 134 مدرب رياضي.

- تم تحليل واستخلاص نتائج الدراسة مع تقديم التوصيات والمقترحات المناسبة.
- وعند تفريغ البيانات أخذ الباحث بعين الاعتبار (الفقرات الإيجابية) و (الفقرات السلبية) في مقياس فرايبورج للشخصية بحيث تم عكس درجة الإجابة للفقرات السلبية – أعطيت درجة عكسية تماماً للفقرات الإيجابية – وبالتالي أصبحت تعامل وكأنها فقرات إيجابية.

المعالجات الإحصائية:

لقد قام الباحث باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)؛ وذلك

للإجابة على تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

1. التكرارات.
2. النسب المئوية.
3. المتوسط الحسابي.

4. الانحراف المعياري.
5. تحليل التباين الاحادي.
6. معامل ارتباط بيرسون.
7. اختبار أقل فرق معنوي.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

- عرض نتائج مستوى الاحتراق النفسي
- عرض نتائج السمات الشخصية
- عرض نتائج الفرضيات

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

يتناول هذا الفصل عرض نتائج الدراسة الهادفة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي وعلى السمات الشخصية لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين قيد الدراسة، وعلى علاقة الاحتراق النفسي بالسمات الشخصية، والتعرف على الفروق في الاحتراق النفسي والسمات الشخصية بين المدربين الرياضيين لهذه الألعاب؛ وذلك بغرض الوقوف على أهم النتائج التي تم الحصول عليها.

وقد قام الباحث في هذا الفصل بتحليل النتائج على النحو التالي:

عرض النتائج:

أولاً – ما هي أسباب أو عوامل الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين؟

قام الباحث بدراسة المحاور المتعلقة بمستوى الاحتراق النفسي من حيث:

المحور الأول – أسباب أو عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي

جدول (9)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة بالعوامل المرتبطة

بمحور اللاعبين أو الفريق الرياضي

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية.	3.261	1.536	3
2	عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم.	3.291	1.336	2
3	وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين.	3.134	1.449	4
4	تحقيق اللاعبين (أو الفريق الرياضي) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم.	2.992	1.390	5
5	محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب.	2.940	1.630	6
6	عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسات الرياضية	3.470	1.380	1
	المجموع	19.088		

يتضح من الجدول رقم (9) أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين 2.940 – 3.470،

حيث كان أقل متوسط للفقرة الخامسة، أما أعلى متوسط للفقرة السادسة، وبما أن الدرجة 3 تمثل

متوسط اجابات السلم الخماسي الذي تكون منه الاستبيان، وعليه فان غالبية الفقرات تجاوزت المتوسط (3) لتؤشر كونها من أسباب الاحتراق النفسي باستثناء الفقرتين (4)، (5) من المحور.

المحور الثاني – أسباب أو عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته

جدول (10)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة بالعوامل المرتبطة بمحور

خصائص المدرب الرياضي وشخصيته

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله.	3.350	1.436	2
2	حساسية المدرب الزائدة للنقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين.	2.694	1.184	6
3	إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين أو للفريق.	2.895	1.493	3
4	شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم.	2.858	1.441	5
5	توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية أو الانطوائية أو الديكتاتورية.	2.873	1.442	4
6	تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية/ أو مرتبطة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها.	3.417	1.333	1
	المجموع	18.087		

يتضح من الجدول رقم (10) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور تراوحت ما بين

2.694 – 3.417، وكان أقل متوسط للفقرة الثانية، أما أعلى متوسط فكان للفقرة السادسة، كما

يتضح أن غالبية متوسطات الفقرات كانت أقل من المتوسط (3)، أي أنها لا تعتبر من أسباب الاحتراق النفسي لأفراد عينة الدراسة باستثناء الفقرتين (1) و (6) المتعلقة بالشعور الداخلي للمدرب الرياضي بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله، وتراكم بعض المشكلات الأسرية والمشكلات المتعلقة باللاعبين التي يتعذر على المدرب الرياضي معالجتها.

وهذا مؤشر على أن أهم العوامل التي تؤدي إلى احتراق المدرب الرياضي في هذا المحور هو شعور المدرب الرياضي الداخلي بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله، و تراكم بعض المشكلات عليه وعدم قدرته على معالجتها.

المحور الثالث – أسباب أو عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق

جدول (11)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة بالعوامل المرتبطة بمحور

الإدارة العليا للاعبين أو الفريق

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	إحساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته.	3.097	1.598	5
2	إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره مادياً بصورة كافية.	3.485	1.284	2
3	تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للفريق.	3.194	1.577	4
4	رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب.	3.671	1.122	1
5	شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالاستغناء عنه.	2.858	1.462	6
6	عدم منح الإدارة العليا للفريق اختصاصات ومسؤوليات كافية للمدرب.	3.201	1.520	3
	المجموع	19.506		

يتضح من الجدول رقم (11) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور تراوحت ما بين

2.858 – 3.671، وكان أقل متوسط للفقرة الخامسة، أما أعلى متوسط فكان للفقرة الرابعة، كما

يتضح أن غالبية متوسطات الفقرات كانت أكثر من المتوسط (3)، باستثناء الفقرة (5) التي تشير

إلى عدم شعور المدربين الرياضيين قيد الدراسة بأنهم مهددين من الإدارة العليا للفريق، وهذا

يعني ان فقرات هذا المحور جميعها – باستثناء الفقرة الخامسة – تساهم في احتراق المدرب

الرياضي ومن أهم هذه الفقرات هي عدم تلبية الإدارة العليا لمتطلبات المدرب الرياضي التي من شأنها تسيير مهمة عمله.

المحور الرابع – ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام

جدول (12)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة بالعوامل المرتبطة بمحور الإعلام

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية.	2.738	1.250	6
2	شعور المدرب بأن وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائه.	3.044	1.348	2
3	إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه.	2.791	1.343	5
4	تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب.	2.917	1.315	3
5	عدم اهتمام بعض وسائل الإعلام بوجهة نظر المدرب.	2.820	1.194	4
6	محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده.	3.313	1.356	1
المجموع		17.623		

يتضح من الجدول رقم (12) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور تراوحت ما بين

2.738 – 3.313، وكان أقل متوسط للفقرة الأولى. أما أعلى متوسط فكان للفقرة السادسة، كما

يتضح أن غالبية متوسطات الفقرات كانت أقل من المتوسط (3) باستثناء الفقرتين (2) و (6) أي أن أهم الفقرات التي تساهم في احتراق المدرب الرياضي هي التي تساهم في شعوره بأن وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائه، والتي تلقى بمسئولية الخسارة عليه.

المحور الخامس – ضغوط مرتبطة بالمشجعين

جدول (13)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة بالعوامل المرتبطة بمحور المشجعين

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	الهتافات العدائية من بعض المتفرجين والتي تمس المدرب.	2.574	1.264	4
2	محاولة بعض المتعصبين التهم أو الاعتداء البدني على المدرب.	2.664	1.622	3
3	محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي على المدرب.	2.567	1.378	5
4	مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يشترك فيها الفريق (أو اللاعبين) الذي يدرسه اللاعب.	2.283	1.154	6
5	مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم الطارئة.	2.761	1.457	1
6	انقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدرسه المدرب وتشجيعهم اللاعبين المنافسين، أو الفريق المنافس كإشارة إلى عدم رضائهم عن المدرب.	2.746	1.530	2
	المجموع	15.595		

يتضح من الجدول رقم (13) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور تراوحت ما بين 2.283 – 2.761، وكان أقل متوسط للفقرة الرابعة، أما أعلى متوسط فكان للفقرة الخامسة، كما يتضح أن جميع متوسطات الفقرات كانت أقل من المتوسط (3)، مما يوضح أن الفقرات المتعلقة بمحور المشجعين لا تساهم في احتراق المدرب الرياضي.

ومن خلال الجداول السابقة يتضح أن ترتيب أسباب وعوامل احتراق المدرب الرياضي تتلخص في التالي:

جدول (14)

ترتيب محاور أسباب أو عوامل احتراق مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين

الرقم	العوامل	المتوسط	الترتيب
1	اللاعبون أو الفريق الرياضي	19.506	1
2	خصائص المدرب الرياضي وشخصيته	18.087	3
3	الإدارة العليا للاعبين أو الفريق	19.088	2
4	وسائل الإعلام	17.623	4
5	المشجعون	15.595	5

وعليه ترى عينة الدراسة أن اللاعبين أو الفريق الرياضي يشكلان أهم العوامل في احتراق المدرب الرياضي، يلي ذلك الإدارة العليا للاعبين أو الفريق، ومن ثم خصائص المدرب الرياضي وشخصيته. أما وسائل الإعلام والمشجعون فلا يمثلون عوامل رئيسية في الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة معارك (1997)، ورضوان (1998)، فيما عدا عامل اللاعبين أو الفريق الرياضي حيث احتل هذا العامل الترتيب الأول في الدراسة الحالية، بينما احتل المركز الثاني في دراسة معارك (1997)، ورضوان (1998)، وكذلك عامل الإدارة العليا للاعبين أو الفريق والذي احتل الترتيب الثاني في الدراسة الحالية، بينما احتل الترتيب الأول في كل من دراستي معارك (1997)، ورضوان (1998)، كما تتفق هذه نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه نتائج دراسة العجوز (1998) ودراسة فقيهي (1422-1423هـ) في احتلال عامل المشجعين الترتيب الخامس واختلفت في ترتيب العوامل الأخرى، واتفقت مع دراسة الدرعة (2000) في احتلال عامل خصائص المدرب الرياضي وشخصيته الترتيب الثالث وعامل وسائل الاعلام الترتيب الرابع، واختلفت نتائج الدراسة الحالية في احتلال عامل خصائص المدرب الرياضي وشخصيته الترتيب الثالث بينما احتل الترتيب الرابع في كل من دراستي فقيهي (1422-1423هـ)، والعجوز (1998)، وكذلك العامل الخاص بوسائل الإعلام الذي احتل الترتيب الرابع في الدراسة الحالية، بينما احتل الترتيب الثاني في دراسة فقيهي (1422-1423هـ)، واحتل الترتيب الثالث في دراسة العجوز (1998)، بينما عامل الإدارة العليا الذي احتل الترتيب الثاني في الدراسة الحالية احتل الترتيب الخامس في دراسة الدرعة (2000)، وعامل المشجعين الذي احتل الترتيب الخامس والأخير في الدراسة الحالية احتل الترتيب الأول في دراسة الدرعة (2000).

يرجع الباحث السبب في حصول عامل اللاعبين أو الفريق الرياضي على الترتيب الأول

في الدراسة الحالية إلى عدم التزام اللاعبين بمواعيد حصصهم التدريبية، وعدم الالتزام بتعليمات

المدرّب الرياضي؛ وكذلك نتيجة لتخلف البعض منهم عن حضور المباريات الرسمية، إضافة للنتائج المتواضعة للفريق أو كثرة الهزائم، وعدم احترام اللاعبين للمدرّب الرياضي بالصورة الكافية، وكذلك عدم تقديرهم للجهد الذي يبذله لمحاولة الارتقاء بمستواهم، وإلى وجود العديد من المشكلات والصراعات بين اللاعبين وافتقارهم للرغبة في الإنجاز.

كما يرجع الباحث السبب في حصول المحور الخاص بعامل الإدارة العليا على الترتيب الثاني في المقياس إلى مطلب الإدارة العليا بتحقيق الفوز فقط. إمكانية الإستغناء عن المدرّب الرياضي من قبل الإدارة العليا دون سابق إنذار، التدخل المستمر في أمور المدرّب الرياضي الفنية وعدم الاقتناع بكفائته مع عدم منحه المزيد من الصلاحيات والمسؤوليات، مع عدم تلبية مطالبه التي تحقق أهدافه التي وضعها، وكذلك لعدم تقديرها للجهد الذي يبذله المدرّب الرياضي سواء أكان التقدير مادي أو معنوي، إضافة لعدم استقرار الأجهزة الفنية.

أما بخصوص حصول المحور الخاص بعامل خصائص المدرّب الرياضي وشخصيته على الترتيب الثالث والذي يتفق مع نتائج دراسة كل من معارك (1997)، رضوان (1998)، والدرعة (2000) فيرجع الباحث السبب إلى عدم شعور المدرّب الرياضي بالأمان، الاستقرار الوظيفي، وشعوره بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الإرتقاء بمستوياتهم، مع محاولته في كسب ثقة الإدارة العليا للفريق وإرضائهم، وخوفه من الاستغناء عن خدماته، بالإضافة إلى اتسامه ببضع السمات الشخصية التي لا تتفق مع مهنة التدريب الرياضي منها الخجل، العصبية، الإنطوائية، حساسيته للنقد الموجه إليه من قبل الآخرين، وعدم قدرته على الاتصال الجيد سواء باللاعبين أو الإدارة العليا أو وسائل الإعلام.

ويرجع الباحث السبب في حصول المحور الخاص بعامل وسائل الإعلام على الترتيب الرابع في المقياس والذي يتفق مع نتائج دراسة كل من معارك (1997)، رضوان (1998) والدرعة (2000) إلى تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب الرياضي وما حققه من إنجازات وعدم الاهتمام به وبوجهات نظره، وشعوره بوجود بعض المحاولات من بعض وسائل الإعلام لإبراز وتضخيم أخطائه وإظهار السلبيات فقط دون الإشارة للإيجابيات، ولشعوره كذلك بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد فريقه، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة العجوز (1998) حيث احتل الترتيب الثالث ودراسة فقيهي (1422-1423هـ) حيث احتل الترتيب الثاني. ويرجع الباحث السبب في ذلك أن هناك العديد من وسائل الإعلام بجمهورية مصر العربية تهتم بمسابقات ألعاب القوى، وكذلك أن هناك العديد من وسائل الإعلام بالمملكة العربية السعودية تهتم بأخبار كرة القدم، بالإضافة للمستوى الفني الجيد للمسابقات.

كما يرجع الباحث السبب في حصول عامل المشجعين على الترتيب الخامس في الدراسة الحالية وانفافها مع دراسة كل من معارك (1997)، رضوان (1998)، العجوز (1998)، وفقيهي (1422-1423هـ) إلى وجود ولو بأقل تقدير الحماية الأمنية في الملاعب الرياضية التي تقام عليها المسابقات، التكيف الإيجابي للمدربين الرياضيين مع الهتافات العدائية التي يتعرضون لها من قبل بعض الجماهير، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الدرعة (2000) حيث احتل عامل المشجعين الترتيب الأول، ويرجع الباحث السبب في ذلك إلى عدم وجود الحماية الأمنية للمسؤولين في الملاعب الرياضية، ولمطالبة بعض المشجعين بتغيير

المدرّب الرياضي، مع محاولة التّهم أو الاعتداء البدني أو اللفظي عليه من قبل بعض المشجعين، إضافة لعدم تمكنهم من التكيف السليم مع الهتافات العدائية.

ثانياً – ما هي أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين؟

المحور الأول – الإنهاك العقلي

جدول (15)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة بمحور أعراض الإنهاك العقلي

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	أشعر بأنني أقل ميلاً إلى التخطيط والتفكير بدرجة أقل كثيراً بالمقارنة ببداية عملي كمدرّب رياضي.	2.052	1.145	5
2	أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي منافسة رياضية هامة لدرجة أنني أنسى ما حدث خلال هذه المنافسة.	2.082	1.110	4
3	أحس بأنني متعب ذهنياً قبل البدء في قيامي بالإشراف على تدريب اللاعبين.	1.649	0.936	6
4	أحس بأن طاقتي مستنفذة بعد نهاية كل تدريب أشرف عليه.	2.373	1.301	2
5	أنا نرهق ذهنياً كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي.	2.223	1.211	3
6	مهنة التدريب عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله.	2.798	1.249	1
	المجموع	13.177		

يتضح من الجدول رقم (15) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور تراوحت ما بين 1.649 – 2.798، وكان أقل متوسط للفقرة الثالثة، أما أعلى متوسط فكان للفقرة السادسة، كما يتضح أن جميع متوسطات الفقرات أقل من المتوسط (3)، مما يؤشر عدم وضوح علامات للاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضيين بقدر ما يتعلق الأمر بالإرهاك العقلي.

المحور الثاني – الإنهاك الإنفعالي

جدول (16)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة بمحور أعراض الإنهاك الإنفعالي

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	أشعر بالارهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي للاعبين.	2.823	1.349	1
2	أحسن بالإنهاك البدني عقب نهاية أي منافسة رياضية.	2.776	1.301	3
3	في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق وفي بعض عضلاتي كنتيجة لعملتي التدريبي.	2.701	1.286	4
4	أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتي قبل المنافسات الرياضية.	1.425	0.835	6
5	أصبحت أشعر بإنخفاض في لياقتي البدنية.	2.582	1.178	5
6	مهنة التدريب الرياضي عبء بدني ثقيل.	2.791	1.376	2
	المجموع	15.098		

يتضح من الجدول رقم (16) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور تراوحت ما بين 1.425 – 2.823، وكان أقل متوسط للفقرة الرابعة، أما أعلى متوسط فكان للفقرة الأولى، كما

يتضح أن جميع متوسطات الفقرات أقل من المتوسط (3)؛ وهذه النتيجة تؤكد بدورها عدم تأكيد وجود ما يؤدي الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين من حيث الإنهاك الإنفعالي.

المحور الثالث – الإنهاك البدني

جدول (17)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة بمحور أعراض الإنهاك البدني

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	أجد نفسي أنفعل بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب وهو الأمر الذي لم يكن يحدث من قبل.	2.201	1.129	2
2	أصبحت أتضايق بسهولة من اللاعبين.	1.514	0.955	6
3	أشعر بأنني مرهق إنفعالياً كنتيجة لعملتي كمدرّب رياضي.	2.656	1.208	1
4	أعتقد أن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في عدم قدرتي على التحكم في إنفعالاتي.	1.843	1.068	5
5	أشعر بأنني الآن أصبحت أكثر عصبية.	1.992	1.065	4
6	أجد أن بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني أنفعل بسرعة.	2.186	1.158	3
	المجموع	12.392		

يتضح من الجدول رقم (17) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور تراوحت ما بين

1.514 – 2.656، وكان أقل متوسط للفقرة الثانية، أما أعلى متوسط فكان للفقرة الثالثة، كما

يتضح أن جميع متوسطات الفقرات أقل من المتوسط (3)، مما يعطي دليلاً آخر على عدم

تعرض أفراد عينة الدراسة للاحتراق النفسي بشكل واضح.

المحور الرابع – التغير الشخصي نحو الأسوأ

جدول (18)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة بمحور أعراض التغير الشخصي نحو الأسوأ

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	أصبحت أكثر قوة تجاه الآخرين بدرجة بالمقارنة ببداية عملي كمدرّب رياضي.	4.141	1.027	1
2	أصبحت لا أهتم كثيراً بما يحدث بين اللاعبين من صراعات ومشاكل.	1.634	1.007	4
3	أعتقد أن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في أنني أصبحت أكثر قسوة مع الآخرين.	1.567	1.007	6
4	أصبحت الآن أقل حماساً في عملي مدرّب رياضي.	1.574	0.944	5
5	عندما تسوّ الأمور في المنافسة الرياضية أجد أنني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت عليه.	1.686	0.904	3
6	أتمنى لو أستريح من عملي كمدرّب رياضي.	1.970	0.109	2
	المجموع	12.572		

يتضح من الجدول رقم (18) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور تراوحت ما بين

1.567 – 1.970، وكان أقل متوسط للفقرة الثالثة، أما أعلى متوسط فكان للفقرة السادسة، كما

يتضح أن جميع متوسطات الفقرات أقل من المتوسط (3)، وهنا أيضاً يتبين عدم ظهور علامات

التغيير الشخصي نحو الأسوأ، أي عدم ظهور علامات الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين.

وهنا لابد من التنويه إلى استبعاد الفقرة الأولى من هذا المحور والتي كان وسطها الحسابي 4.141 عن التحليل؛ وذلك بسبب خطأ مطبعي نذكره هنا للأمانة العلمية. حيث استجاب المبحوثون لنص الفقرة الأولى المثبت في الجدول رقم (18) بينما النص الصحيح هو (أصبحت أكثر قسوة تجاه الآخرين بدرجة بالمقارنة ببداية عملي كمدرّب رياضي)، بدلا من (أصبحت أكثر قوة.....).

المحور الخامس – نقص الإنجاز الشخصي

جدول (19)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة بمحور أعراض نقص الإنجاز الشخصي

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	شعر بأن إنجازاتي أصبحت قليلة.	2.231	1.143	3
2	عندما بدأت عملي كمدرّب كنت أعتقد أنني أستطيع أن أنجز الكثير بدرجة أكبر مما يحدث الآن.	3.067	1.281	1
3	أشعر حالياً بأنه لا يوجد لدي الدافع لكي أحاول تحقيق إنجازات أخرى مع اللاعبين.	1.447	0.905	6
4	أشعر بأنني لم أعد أنجز أشياء ذات قيمة في عملي كمدرّب رياضي.	1.455	0.837	5
5	أشعر بأنني لا أحقق الإنجازات التي حققتها من قبل.	1.806	0.913	4
6	أعشر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل.	2.694	1.388	2
	المجموع	12.70		

يتضح من الجدول رقم (19) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور تراوحت ما بين

1.447 – 3.067، وكان أقل متوسط للفقرة الثالثة، أما أعلى متوسط فكان للفقرة الثانية، كما

يتضح أن جميع متوسطات الفقرات أقل من المتوسط (3) باستثناء الفقرة الثانية.

إن هذا يشير أيضاً إلى عدم ظهور علامات الاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضيين

في مجال نقص الإنجاز الشخصي، إضافة إلى أن استجابات المبحوثين على الفقرة الثانية تشير

إلى درجة طموح عالية لدى المدربين الرياضيين لتحقيق إنجازات أعلى من إنجازاتهم الراهنة.

ومن خلال الجداول السابقة يتضح أن ترتيب أعراض احتراق المدرب الرياضي جاءت

على النحو التالي:

جدول (20)

ترتيب محاور أعراض احتراق مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين

الترتيب	المتوسط	العوامل	الرقم
2	13.177	الإنهاك العقلي.	1
1	15.098	الإنهاك الإنفعالي.	2
5	12.392	الإنهاك البدني.	3
4	12.572	التغير الشخصي نحو الأسوأ.	4
3	12.7	نقص الإنجاز الشخصي.	5

إن نظرة بسيطة للنتائج في الجدول رقم (20) تشير إلى عدم ظهور علامات الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين في جميع المحاور التي حددها المقياس وهذا قد يقترح ظروف عمل إيجابية توفرها المملكة للمدربين الرياضيين.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة فقيهي (1422-1423هـ) في المحور الخاص بالإرهاك الانفعالي والإرهاك العقلي حيث احتلا على التوالي الترتيبين الأول والثاني، واختلف ترتيب المحاور الأخرى، واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الدرعة (2000) في ترتيب المحور الثاني فقط والخاص بالإرهاك العقلي، بينما اختلفت في ترتيب المحاور الأخرى.

ويرجع الباحث السبب في حصول المحور الخاص ببعد الإرهاك الانفعالي على الترتيب الأول في المقياس، والذي يتفق مع نتائج دراسة فقيهي (1422-1423هـ) إلى إحساس المدربين الرياضيين بزيادة التوتر الانفعالي، والقلق الدائم وعدم القدرة على التحكم في إنفعالاتهم، والشعور بالإرهاق الانفعالي لمطالبة الإدارة العليا الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى مهاري وخططي؛ لتحقيق أفضل النتائج في البطولات والمنافسات في وقت محدود، وخوفهم من الإقالة مع قلة أو ضعف العائد المادي إضافة للوقت الكبير الذي يقضيه المدربون الرياضيون مع اللاعبين خلال الجولات التدريبية، مع استمرار التغيير المفاجئ لمواعيد المباريات من قبل الاتحادات المعنية.

كما يرجع الباحث السبب في حصول محور بعد الإنهاك العقلي على الترتيب الثاني في الدراسة الحالية وانتافها مع دراسة فقيهي (1422-1423هـ)، والدرعة (2000) إلى نقص التأييد والتقدير الذي يحظى به المدربون الرياضيون وعدم اعتراف المحيطين بهم من لاعبين وإدارة وإعلام للجهد الذي يبذلونه، مع عدم النجاح في إحداث العائد سواء كان مادياً أو معنوياً مما يصيب المدربين الرياضيين بضعف القدرة على التخطيط والتفكير نتيجة إدراكهم بأن جهدهم وتفانيهم في عملهم لا يحقق الهدف الذي يسعون إلى تحقيقه خلال الموسم الرياضي، واحتياج متطلبات العملية التدريبية إلى قدر كبير من التركيز والتصور والتخيل وغيرها من العمليات العقلية التي تطلب إدراك العلاقات بين الكثير من الأشياء المحيطة بهم وهنا يتطلب طاقة وجهد ذهني كبير من المدربين الرياضيين مما يعرضهم باستمرار مع الوقت إلى الإنهاك العقلي.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة معارك (1997) ورضوان (1998) حيث احتل محور الإنهاك العقلي الترتيب الثالث، ويرجع الباحث السبب في ذلك إلى وجود خلل أو مشكلة في الفريق أو مع أحد أعضائه وعدم قدرة المدربين الرياضيين على اكتشافها وحلها، إضافة إلى ضعف القدرة على التخطيط والتفكير، وتحمل مسئولية التخطيط ووضع التشكيل المناسب لتحقيق الفوز في المباريات.

أما بخصوص حصول المحور الخاص بنقص الإنجاز الشخصي على الترتيب الثالث في الدراسة الحالية، فيرجعه الباحث إلى عدم التقدير المعنوي والمادي للمدربين الرياضيين من قبل الإدارة العليا للفريق، وعدم اهتمام وسائل الإعلام وبالصورة المطلوبة مع إنجازاتهم أو تجاهلها، قلة الإمكانيات المتاحة للمدربين الرياضيين التي تساعد على العملية التدريبية، تأثير ترك

اللاعبين ممارسة اللعبة في سن مبكر سلباً على دافعية المدربين الرياضيين، الاستعانة بمدربين رياضيين أجانب لفترات تدريبية طويلة، وتختلف نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من معارك (1997)، رضوان (1998)، الدرعة (2000) وفقهي (1422-1423هـ)، ويرجع الباحث ذلك إلى اختلاف البيئات التدريبية والاجتماعية، والفروق الفردية بين المدربين الرياضيين.

ويرجع الباحث السبب في حصول المحور الخاص بالتغيير الشخصي نحو الأسوأ على الترتيب الرابع في المقياس إلى كبت المدربين الرياضيين للاستجابات السلبية والخوف من إظهارها أمام المسؤولين في إدارة الفريق؛ مما قد يعرضهم للاستغناء أو الإقالة وبالتالي تتراكم تلك الاستجابات السلبية ومن ثم يحدث الاحتراق النفسي، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة معارك (1997)، رضوان (1998)، الدرعة (2000) حيث احتل الترتيب الخامس. أما دراسة فقيهي (1422-1423هـ) فقد احتل الترتيب الثالث، ويرجع الباحث السبب في ذلك لمرور المدربين الرياضيين بمرحلة التعويض والتي تتطلب منهم بذل المزيد من الجهد بعد هبوط مستوى العمل والإنجاز - وهذا ما يشير إليه أسامة راتب - إلى مرور المدربين الرياضيين بمرحلة التعويض بالمزيد من الجهد بعد إصابتهم بهبوط في مستوى العمل والإنجاز نتيجة الحمل الزائد والضغوط المستمرة.

كما يرجع الباحث السبب في حصول محور الإنهاك البدني على الترتيب الخامس في الدراسة الحالية إلى قلة المجهود البدني الذي يقوم به المدربون الرياضيون خلال الحصص التدريبية، وقلة مشاركتهم في التدريبات التطبيقية، علاوة على ذلك هبوط مستوى اللياقة البدنية

لدى المدربين الرياضيين كلما تقدموا في السن، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة معارك (1997) ورضوان (1998) حيث احتل الترتيب الأول، كما ويرجع الباحث السبب في اختلاف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة معارك (1997) إلى أن رياضة المصارعة تتطلب حتمية مشاركة المدربين الرياضيين في الجهد البدني خلال الجرعات التدريبية إضافة إلى قيامهم بتعليم وتطوير المهارات الهجومية والدفاعية وطريقة اللعب وتصحيح الأخطاء الفنية، إضافة كذلك إلى قلة عدد اللاعبين كونها لعبة فردية عند مقارنتها بعدد اللاعبين في الألعاب الجماعية. ويعزي الباحث سبب اختلاف نتائج الدراسة الحالية باحتلال المحور الخاص بالإرهاك البدني الترتيب الخامس مع نتائج دراسة رضوان (1998) والذي احتل فيها المركز الأول إلى مضاعفة الجهد الذي يبذله المدربون الرياضيون مع اللاعبين، والتدريب لفترتين في اليوم الواحد، والانتقالات في التدريب الرياضي من مكان لآخر إضافة لإنخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى المدربين الرياضيين مع تقدم السن.

ثالثاً – ما هي أبعاد السمات الشخصية لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين؟

قام الباحث بدراسة أبعاد السمات الشخصية لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين قيد الدراسة باستخدام مقياس فرايبورج للشخصية الذي يشمل ثمانية أبعاد هي: العصبية، العدوانية، الاكتئابية، القابلية للاستثارة، الإجتماعية، الهدوء، السيطرة، الكف. يقيس كل بعد من هذه الأبعاد سبع عبارات وكانت الإجابة على هذه العبارات بنعم أو لا. إن أوزان العبارات الإيجابية هي درجتان عند الإجابة بنعم ودرجة واحدة عند الإجابة بلا، وأوزان العبارات السلبية

هي درجة واحدة عند الإجابة بنعم ودرجتان عند الإجابة بلا. أما درجات أبعاد المقياس فهي مجموع كل بعد على حدة.

وعلى هذا الأساس، فإن درجة كل عبارة من عبارات المقياس تتراوح بين (1) و (2) فالرقم (1) يشير إلى عدم الموافقة والرقم (2) إلى الموافقة وذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية التي تكون الغالبية العظمى من فقرات المقياس (52 عبارة من مجموع 56 عبارة)، والعكس صحيح بالنسبة للعبارات السلبية. وهذا يعني أن المتوسط الحسابي 1.50 يمثل نقطة الحياد بين الموافقة وعدمها.

أما بالنسبة للأبعاد الثمانية فإن الدرجة لكل بعد تتراوح بين (7) و (14)، مما يعني أن المتوسط الحسابي 10.5 يمثل نقطة الحياد بين اتصاف أفراد العينة بصفات ذلك البعد من عدمه. فكلما زادت درجة المتوسط الحسابي عن 10.5، فإن ذلك يشير لاتصاف أفراد عينة الدراسة بتلك الصفة، وفيما يأتي نتائج استبانات العينة على فقرات المقياس.

البعد الأول – العصبية:

جدول (21)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة ببعد سمة العصبية

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	أحياناً تسرع دقات قلبي أو تدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف.	1.306	0.462	2
2	أشعر أحياناً أن دقات قلبي تصل إلى رقبتي دون أن أعمل عملاً شاقاً.	1.134	0.342	7
3	أشعر أحياناً بضيق في التنفس أو بضيق في الصدر.	1.253	0.436	4
4	معدتي حساسة (أشعر بألم أو ضغط أو انتفاخ في معدتي).	1.194	0.396	6
5	أشعر كثيراً بانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات.	1.223	0.418	5
6	أجد صعوبات في محاولة النوم.	1.261	0.440	3
7	غالباً ما أشعر بالانهاك والتعب والتوتر.	1.403	0.492	1
	المجموع	8.774		

يتضح من الجدول رقم (21) أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين 1.134 –

1.403، حيث كان أقل متوسط للفقرة الثانية. أما أعلى متوسط فكان للفقرة السابعة، ومن

ملاحظة قيمة المتوسط الحسابي لبعد العصبية 8.774 يتضح أن مدربي الألعاب الجماعية قد

سجلوا درجة منخفضة في بعد العصبية، أي أنهم لا يعانون من أي نوع من الاضطرابات سواء

الجسمية منها أو الحركية أو النفس جسمية العامة التي تؤدي إلى اضطراب النوم، والارهاق، والتوتر وسرعة الإحساس بالتعب وفقدان الراحة.

البعد الثاني – العدوانية:

جدول (22)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة ببعد سمة العدوانية

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	أحياناً أجد متعة كبيرة في مضايقة أو معاكسة الآخرين.	1.156	0.364	4
2	سبق لي القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية أو المزاح.	1.201	0.402	3
3	يسعدني أن أظهر أخطاء الآخرين.	1.074	0.263	5
4	يدور في ذهني غالباً عندما أكون وسط جماعة كبيرة، إحداث مشاجرة ولا أستطيع مقاومة هذا التفكير.	1.037	0.190	6
5	أحب أن أعمل في الناس بعض المقالب غير المؤدية.	1.403	0.492	1
6	أحب التنكيت على الآخرين.	1.253	0.436	2
7	أفرح أحياناً عند إصابة بعض من أحبهم.	1.022	0.148	7
	المجموع	8.146		

ويتضح من الجدول رقم (22) أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين 1.022 –

1.403، حيث كان أقل متوسط للفقرة السابعة. أما أعلى متوسط فكان للفقرة الخامسة، وهنا

أيضاً كان المتوسط الحسابي لبعد العدوانية منخفضاً 8.146، وعليه فمدربي الألعاب الجماعية

بملكة البحرين يتصفون بدرجة منخفضة في بعد العدوانية، أي أنهم لا يتميزون بالاندفاع، وكذلك لا يقومون تلقائياً بالأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية، كما يتميز المدربون الرياضيين بالقدرة على السيطرة على أنفسهم والهدوء والنضج الانفعالي.

البعد الثالث – الاكتئابية:

جدول (23)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة ببعد سمة الاكتئابية

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	أفعل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد.	1.477	0.501	2
2	كثيراً ما افكر في أن الحياة لامعنى لها.	1.111	0.316	7
3	أحلم لعدة ليال في أشياء أعرف أنها لن تتحقق.	1.477	0.501	3
4	غالباً ما تدور في ذهني أفكار غير مهمة تسبب لي الضيق	1.380	0.487	4
5	كثيراً ما يراودني التفكير في حياتي الحالية.	1.873	0.334	1
6	في أحيان كثيرة أفقد القدرة على التفكير.	1.261	0.440	5
7	أحياناً يراودني التفكير بأنني لا أصلح لأي شيء.	1.126	0.334	6
	المجموع	9.705		

يتضح من الجدول رقم (23) أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين 1.111 –

1.873، حيث كان أقل متوسط للفقرة الثانية، أما أعلى متوسط فكان للفقرة الخامسة، وبملاحظة

المتوسط الحسابي في هذا البعد 9.705 فإن أفراد عينة الدراسة لا يتميزون بسمة الاكتئابية أي

أن مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين يتصفون بالمزاج المعتدل والتفاؤل، وبالرضا وعدم الخوف رغم تأثير عدم الاطمئنان الذي ظهر في تفكير عينة الدراسة بحياتهم الحالية.

البعد الرابع – القابلية للاستثارة:

جدول (24)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة ببعد سمة القابلية للاستثارة

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	أفقد السيطرة على أعصابي، ولكنني أستطيع التحكم فيها بسرعة أيضاً.	1.738	0.440	1
2	عندما أغضب أو أثور فإنني لا أهتم بذلك.	1.365	0.483	2
3	لا أستطيع غالباً التحكم في ضيقي وغضبي.	1.298	0.459	4
4	أنا لسو الحظ من الذين يغضبون بسرعة.	1.350	0.479	3
5	أقول غالباً أشياء بدون تفكير وأندم عليها فيما بعد.	1.238	0.428	6
6	كثيراً ما استثار بسرعة مع البعض.	1.298	0.459	5
7	كثيراً ما اغضب بسرعة مع الآخرين.	1.216	0.413	7
	المجموع	9.503		

يتضح من الجدول رقم (24) أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين 1.216 –

1.738، حيث كان أقل متوسط للفقرة السابعة أما أعلى متوسط فكان للفقرة الأولى، ودرجة أفراد

عينة الدراسة كانت 9.503 أي أنها درجة منخفضة في بعد القابلية للاستثارة، وعليه فمدربو

الألعاب الجماعية بمملكة البحرين يتصفون بالمقدرة على مواجهة الاحباطات اليومية العادية

والصبر والابتعاد عن الاستجابات العدوانية والاحباط، وكذلك القدرة على السيطرة على انفعالاتهم.

البعد الخامس – الاجتماعية:

جدول (25)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة ببعد سمة الاجتماعية

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	يصعب علي أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس.	1.791	0.408	3
2	أستطيع أن أبعث المرح بسهولة في سهرة مملة.	1.634	0.483	6
3	أعتبر نفسي لبقاً في تعاملي مع الآخرين.	1.194	0.396	7
4	يبدو علي النشاط والحيوية.	1.910	0.286	1
5	أجد صعوبة في كسب الآخرين لصفي.	1.858	0.350	2
6	أستطيع أن أصف نفسي بأنني شخص متكلم.	1.656	0.476	5
7	أميل إلى عدم بدء الحديث مع الآخرين.	1.694	0.462	4
	المجموع	11.737		

أما ما يتضح من الجدول رقم (25) أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين 1.194 – 1.910، حيث كان أقل متوسط للفقرة الثالثة أما أعلى متوسط فكان للفقرة الرابعة، أما درجة أفراد عينة الدراسة على بعد (الاجتماعية) فقد كانت عالية نسبياً 11.737، وعليه فمدربو الألعاب الجماعية بمملكة البحرين يتصفون بسمة الاجتماعية، أي القدرة على التفاعل مع

الآخرين ومحاولة التقرب للناس، ولديهم دائرة كبيرة من المعارف، كما يتميزون بالمرح والحيوية والنشاط.

البعد السادس — الهدوء:

جدول (26)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة ببعد سمة الهدوء

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	أنا دائماً مزاجي معتدل.	1.470	0.501	6
2	عندما أصاب أحياناً بالفشل فإن ذلك لا يثيرني.	1.313	0.465	7
3	أنا من الذين يأخذون الأمور ببساطة وبدون تعقيد.	1.910	0.286	1
4	أنظر غالباً إلى المستقبل بمنتهى الثقة.	1.820	0.384	3
5	عندما تكون كل الأمور ضدي فإنني لا أفقد شجاعتي.	1.888	0.316	2
6	عندما أخرج عن شعوري فإنني أستطيع غالباً تهدئة نفسي بسرعة.	1.806	0.396	4
7	عندما أفشل فإنني أستطيع تخطي الفشل بسهولة	1.798	0.402	5
	المجموع	12.005		

كذلك يتضح من الجدول رقم (26) أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين 1.313 —

1.910، حيث كان أقل متوسط للفقرة الثانية أما أعلى متوسط فكان للفقرة الثالثة، وكانت درجة

بعد الهدوء بشكل عام 12.005 وهي درجة تشير لاتصاف عينة الدراسة بالهدوء، وعليه فمدربو الألعاب الجماعية بمملكة البحرين يتميزون بالثقة بالنفس، وعدم الارتباك أو تشتت الفكر وصعوبة الاستثارة وهذا ما يتفق مع نتيجة بعد سمة القابلية للاستثارة، ويتصفون كذلك باعتدال المزاج والتفاؤل والابتعاد عن السلوك العدواني والدأب على العمل.

البعد السابع – السيطرة:

جدول (27)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة ببعد سمة السيطرة

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	إذا خطأ البعض في حقي فإنني أتمنى أن يصيبهم الضرر	1.074	0.263	6
2	إذا اضطررت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقي فإنني أفعل ذلك.	1.440	0.498	4
3	أتخيل أحياناً بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة بعض الأخطاء التي ارتكبتها.	1.813	0.391	1
4	الشخص الذي يؤذيني أتمنى له الضرر.	1.111	0.316	5
5	عندما يغضب أحد أصدقائي من بعض الناس فإنني أدفعه إلى الانتقام منهم.	1.044	0.207	7
6	عندما يحاول البعض إهانتني فإنني أحاول أن أتجاهل ذلك	1.604	0.490	2
7	أفضل أن تلحق بي إصابة بالغة على أن أكون جباناً.	1.447	0.499	3
	المجموع	9.533		

ويتضح من الجدول رقم (27) أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين 1.044 — 1.813، حيث كان أقل متوسط للفقرة الخامسة أما أعلى متوسط فكان للفقرة الثالثة، أما درجة أفراد عينة الدراسة على هذا البعد فقد كانت 9.533، وعليه فمدربو الألعاب الجماعية بمملكة البحرين يتميزون بدرجة منخفضة في سمة السيطرة، أي أنهم يتميزون بردود أفعال معتدلة، وعدم الارتباك مع الآخرين، وثقة بالنفس ولا يفرضون اتجاهاتهم على الآخرين.

البعد الثامن — الكف:

جدول (28)

نتائج عينة الدراسة المتعلقة ببعد سمة الكف

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل
1	يحمر أو يحتقن لوني بسهولة.	1.156	0.364	6
2	في بعض الأحيان لا أحب رؤية بعض الناس في الشارع أو في كل مكان عام.	1.201	0.402	4
3	أرتبك بسهولة أحياناً.	1.216	0.413	3
4	أخل من الدخول بمفردي في غرفة يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون.	1.268	0.444	1
5	يبدو علي الخوف والإضطراب أسرع من غيري.	1.111	0.316	7
6	ارتبك بسهولة عندما أكون مع أشخاص مهمين أو مع رؤسائي.	1.186	0.391	5
7	يظهر علي التوتر والارتباك بسهولة عند مواجهة أحداث معينة.	1.246	0.432	2
	المجموع	8.384		

يتضح من الجدول رقم (28) أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين 1.111 – 1.268، حيث كان أقل متوسط للفقرة الخامسة، أما أعلى متوسط فكان للفقرة الرابعة، أما درجة أفراد عينة الدراسة على هذا البعد فقد كانت منخفضة 8.384، وعليه فمدربو الألعاب الجماعية بمملكة البحرين يتميزون بدرجة منخفضة في سمة الكف أي أنهم يتميزون بالقدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة في المواقف الاجتماعية.

ومن خلال الجداول السابقة يتضح أن ترتيب سمات الشخصية للمدربين الرياضيين جاءت على النحو التالي:

جدول (29)

ترتيب سمات الشخصية لمدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين

الترتيب	المتوسط	السمة	الرقم
6	8.774	العصبية.	1
8	8.146	العدوانية.	2
3	9.705	الاكتئابية.	3
5	9.503	القابلية للاستثارة.	4
2	11.737	الاجتماعية.	5
1	12.005	الهدوء.	6
4	9.533	السيطرة.	7
7	8.384	الكف.	8

من الجدول رقم (29) يتضح أن مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين يتميزون بالهدوء والاجتماعية، بينما كانت درجاتهم منخفضة في سمات العصبية، العدوانية، الاكتئابية، القابلية للاستثارة، السيطرة والكف.

وعليه فالمدرّب الرياضي حتى يكون ناجحاً في مهمته التدريبية لابد وان يتسم بخصائص إيجابية تميزه عن غيره حيث أشارت سلومي (2000) نقلاً عن لويس كامل ضرورة أن يكون المدرّب الرياضي قوياً، خفيف الحركة، صلباً ومتواضعاً، عملياً، لطيفاً، مجاملاً، نشيطاً اجتماعياً، دمثاً، طبيعياً، شجاعاً، يلتزم بواجبه ويعتمد على نفسه، ويتفق ذلك مع نتائج الدراسة الحالية حيث أن المدرّبين الرياضيين بمملكة البحرين يتسمون بخصائص المدرّبين الرياضيين الناجحين وذلك باتسامهم بالهدوء والاجتماعية، وذلك بخلاف المدرّب الرياضي الذي تظهر عنده نواحي سلبية بالغة الخطورة.

كما أثبتت نتائج الدراسات المختلفة بوجود فروقات في الشخصية بحسب نوع اللعبة إذ نجد أن لكل لعبة خصائصها النفسية التي تتميز بها تبعاً لطبيعة الأداء فيها، فمنها ما يتطلب الشجاعة والجرأة، ومنها ما يتطلب سرعة رد الفعل، ومنها ما تتطلب القدرة على التعاون مع الآخرين كالألعاب الجماعية (راتب. ب، 1997: 99)، وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه علاوي (1997) في أن الخبرات التطبيقية العملية في المجال الرياضي أظهرت أن العديد من المدرّبين الرياضيين الناجحين يتشابهون في بعض السمات الشخصية وهذه السمات قد يعزى إليها نجاحهم في عملهم (علاوي، 1997: 34)، وهذا ما يتفق ونتائج الدراسة الحالية حيث يتسم مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين بالاجتماعية وهذا ما يؤكد على تعاونهم مع الآخرين.

ويبدو من خلال النتائج التي تم التوصل إليها أن المدربين الرياضيين بمملكة البحرين لديهم إلمام بأهم السمات الشخصية التي تساهم في نجاحهم في مجال التدريب الرياضي، وهذا ما يؤكد علاوي (1997) حيث أشار إلى ضرورة أن يعرف المدرب الرياضي السمات الشخصية التي يتسم بها حتى يتعرف على ذاته وإمكاناته حتى يستطيع تطوير أو تنمية تلك السمات بوسائل مختلفة، وأن يعرف درجة إسهام هذه السمات الشخصية في درجة نجاحه وفشله (علاوي، 1997: 34).

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه سلومي (2000) نقلاً عن ريسان (1990) حيث توصلت نتائج الدراسة التي طبقت على 30 مدرباً رياضياً لكرة السلة في مدينة الاسكندرية إلى أن هناك علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى أداء اللاعبين وبعض السمات الأعلى بشخصية المدرب الرياضي وكانت السمات هي: الذكاء، وقوة الخلق، حساس، التحرر والاكتفاء الذاتي.

كما أشارت نتائج بعض دراسات الشخصية إلى أن بعض المدربين الرياضيين يتسمون بصفات مثل عدم الانضباط الانفعالي أو عدم القدرة على التحكم في الانفعالات وسرعة الاستثارة والتقلب الوجداني، وهذا لا يتفق ونتائج الدراسة الحالية، حيث أن المدربين الرياضيين قيد الدراسة سجلوا درجات منخفضة في جميع السمات الشخصية باستثناء سمتي الهدوء والإيجابية.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع النتائج التي توصلت إليها سلومي (2000) حيث توصلت إلى اتصاف مدربي كرة السلة في العراق ببعض السمات التي لا تتفق وخصائص المدرب الرياضي مثل الخضوع والتبعية، الخجل، وعدم الاتزان الانفعالي.

رابعاً – هل هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والسمات الشخصية لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين؟

من أجل التعرف على علاقة أبعاد الشخصية الرياضية بمحاور أسباب وعوامل الاحتراق النفسي وفق إجابات مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين، استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وتم التوصل لمصفوفة الارتباط البينية لثلاثة عشر متغير تمثل منها ثمانية أبعاد لسمات الشخصية الرياضية وخمسة محاور لمقياس أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.

جدول (30)

مصفوفة ارتباط أبعاد الشخصية الرياضية مع محاور أسباب أو عوامل
الاحتراق النفسي لمدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين

السمة العوامل	العصبية	العدوانية	الاكتئابية	القابلية للاستثارة	الاجتماعية	الهدوء	السيطرة	الكف
اللاعبون	-0.16	0.032	-0.025	0.011	-0.028	-0.022	0.093	0.192*
خصائص المدرّب	0.039	0.107	0.049	0.024	-0.029	-0.032	0.122	0.247**
الإدارة العليا للفريق	0.25	0.052	-0.036	-0.013	0.025	-0.019	0.191*	0.201*
وسائل الإعلام	0.141	0.168	0.005	0.138	0.010	-0.137	0.196*	0.252**
المشجعون	0.185*	0.134	-0.010	0.087	-0.024	-0.050	0.226**	0.257**

* دال عند مستوى 0.05 ** دال عند مستوى 0.01

يلاحظ أن المصفوفة تتضمن 40 معامل ارتباط منها 27 معامل ارتباط موجب تمثل

نسبة 67.5%، و 13 معامل ارتباط سالب تمثل نسبة 32.5%.

ويتضح من الجدول (30) ما يلي:

- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين جميع عوامل الاحتراق النفسي الخمسة بسمة الكف.
- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين عامل الإدارة العليا للفريق، ووسائل الإعلام والمشجعون بسمة السيطرة.
- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين عامل المشجعين بسمة العصبية.

وعلى ضوء نتائج الجدول رقم (30) يتضح أن المدربين الرياضيين الذين يتصفون بسمة الكف (الخلل) هم أكثر عرضة للتأثر بعوامل الاحتراق النفسي من المدربين الرياضيين الذين لا يتصفون بهذه السمة، وذلك يتفق مع نتائج دراسة سلومي (2000)، حيث أن المدربين الرياضيين المتسمون بالكف يتميزون بعدم القدرة على التفاعل، والتعامل مع الآخرين وخاصة في المواقف الجماعية، وسرعة ظهور الخلل عند مواجهة بعض الأحداث المعينة، وعدم القدرة على سرعة اتخاذ القرار والارتباك خاصة عند قيام الآخرين بمراقبتهم، وهذه سمة لا تتفق وخصائص المدرب الرياضي الناجح الذي ينبغي أن يكون اجتماعياً ولديه القدرة على مواجهة الأحداث والتفاعل مع الآخرين ومؤثراً فيهم (سلومي: 2000). ويرجع الباحث ذلك إلى عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب الرياضي وعدم التزامهم بالحصص التدريبية، وكثرة الصراعات فيما بينهم، وكذلك إلى عدم الشعور بالأمان أو الاستقرار في العمل مع الشعور الدائم بالحساسية الزائدة لما يوجه إليه من انتقادات، بالإضافة لعدم اقتناع الإدارة العليا للفريق بكفاءة المدرب الرياضي مع الرفض للاستجابة لمتطلباته وقيامه بدور الإداري بالإضافة لعمله كمدرّب رياضي، كما يرجع الباحث ذلك إلى عدم اهتمام وسائل الإعلام بإنجازات المدرب الرياضي.

كما يتضح أن المدربين الرياضيين الذين يحققون درجات عالية في سمة السيطرة أكثر عرضة للتأثر بعوامل الاحتراق النفسي، حيث يتميز المدربون الرياضيون الذين يتسمون بالسيطرة بعدم القدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين خاصة في المواقف الجماعية، كما يتصفون بالخلل وهذا ما يتفق مع سمة الكف.

من أجل التعرف على علاقة أبعاد الشخصية الرياضية بمحاور أعراض الاحتراق النفسي وفق إجابات مدربي الألعاب الجماعية بمملة البحرين، استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وتم التوصل لمصفوفة الارتباط البينية لثلاثة عشر متغيراً تمثل منها ثمانية أبعاد لسمات الشخصية الرياضية وخمسة مجاور لمقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.

جدول (31)

مصفوفة ارتباط أبعاد الشخصية الرياضية مع أعراض الاحتراق النفسي لمدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين

السمة الأعراض	العصبية	العدوانية	الاكتئابية	القابلية للاستثارة	الاجتماعية	الهدوء	السيطرة	الكف
الإرهاك العقلي	0.211*	0.172*	0.285**	0.319**	-0.196*	-0.215*	0.251**	0.235**
الإرهاك البدني	0.309*	0.76	0.157	0.213*	-0.058	-0.183*	0.268**	0.103
الإرهاك الانفعالي	0.211*	0.273**	0.435**	0.530**	-0.310**	-0.242**	0.260**	0.289**
التغيير الشخصي	0.151	0.196*	0.170*	0.332**	-0.143	-0.084	0.256**	0.163
نقص الإيجاز	0.204*	0.097	0.244**	0.306**	-0.237**	-0.246**	0.078	0.174*

* دال عند مستوى 0.05 ** دال عند مستوى 0.01

يلاحظ أن المصفوفة تتضمن 40 معامل ارتباط منها 30 معامل ارتباط موجب تمثل

نسبة 75%، و 10 معامل ارتباط سالب تمثل نسبة 15%.

ويتضح من الجدول رقم (31) ما يلي:

- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين محور الإنهاك العقلي بجميع السمات المكونة للشخصية الرياضية باستثناء سمّي الإجتماعية والهدوء حيث كانت العلاقة معنوية سالبة.
- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين محور الإنهاك البدني وسمات العصبية والقابلية للاستثارة والسيطرة، وعلاقة ارتباط معنوية سالبة بين هذا المحور وسمة الهدوء والاجتماعية.
- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين محور الإنهاك الانفعالي بجميع السمات المكونة للشخصية الرياضية باستثناء سمّي الاجتماعية والهدوء حيث كانت العلاقة معنوية سالبة.
- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين محور التغيير الشخصي بكل من سمات العدوانية، الاكتئابية، القابلية للاستثارة والسيطرة، باستثناء سمّي الاجتماعية والهدوء حيث كانت العلاقة سلبية.
- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين محور نقص الإنجاز وسمات العصبية والاكتئابية والقابلية للاستثارة والكف، وعلاقة ارتباط معنوية سالبة بين هذا المحور وسمّي الاجتماعية والهدوء.

وعلى ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن المدربين الرياضيين الذين يتصفون بسمة العصبية هم أكثر عرضة للاحتراق النفسي حيث إنهم يعانون من اضطرابات جسمية واضطرابات حركية ونفس جسمية، كما أن المدربين الرياضيين الذين يتصفون بسمة العدوانية

هم عرضة للاحتراق النفسي بسهولة؛ وذلك نتيجة ما يقوم به من أفعال عدوانية بدنية كانت أم لفظية، ويستجيبون كذلك بصورة انفعالية ويتصدون للآخرين بالهجوم والمشاحنات، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة رضوان (1998) ونتائج دراسة سلومي (2000)، ويرجع الباحث ذلك إلى كثرة عدد الساعات التدريبية، وعدم تطبيق اللاعبين لتوجيهات المدرب الرياضي.

كما يتضح أن المدربين الرياضيين الذي يتسمون بالاكنتابية هم كذلك عرضة للاحتراق النفسي حيث يلاحظ عليهم التشاؤم، الشعور بالتعاسة، عدم الرضا، الخوف والميل للعدوان على الذات والإحساس بالذنب. ويرجع الباحث ذلك إلى استمرار تحقيق الفريق لنتائج مخيبة، بالإضافة إلى أن هناك ضغوطاً نفسية يتعرض لها المدربون الرياضيون من قبل الأسرة والإدارات والمجتمع والتي تهتم بضرورة المكسب المادي والفوز.

كما يوضح الجدول رقم (31) أيضاً أن المدربين الرياضيين الأكثر عرضة للاحتراق النفسي يتسمون بالقابلية للاستثارة جراء التوتر وأيضاً ضعف المقدرة على المواجهة، بالإضافة للاحباطات اليومية، وهذا لا يتفق مع خصائص المدرب الرياضي الناجح. ويرجع الباحث هذا إلى التغير الشخصي وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة العتيبي (2003) في أن التغير الشخصي أحد مسببات الاحتراق النفسي.

والمدربين الرياضيين الذين يتسمون بالاجتماعية والهدوء أقل عرضة للاحتراق النفسي، ويرجع الباحث ذلك إلى قدرتهم على التفاعل مع الآخرين والعلاقات الاجتماعية المميزة بالمرح

والحيوية، وكذلك يتميزون بزيادة الثقة وعدم الارتباك ويصعب استثارتهم ويبتعدون عن السلوك العدوانى، وهذا ما يؤكد على خصائص المدرب الرياضى الناجح.

ومن الجدولين السابقين رقم (30) ورقم (31) يتضح أن العلاقة بين أعراض الاحتراق النفسى والسمات الشخصية أكبر من العلاقة بين عوامل الاحتراق النفسى والسمات الشخصية.

خامساً: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسى بين مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين؟

من خلال النتائج التى تم الحصول عليها والمتعلقة بإجابات مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين على مقياس عوامل الاحتراق النفسى للمدرب الرياضى، قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لكل محور من محاور المقياس.

جدول (32)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس أسباب أو عوامل الاحتراق النفسى لمدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين

العوامل اللعبة	اللاعبون		خصائص المدرب		الإدارة العليا للفريق		وسائل الاعلام		المشجعون	
	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س
كرة القدم	4.19	12.91	4.63	14.24	4.39	11.58	3.22	12.16	3.69	11.62
كرة السلة	3.67	13.42	4.67	15.67	5.14	13.79	3.17	12.58	3.74	14.21
كرة اليد	3.44	12.85	4.49	14.85	4.23	13.04	4.24	12.56	4.05	13.22
الكرة الطائرة	4.64	13.82	5.22	16.50	4.74	12.18	3.10	13.39	4.43	13.04

س = المتوسط الحسابى ع = الانحراف المعيارى

يتضح من الجدول (32) أن أعلى متوسط حسابي في محور اللاعبين سجلته الكرة الطائرة حيث بلغ 13.82 وبانحراف معياري 4.64، بينما كان أقل متوسط حسابي سجلته كرة اليد حيث بلغ 12.85 بانحراف معياري 3.44، كما سجلت الكرة الطائرة أعلى متوسط حسابي في محور خصائص المدرب حيث بلغ 16.50، وبانحراف معياري 5.22، بينما سجلت كرة القدم أقل متوسط حسابي حيث بلغ 14.24، وبانحراف معياري 4.63. أما بالنسبة لمحور الإدارة العليا فبلغ أعلى متوسط حسابي 13.79، وبانحراف معياري 5.14 وكان من نصيب كرة السلة، بينما سجلت كرة القدم أقل متوسط وبلغ 11.58 وبانحراف معياري 4.39، وفي محور وسائل الإعلام سجلت أعلى متوسط الكرة الطائرة حيث بلغ 13.39، وبانحراف معياري 3.10، بينما سجلت كرة القدم أقل متوسط حيث بلغ 12.16 وبانحراف معياري 3.22، أما في محور المشجعين فسجلت كرة السلة أعلى متوسط حسابي حيث بلغ 14.21 وبانحراف معياري 3.74، بينما أقل متوسط حسابي سجلته كرة القدم وبلغ 11.62 وبانحراف معياري 3.69.

نتائج اختبار (F) لتحليل التباين لإجابات مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين لمحاور أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.

تم استخدام اختبار (F) لتحليل التباين بين إجابات مجاميع مدربي الألعاب الجماعية — كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد والكرة الطائرة — ودخلها لمعرفة فيما إذا كانت هنالك فروقات معنوية بين المجاميع الأربع في الألعاب الجماعية.

جدول (33)

تحليل التباين لنتائج تدريبي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين لمحاور
مقياس أسباب أو عوامل الاحتراق النفسي

العامل	المصدر	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
اللاعبون	بين الأنشطة	3	19.808	6.603	0.400
	داخل الأنشطة	130	2143.893	16.491	
	المجموع الكلي	133	2163.701		
خصائص المدرب	بين الأنشطة	3	105.257	35.086	1.563
	داخل الأنشطة	130	2917.668	22.444	
	المجموع الكلي	133	3022.925		
الإدارة العليا للفريق	بين الأنشطة	3	95.627	31.876	1.524
	داخل الأنشطة	130	2718.410	20.911	
	المجموع الكلي	133	2814.037		
وسائل الإعلام	بين الأنشطة	3	28.048	9.349	0.800
	داخل الأنشطة	130	1518.706	11.682	
	المجموع الكلي	133	1546.757		
المشجعون	بين الأنشطة	3	129.489	43.163	*2.788
	داخل الأنشطة	130	2012.571	15.481	
	المجموع الكلي	133	2142.060		

يتضح من الجدول رقم (31) أن قيمة ف المحسوبة تعادل 0.400 في محور عامل

اللاعبين أو الفريق الرياضي، أما في محور عامل خصائص المدرب فبلغت قيمة ف المحسوبة

1.563، وبلغت 1.524 في محور عامل الإدارة العليا للفريق، بينما بلغت قيمة ف المحسوبة

0.800 في محور عامل وسائل الإعلام وكل هذه القيم غير دالة إحصائياً، بينما بلغت قيمة ف

المحسوبة 2.788 في محور عامل المشجعين وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05،

وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لمحور المشجعين بين مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين.

نتائج اختبار أقل فرق معنوي:

ومن أجل التعرف على أقل فرق معنوي بين مشجعي الألعاب الجماعية الأربع بمملكة البحرين، استخدم الباحث اختبار أقل فرق معنوي كما هو موضح في الجدول رقم (34):

جدول (34)

نتائج اختبار أقل فرق معنوي بين إجابات مدربي الألعاب الجماعية (كرة القدم¹، كرة السلة²، الكرة الطائرة³ وكرة اليد⁴) في عامل المشجعين

المجموعات	كرة القدم	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة اليد
كرة القدم				
كرة السلة	2.59*			
الكرة الطائرة	1.42	- 1.17		
كرة اليد	1.60	- 1.00	0.19	

• دالة عند مستوى 0.05

يمكن التوصل إلى نتيجة هنا بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عوامل الاحتراق النفسي بين مدربي الألعاب الجماعية المختلفة بمملكة البحرين في كل من محاور اللاعبين، أو الفريق، خصائص المدرب الرياضي، الإدارة العليا للفريق، وسائل الإعلام، بينما هناك فرق معنوي في محور المشجعين حيث كان لهذا المحور أهمية أكبر لدى مدربي كرة السلة مقارنة بمدربي كرة القدم.

كما قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل محور من

محاور مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.

جدول (35)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس أعراض الاحتراق

النفسي لمدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين

الأعراض اللعبة	الإنهاك العقلي		الإنهاك البدني		الإنهاك الانفعالي		التغيير الشخصي		نقص الإنجاز الشخصي	
	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س
كرة القدم	6.28	15.49	7.08	18.07	6.37	19.15	5.49	17.13	6.77	15.25
كرة السلة	5.66	16.04	5.43	17.79	5.98	19.58	5.72	18.54	5.40	16.46
كرة اليد	5.75	16.63	6.50	18.59	5.76	19.81	5.19	17.19	7.12	15.63
الكرة الطائرة	6.07	15.54	6.13	17.89	6.57	19.86	4.74	18.25	6.11	15.50

س = المتوسط الحسابي ع = الانحراف المعياري

يتضح من الجدول رقم (35) أن أعلى متوسط حسابي في محور الإنهاك العقلي سجلته

كرة اليد حيث بلغ 16.63، وبانحراف معياري 5.75، بينما كان أقل متوسط حسابي سجلته كرة

القدم حيث بلغ 15.49 وبانحراف معياري 6.28، كما سجلت كرة اليد أعلى متوسط حسابي في

محور الانهاك البدني حيث بلغ 18.59، وبانحراف معياري 6.50، بينما سجلت كرة السلة أقل

متوسط حسابي حيث بلغ 17.79 وبانحراف معياري 5.43، أما بالنسبة لمحور الانهاك الانفعالي

فبلغ أعلى متوسط حسابي 19.86، وبانحراف معياري 6.57، وكان من نصيب الكرة الطائرة،

بينما سجلت كرة القدم أقل متوسط وبلغ 19.15، وبانحراف معياري 6.37، وفي محور التغيير

الشخصي سجلت أعلى متوسط كرة السلة حيث بلغ 18.54، وبانحراف معياري 5.72، بينما

سجلت كرة القدم أقل متوسط حيث بلغ 17.13، وبانحراف معياري 5.49، أما في محور نقص الانجاز الشخصي فسجلت كرة السلة أعلى متوسط حسابي حيث بلغ 16.46، وبانحراف معياري 5.40، بينما أقل متوسط حسابي سجلته كرة القدم وبلغ 15.25، وبانحراف معياري 6.77.

نتائج اختبار (F) لتحليل التباين لإجابات مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين لمحاور أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.

جدول (36)

تحليل التباين لنتائج مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين
لمحاور أعراض الاحتراق النفسي

العامل	المصدر	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
الانهاك العقلي	بين الأنشطة	3	27.088	9.029	0.249
	داخل الأنشطة	130	4719.964	36.307	
	المجموع الكلي	133	4747.052		
الانهاك البدني	بين الأنشطة	3	10.061	3.354	0.079
	داخل الأنشطة	130	5498.865	42.299	
	المجموع الكلي	133	5508.925		
الانهاك الانفعالي	بين الأنشطة	3	13.320	4.440	0.114
	داخل الأنشطة	130	5042.172	38.786	
	المجموع الكلي	133	5055.493		
التغيير الشخصي	بين الأنشطة	3	49.952	16.651	0.587
	داخل الأنشطة	130	3687.391	28.365	
	المجموع الكلي	133	3737.343		
نقص الإنجاز الشخصي	بين الأنشطة	3	24.548	8.183	0.194
	داخل الأنشطة	130	5473.691	42.105	
	المجموع الكلي	133	5498.239		

يتضح من الجدول رقم (36) أن قيمة ف المحسوبة تعادل 0.249 في محور الانهاك العقلي، أما في محور الانهاك البدني فبلغت قيمة ف المحسوبة 0.079، وبلغت 0.114 في محور الانهاك الإنفعالي، بينما بلغت قيمة ف المحسوبة 0.587 في محور التغيير الشخصي، بينما بلغت قيمة ف المحسوبة 0.194 في محور نقص الإنجاز الشخصي وكل هذه القيم غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية بين مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين في محاور مقياس أعراض الاحتراق النفسي.

ويمكن التوصل إلى نتيجة هنا بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أعراض الاحتراق النفسي بين مدربي الألعاب الجماعية المختلفة بمملكة البحرين في كل من محاور المقياس وهي الإنهاك العقلي، الإنهاك البدني، الإنهاك الإنفعالي، التغيير الشخصي، نقص الإنجاز الشخصي.

سادساً: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية بين مدربي الألعاب

الجماعية بمملكة البحرين؟

كما استخرج الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل سمة من سمات

الشخصية الرياضية للمدرب الرياضي.

جدول (37)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد السمات الشخصية

لمدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين

السمة	اللعبة	كرة القدم		كرة السلة		كرة اليد		الكرة الطائرة	
		ع	س	ع	س	ع	س	ع	س
العصبية		1.66	8.45	2.02	9.42	1.61	8.74	1.79	8.71
العدوانية		1.17	8.00	1.46	8.67	1.31	8.22	1.02	7.93
الاكتئابية		1.49	9.65	1.59	10.00	1.89	9.89	1.89	9.39
القابلية للاستشارة		1.72	9.31	1.97	10.04	1.89	9.44	1.99	9.50
الاجتماعية		1.07	11.76	1.35	11.46	1.22	11.56	1.03	12.11
الهدوء		1.19	12.33	1.63	11.33	1.29	12.04	1.27	11.93
السيطرة		0.96	9.45	1.36	9.87	1.15	9.44	1.14	9.50
الكف		1.50	8.38	1.79	8.62	1.89	8.52	1.63	8.07

س = المتوسط الحسابي ع = الانحراف المعياري

يتضمن الجدول رقم (37) أن درجة كل بعد من الأبعاد الثمانية المكونة للشخصية

الرياضية تتراوح بين (7) إلى (14)، مما يعني أن المتوسط الحسابي 10.5 يمثل نقطة الحياد

بين اتصاف أفراد العينة بصفات ذلك البعد من عدمه. فكلما زادت درجة المتوسط الحسابي

عن 10.5 فإن ذلك يؤشر اتصاف أفراد عينة الدراسة بتلك الصفة.

يظهر من الجدول رقم (37) أن أعلى قيمة تحققت عند سمة الهدوء لدى مدربي كرة القدم حيث بلغ متوسطها الحسابي 12.33، بينما تحققت أعلى قيمة عند سمة الاجتماعية لدى مدربي الكرة الطائرة حيث بلغ متوسطها الحسابي 12.11. بينما تحققت أقل قيمة لدى مدربي الكرة الطائرة عند سمة العدوانية التي بلغ متوسطها الحسابي 7.93، بينما أعلى قيمة تحققت عند سمة الكف لدى مدربي كرة السلة حيث بلغ متوسطها الحسابي 8.62.

نتائج اختبار (F) لتحليل التباين لإجابات مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين لمحاور

أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.

جدول (38)

تحليل التباين لنتائج مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين

لأبعاد مقياس فرايبورج للشخصية

العامل	المصدر	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
العصبية	بين الأنشطة	3	15.489	5.163	1.702
	داخل الأنشطة	130	394.369	3.034	
	المجموع الكلي	133	409.585		
العدوانية	بين الأنشطة	3	9.158	3.053	2.026
	داخل الأنشطة	130	195.857	1.507	
	المجموع الكلي	133	205.015		
الاكتئابية	بين الأنشطة	3	5.868	1.956	0.691
	داخل الأنشطة	130	367.782	2.829	
	المجموع الكلي	133	373.649		
القابلية للاستشارة	بين الأنشطة	3	9.122	3.041	0.882
	داخل الأنشطة	130	448.370	3.449	
	المجموع الكلي	133	457.493		
الاجتماعية	بين الأنشطة	3	6.627	2.209	1.677
	داخل الأنشطة	130	171.231	1.317	
	المجموع الكلي	133	177.858		
الهدوء	بين الأنشطة	3	16.730	5.577	*3.233
	داخل الأنشطة	130	224.263	1.725	
	المجموع الكلي	133	240.993		
السيطرة	بين الأنشطة	3	3.385	1.128	0.906
	داخل الأنشطة	130	161.928	1.246	
	المجموع الكلي	133	165.313		
الكف	بين الأنشطة	3	4.616	1.539	0.557
	داخل الأنشطة	130	359.205	2.763	
	المجموع الكلي	133	363.821		
المجموع	بين الأنشطة	3	86.178	28.726	0.766
	داخل الأنشطة	130	4877.106	37.516	
	المجموع الكلي	133	4963.284		

يتضح من الجدول رقم (38) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات التالية:

العصبية، العدوانية، الاكتئابية، القابلية للاستثارة، الاجتماعية، السيطرة والكف بين مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين، كما يتضح أن قيمة F المحسوبة بلغت 3.233 في سمة الهدوء وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لعدد سمة الهدوء بين مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين.

نتائج اختبار أقل فرق معنوي:

ومن أجل التعرف على أقل فرق معنوي بين الألعاب الجماعية الأربع قيد الدراسة في

بعد سمة الهدوء استخدم الباحث اختبار أقل فرق معنوي (كما هو موضح في الجدول رقم 39):

جدول (39)

نتائج اختبار أقل فرق معنوي بين إجابات مدربي الألعاب الجماعية (كرة القدم¹، كرة السلة²،

الكرة الطائرة³ وكرة اليد⁴) في سمة الهدوء

المجموعات	كرة القدم	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة اليد
المتوسطات	12.33	11.33	11.93	12.04
كرة القدم				
كرة السلة	1.00 *			
الكرة الطائرة	0.4 -	0.63 *		
كرة اليد	0.29 -	0.71 *	0.11	

• دالة عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول رقم (39) الخاص بسمة الهدوء ما يلي:

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدربي كرة السلة مقارنة ومدربي كرة القدم

لصالح مدربي كرة القدم.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدربي كرة السلة مقارنة ومدربي كرة

الطائرة لصالح مدربي كرة الطائرة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدربي كرة السلة مقارنة ومدربي كرة اليد

لصالح مدربي كرة اليد.

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

— الاستخلاصات

— التوصيات

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

يشتمل هذا الفصل على استخلاصات وتوصيات الدراسة في ضوء أهدافها وتساؤلاتها والنتائج التي حصل عليها الباحث حيث تم التوصل لما يلي:

أولاً - الاستخلاصات:

1. مستوى الاحتراق النفسي

أ. عوامل الاحتراق النفسي:

- غالبية فقرات المحور الأول الخاصة بالعوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي تجاوزت المتوسط (3) لتؤشر كونها من أسباب الاحتراق النفسي باستثناء الفقرة الرابعة المتعلقة بتحقيق اللاعبين أو الفريق الرياضي لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم، والفقرة الخامسة المتعلقة بمحاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب.

- أهم العوامل التي تؤدي إلى احتراق المدرب الرياضي في المحور الثاني الخاصة بالعوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته وشعوره الداخلي بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله، و تراكم بعض المشكلات عليه وعدم قدرته على معالجتها.

- جميع فقرات المحور الثالث الخاصة بالعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق باستثناء الفقرة الخامسة المتعلقة بشعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالاستغناء

عنه، تساهم في احتراق المدرب الرياضي ومن أهم هذه الفقرات هي عدم تلبية الإدارة العليا لمتطلباته التي من شأنها تسيير مهمة عمله.

• أهم الفقرات التي تساهم في احتراق المدرب الرياضي، المتعلقة بالمحور الرابع الخاص بالضغط المرتبطة بوسائل الإعلام هي التي تساهم في شعوره بأن وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائه، والتي تلقي بمسئولية الخسارة عليه.

• جميع فقرات المحور الخامس الخاصة بالضغط المرتبطة بالمشجعين لا تساهم في احتراق المدرب الرياضي.

• ترى عينة الدراسة أن الإدارة العليا للاعبين أو الفريق تشكل أهم العوامل في احتراق المدرب الرياضي، يلي ذلك اللاعبين أو الفريق الرياضي، ومن ثم خصائص المدرب الرياضي وشخصيته. أما وسائل الإعلام والمشجعون فلا يمثلون عوامل رئيسة في الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين.

ب. أعراض الاحتراق النفسي

• عدم ظهور علامات الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الجماعية قيد الدراسة بمملكة البحرين في جميع المحاور التي حددها مقياس أعراض الاحتراق النفسي.

2. السمات الشخصية

• يتصف مدربي الألعاب الجماعية قيد الدراسة بمملكة البحرين بسمات الاجتماعية والهدوء حيث سجلوا درجات عالية في هذين البعدين.

- يتصف مدربو الألعاب الجماعية قيد الدراسة بمملكة البحرين بدرجات منخفضة في سمات العصبية، العدوانية، الاكتئابية، القابلية للاستثارة، السيطرة والكف.

3. علاقة عوامل الاحتراق النفسي بالسمات الشخصية.

- هناك علاقة ارتباط معنوية موجبة بين سمة الكف وعوامل الاحتراق النفسي: اللاعبين أو الفريق الرياضي، خصائص المدرب الرياضي، شخصيته، الإدارة العليا للاعبين أو الفريق، وسائل الإعلام والمشجعين.
- هناك علاقة ارتباط معنوية موجبة بين سمة السيطرة وكل من عوامل الإدارة العليا للفريق، ووسائل الإعلام والمشجعين.
- هناك علاقة ارتباط معنوية موجبة بين عامل المشجعين وسمة العصبية.

4. علاقة أعراض الاحتراق النفسي بالسمات الشخصية.

- هناك علاقة ارتباط معنوية موجبة بين محور الإنهاك العقلي والسمات الشخصية التالية: العصبية، العدوانية، الاكتئابية، القابلية للاستثارة، السيطرة و الكف.
- هناك علاقة ارتباط معنوية سالبة بين محور الإنهاك العقلي وسمتي: الاجتماعية والهدوء.
- هناك علاقة ارتباط معنوية موجبة بين محور الإنهاك البدني وسمات العصبية، القابلية للاستثارة والسيطرة.
- هناك علاقة ارتباط معنوية سالبة بين محور الإنهاك البدني وسمة الهدوء.

- هناك علاقة ارتباط معنوية موجبة بين محور الانهاك الانفعالي والسمات الشخصية التالية: العصبية، العدوانية، الاكتئابية، القابلية للاستثارة، السيطرة والكف.
- هناك علاقة ارتباط معنوية سالبة بين محور الإنهاك الانفعالي وسمتي: الاجتماعية والهدوء.
- هناك علاقة ارتباط معنوية موجبة بين محور التغيير الشخصي بكل من سمات العدوانية، الاكتئابية، القابلية للاستثارة والسيطرة.
- هناك علاقة ارتباط معنوية موجبة بين محور نقص الانجاز وسمات العصبية، الاكتئابية، القابلية للاستثارة والكف.
- هناك علاقة ارتباط معنوية سالبة بين محور نقص الانجاز وسمتي الاجتماعية والهدوء.

5. الفروق في الاحتراق النفسي بين مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين.

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في عوامل الاحتراق النفسي بين مدربي الألعاب الجماعية المختلفة قيد الدراسة بمملكة البحرين في كل من محاور اللاعبين، خصائص المدرب، الإدارة العليا للفريق، وسائل الإعلام، بينما هناك فرق معنوي في محور المشجعين حيث كان لهذا المحور أهمية أكبر لدى مدربي كرة السلة مقارنة بمدربي كرة القدم.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في أعراض الاحتراق النفسي بين مدربي الألعاب الجماعية المختلفة قيد الدراسة بمملكة البحرين في محاور المقياس: الانهاك العقلي، الانهاك البدني، الانهاك الانفعالي، التغيير الشخصي، نقص الانجاز الشخصي.

6. الفروق في سمات الشخصية بين مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين.

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في السمات التالية: العصبية، العدوانية، الاكتئابية، القابلية للاستثارة، الاجتماعية، السيطرة والكف بين مدربي الألعاب الجماعية قيد الدراسة في مملكة البحرين.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في سمة الهدوء بين مدربي كرة السلة مقارنة بجميع الألعاب الجماعية بمملكة البحرين حيث أشارت كرة السلة درجة منخفضة في سمة الهدوء مقارنة بكرة القدم.

ثانياً – التوصيات:

وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحث بما يلي:

1. عدم تدخل غير المختصين من الإدارة العليا للفريق في صميم العمل الفني للمدرب الرياضي ومنحه اختصاصات وسلطات كافية من شأنها تسيير مهمته التدريبية.
2. حفظ حقوق المدرب الرياضي الأدبية والمادية والاجتماعية من قبل الأندية الوطنية التي يقوم بتدريبها.
3. الاهتمام بظروف المدربين الرياضيين بشكل عام والتعرف على حاجاتهم والصعوبات التي يواجهونها والمتعلقة بالتدريب الرياضي.
4. مراعاة اختيار المدرب الرياضي لمهمة التدريب الرياضي، مع الأخذ بعين الاعتبار ما تتطلبه كل اللعبة من سمات وخصائص في شخصية المدرب الرياضي بحيث تؤهله للنجاح في مهمته التدريبية.
5. عمل برامج تدريبية للمدربين الرياضيين تتناول كيفية التعامل مع ضغوط التدريب الرياضي والاحتراق النفسي وفن التعامل مع الجمهور.
6. إجراء المزيد من الدراسات المشابهة على مدربي الألعاب الفردية.
7. الاهتمام بتنمية وتحسين المهارات النفسية والبدنية للمدرب الرياضي، وكذلك أساليب الاسترخاء للتخفيف من ضغوط الوقت والعمل التدريبي.
8. ضرورة تفهم المدرب الرياضي لامكانياته وقدراته النفسية والبدنية وعدم تقبله لما يفوق قدراته وامكانياته لوقايته من الاجهاد النفسي والوقوع في دائرة الاحتراق النفسي.

المراجع

- المراجع العربية
- المراجع الأجنبية

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

الدرعة، شاكر فرهود. (2000). الاحتراق النفسي لدى مدربي بعض الأنشطة الجماعية وبعض الأنشطة الفردية — دراسة مقارنة — . مسابقة البحث العلمي 2000. مركز عبدالله السالم لإعداد القادة بالهيئة العامة للشباب والرياضة بدولة الكويت، 55 — 76.

الطحائنة، زيادة لطفي. (1995). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا بالجامعة الاردنية، الاردن.

الطحائنة، زيادة لطفي وعيسى، سهى أديب. (1996). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة دراسات، العلوم التربوية، الاردن، 1:23، 131 — 148.

الطالب، نزار والويس، كامل. (1993). علم النفس الرياضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر.

العتيبي، آدم غازي. (2003). الاحتراق الوظيفي لدى العاملين في قطاع الخدمة المدنية الكويتي وعلاقته بنمط الشخصية(أ) والرغبة في ترك العمل. مجلة العلوم الاجتماعية. مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت. العدد 2، المجلد 31، 347 — 390.

العجوز، إقبال عبدالدايم. (1998). الضغوط النفسية لدى مدربي مسابقات الميدان والمضمار (دراسة تحليلية). المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الاسكندرية. العدد 15، 95 – 119.

الوابلي، سليمان محمد. (1995). الاحتراق النفسي ومستوياته لدى معلمي التعليم العام بمدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاش المعرب. سلسلة البحوث التربوية والنفسية. جامعة أم القرى، مكة المكرمة. 7 – 78.

الوسيمي، عزة شوقي والبنا، مایسة محمد. (1999). الاحتراق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية لمدربي بعض الأنشطة الرياضية. مستخلصات المؤتمر العلمي الثالث "رياضة المرأة وعلوم المستقبل. كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، 30.

حسن، زكي محمد. (1997). المدرب الرياضي. أسس العمل في مهنة التدريب . جمهورية مصر العربية: منشأة المعارف.

حماد، مفتي إبراهيم. (1998). التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وتطبيق وقيادة. جمهورية مصر العربية: دار الفكر العربي.

حمدان، ساري أحمد والكردي، عصمت درويش. (1996). مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية في الأردن. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم. جامعة حلون، العدد 25 ، 51 – 68.

دواني، كمال والكيلاني، أنمار وعليان، خليل (1989). الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن. *المجلة التربوية*. العدد 19، المجلد الخامس، الكويت، 253 – 273.

راتب، أسامة كامل. (1995). *علم نفس الرياضة "المفاهيم – التطبيقات*. القاهرة: دار الفكر العربي.

راتب، أسامة كامل. أ. (1997). *احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والاجهاد الانفعالي*. سلسلة دار الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية. العدد 3. القاهرة: دار الفكر العربي.

راتب، أسامة كامل. ب. (1997). *الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دليل المدربين وأولياء الأمور*. جمهورية مصر العربية: دار الفكر العربي.

راتب، أسامة كامل. (2000). *تدريبات المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي*. جمهورية مصر العربية: دار الفكر العربي.

رضوان، وائل رفاعي إبراهيم. (1998). *الفروق في الاحتراق النفسي لدى بعض مدربي الأنشطة الرياضية المختارة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

زيد، حسن علي وإبراهيم، محمود حمدي. (2001). *الشعور بالضغط والقدرة على مواجهته والاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضيين في ألعاب القوى والكرة الطائرة في مصر*

والسعودية "دراسة مقارنة". المؤتمر العلمي الدولي "الرياضة والعولمة". كلية التربية الرياضية للبين بالهرم. جامعة حلون، المجلد 2، 87 – 109.

سلومي، أمل علي. (2000). السمات الشخصية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى مدربي كرة السلة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.

عبدالحفيظ، إخلص محمد. (2002). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي. جمهورية مصر العربية: مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد حسن. (1997). علم نفس المدرب والتدريب الرياضي. جمهورية مصر العربية: دار المعارف.

علاوي، محمد حسن. أ. (1998). سيكولوجية الاحترق للاعب والمدرب الرياضي. جمهورية مصر العربية: مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد حسن. ب. (1998). مدخل في علم النفس الرياضي (الطبعة الثانية). جمهورية مصر العربية: مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد حسن. (2002). سيكولوجية المدرب الرياضي. جمهورية مصر العربية: دار الفكر العربي.

عنان، محمود عبدالفتاح. (1995). سيكولوجية التربية البدنية الرياضية "النظرية والتطبيق والتجريب". جمهورية مصر العربية: دار الفكر العربي.

فوزي، أحمد أمين. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم – التطبيقات. جمهورية مصر العربية: دار الفكر العربي.

فقيهي، محمد يحيى علي. (1422-1423هـ). الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة البحث العلمي، كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

معارك، أحمد عبدالعزيز. (1997). الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بجمهورية مصر العربية. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة. جامعة حلون، العدد 31، 25 – 43.

نجي، يوسف غالب يوسف. (1999). مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا بالجامعة الاردنية. الاردن.

مهدي، سهى حافظ. (2001). علاقة مفهوم الذات بظاهرة الاحتراق النفسي لدى التدريسيين في كليات التربية الرياضية في العراق. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

المراجع الأجنبية:

Danylchuk, Karen:(1993).The Presence of Occupational Burnout and its Correlates in University Physical Education Personnel **Journal of Sports Management**, 7, (2), 107 – 121.

Graf, Jo Anne: :(1993). The Relationship of Burnout to Coaching Softball in NCAA Division 1,2,3 Colleges and Universities, (The Florida State University) **Dissertation Abstracts International**, 53, (7), 22 – 90.

Kelley, B.C: :(1999). Stress and Burnout Among Collegiate Tennis. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, (21), 2, 22 – 90.

Taylor, a et. al : (1990). Perceived Stress Psychological Burnout and Paths to Turnover Intentions Among Sport Officials.Collegiate Tennis. **Applied Sport Psychology**, 2, 84 – 9790.

الملاحق



ملحق رقم (1)

تحرير 2004/3/27

سعادة الشيخ / سلمان بن إبراهيم آل خليفة...الموقر
مدير شؤون الرياضة بالمؤسسة العامة للشباب والرياضة

تحية طيبة وبعد،،،

فيسعدنا إحاطة سعادتك علما بأن الطالب محمد عطية علي الرقم الجامعي (9910540) يقوم بدراسة بعنوان "الاحترق النفسي وعلاقته بالسماة الشخصية لدى مدربي الألعاب الجماعية بمملكة البحرين" وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية تخصص تدريب رياضي.

لذا يرجى من سعادتك التكرم بالموافقة والإيعاز للمعنيين بقسم الاتحادات الرياضية وقسم التدريب والتطوير الرياضي بإدارتكم الموقرة تسهيل حصول الطالب على البيانات والمعلومات اللازمة لبحثه.

شاكرين لسعادتكم حسن التعاون معنا
وتفضلوا بقبول فائق التحية والاحترام

د. فاطمة البلوشي
عميدة كلية التربية

ملحق رقم (2)

التاريخ : ٢٠٠٤/١/٥ م

الرقم : ٣/١١١

المحترمة الاستاذة الفاضلة الدكتورة فاطمة محمد البلوشي

عميدة كلية التربية - جامعة البحرين

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،

يطيب لي أن أهديكم خالص التقدير ويسرني إفادتكم بالموافقة على توفير المعلومات والبيانات المتوفرة لدي قسم التدريب والتطوير الرياضي للطلاب محمد عطية علي الرقم الجامعي (٩٩١٠٥٤٠) . ويمكن له التنسيق مع رئيس قسم التدريب بالإدارة بهذا الخصوص .

وتفضلوا بقبول وافر التقدير ،،،

عبد الجليل أسعد
مدير الشؤون الرياضية بالإدارة

ملحق رقم (3)

أدوات الدراسة

أخي المدرب الرجاء وضع إشارة (x) أمام الإجابة المناسبة

بيانات شخصية ومعلومات عامة

العمر	()	30 سنة فما دون	()	31 — 40 سنة	()
	()	41 — 50 سنة	()	أكثر من 50 سنة	()

المؤهل	()	أقل من ثانوية عامة	()	ثانوية عامة	()
العلمي	()	دبلوم	()	بكالوريوس فما فوق	()

الخبرة	()	5 سنوات فما دون	()	من 6 — 10 سنوات	()
	()	من 11 — 15 سنة	()	أكثر من 15 سنة	()

اللعبة	()	كرة قدم	()	كرة سلة	()
	()	الكرة الطائرة	()	كرة يد	()

الفئة السنية	()	أشبال	()	ناشئين	()
التي تدرّبها	()	شباب	()	كبار	()
حاليا					

مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي

التعليمات

زميلي المدرب الرياضي

لقد مضى عليك فترة في عملك كمدرّب رياضي، وفي خلال هذه الفترة لابد وأنك تستطيع أن تعبر عن اتجاهاتك الحالية نحو عملك في مهنة التدريب الرياضي، كمت ولابد أنك تستطيع أن تضيف نفسك في الوقت الحالي بعد مزاولة مهنة التدريب الرياضي خلال هذه الفترة، وعما إذا حدث لك بعض التغيرات.

والمطلوب منك عزيزي المدرب:

- أن تحدد درجة هذه التغيرات في ضوء الإجابة على العبارات التالية وذلك بوضع علامة (✓) امام العبارة، وأسفل الدرجة التي تعتقد أنها تنطبق على حالتك في الوقت الحالي، سواء بدرجة كبيرة جداً، أو بدرجة كبيرة، أو بدرجة متوسطة، أو بدرجة قليلة، أو لدرجة قليلة جداً.
- والرجاء ملاحظة أن إجابتك على هذه العبارات بكل صدق وأمانة يمكن أن تساعدك على فهم نفسك بصورة أكثر وضوحاً، وبالتالي محاولتك التغلب على بعض ما صادفك من عقبات حتى يمكنك النجاح في عملك التربوي الرياضي.

وشكراً على حسن تعاونك،،،

الباحث

محمد عطية علي

الرقم	العبارة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	أشعر بأنني أقل ميلاً إلى التخطيط والتفكير بدرجة أقل كثيراً بالمقارنة ببداية عملي كمدرّب رياضي.					
2	أصبحت أكثر قوة تجاه الآخرين بدرجة بالمقارنة ببداية عملي كمدرّب رياضي.					
3	أشعر بأن إنجازاتي أصبحت قليلة.					
4	أشعر بالارهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي للاعبين.					
5	أجد نفسي أنفعل بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب وهو الأمر الذي لم يكن يحدث من قبل.					
6	أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي منافسة رياضية هامة لدرجة أنني أنسى ما حدث خلال هذه المنافسة.					
7	أصبحت لا أهتم كثيراً بما يحدث بين اللاعبين من صراعات ومشاكل.					
8	عندما بدأت عملي كمدرّب كنت اعتقد أنني أستطيع أن إنجاز الكثير بدرجة أكبر مما يحدث الآن.					
9	أحسن بالإنهاء البدني عقب نهاية أي منافسة رياضية.					
10	أصبحت أتضايق بسهولة من اللاعبين.					
11	أحس بأنني متعب ذهنياً قبل البدء في قيامي بالإشراف على تدريب اللاعبين.					

الرقم	العبارة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
12	اعتقد أن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في أنني أصبحت أكثر قسوة مع الآخرين.					
13	أشعر حالياً بأنه لا يوجد لدي الدافع لكي أحاول تحقيق إنجازات أخرى مع اللاعبين.					
14	في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق وفي بعض عضلاتي كنتيجة لعملي التدريبي.					
15	أشعر بأنني مرهق إنفعالياً كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي.					
16	أحس بأن طاقتي مستنفذة بعد نهاية كل تدريب أشرف عليه.					
17	أصبحت الآن أقل حماساً في عملي مدرّب رياضي.					
18	أشعر بأنني لم أعد أنحز أشياء ذات قيمة في عملي كمدرّب رياضي.					
19	أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويّتي قبل المنافسات الرياضية.					
20	أعتقد أن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في عدم قدرتي على التحكم في إنفعالاتي.					
21	أنا نرهق ذهنيّاً كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي.					
22	عندما تسوّ الأمور في المنافسة الرياضية أجد أنني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت عليه.					

الرقم	العبارة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
23	أشعر بأنني لا أحقق الإنجازات التي حققتها من قبل.					
24	أصبحت أشعر بإنخفاض في لياقتي البدنية.					
25	أشعر بأنني الآن أصبحت أكثر عصبية.					
26	مهنة التدريب عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله.					
27	أتمنى لو أستريح من عملي كمدرّب رياضي.					
28	أعشر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل.					
29	مهنة التدريب الرياضي عبء بدني ثقيل.					
30	أجد أن بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني أنفعل بسرعة.					

مقياس أسباب وعوامل الضغوط على المدرب الرياضي

التعليمات

زميلي المدرب الرياضي

- الرجاء قراءة العبارات التالية وحاول — بكل صدق وأمانة — أن تحدد رأيك الشخصي في مدى أهمية كل من هذه العبارات في الإسهام في زيادة الضغط على المدرب الرياضي
- إذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة كبيرة جداً) في زيادة الضغط على المدرب فضع علامة √ أمام العبارة وأسفل الرقم (5) .
 - إذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة كبيرة) في زيادة الضغط على المدرب فضع علامة √ أمام العبارة وأسفل الرقم (4) .
 - إذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة متوسطة) في زيادة الضغط على المدرب فضع علامة √ أمام العبارة وأسفل الرقم (3) .
 - إذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة قليلة) في زيادة الضغط على المدرب فضع علامة √ أمام العبارة وأسفل الرقم (2) .
 - إذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة قليلة جداً) في زيادة الضغط على المدرب فضع علامة √ أمام العبارة وأسفل الرقم (1) .
 - ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة ... والمهم هو رأيك الشخصي في مدى أهمية كل عبارة في الإسهام في زيادة الضغط على المدرب .

وشكراً على حسن تعاونك،،،

الباحث

محمد عطية علي

الرقم	العبارة	5	4	3	2	1
1	عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية.					
2	الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله.					
3	إحساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته.					
4	النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية.					
5	التهتافات العدائية من بعض المتفرجين والتي تمس المدرب.					
6	عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم.					
7	حساسية المدرب الزائدة للنقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين.					
8	إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره مادياً بصورة كافية.					
9	شعور المدرب بأن وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائه.					
10	محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدني على المدرب.					
11	وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين.					
12	إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين أو للفريق.					
13	تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للفريق.					
14	إحساس المدرب بتحييز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه.					
15	محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي على المدرب.					
16	تحقيق اللاعبين (أو الفريق الرياضي) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم.					

الرقم	العبارة	5	4	3	2	1
17	شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم.					
18	رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب.					
19	تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب.					
20	مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يشترك فيها الفريق (أو اللاعبين) الذي يدرسه اللاعب.					
21	محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب.					
22	توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية أو الانطوائية أو الديكتاتورية.					
23	شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالاستغناء عنه.					
24	عدم اهتمام بعض وسائل الإعلام بوجهة نظر المدرب.					
25	مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم الطارئة.					
26	عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسات الرياضية.					
27	تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية/ أو مرتبطة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها.					
28	عدم منح الإدارة العليا للفريق اختصاصات ومسؤوليات كافية للمدرب.					
29	محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده.					
30	انقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدرسه المدرب وتشجيعهم اللاعبين المنافسين أو الفريق المنافس كإشارة إلى عدم رضائهم عن المدرب.					

مقياس فرايبورج للشخصية

التعليمات

زميلي المدرب الرياضي

فيما يلي بعض العبارات التي يستخدمها الناس ليدفوا أنفسهم.
أقرأ كل عبارة وضع علامة √ على يسار العبارة في عمود (نعم) إذا أعتقد أن العبارة تصفك بشكل عام. أو ضع علامة √ في عمود (لا) إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك.
لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.
لا تضع وقتاً طويلاً أمام أي عبارة، وحاول أن تستجيب بـ (نعم) أو (لا) للعبارة حسبما تعتقد أنها تصف شعورك أو حالتك أو سلوكك.
لا تترك أي عبارة دون إجابة.

وشكراً على حسن تعاونك،،،

الباحث
محمد عطية علي

الرقم	العبارات	نعم	لا
1	أنا دائماً مزاجي معتدل.		
2	يصعب علي أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس.		
3	أحياناً تسرع دقات قلبي أو تدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف.		
4	أشعر أحياناً أن دقات قلبي تصل إلى رقبتني دون أن أعمل عملاً شاقاً.		
5	أفقد السيطرة على أعصابي ولكنني استطيت التحكم فيها بسرعة أيضاً.		
6	يحمّر أو يحتقن لوني بسهولة.		
7	أحياناً أجد متعة كبيرة في مضايقة أو معاكسة الآخرين.		
8	في بعض الأحيان لا أحب رؤية بعض الناس في الشارع أو في كل مكان عام.		
9	إذا خطأ البعض في حقي فإنني أتمنى أن يصيبهم الضرر.		
10	سبق لي القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية أو المزاح.		
11	إذا اضطررت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقي فإنني أفعل ذلك.		
12	أستطيع أن أبعث المرح بسهولة في سهرة مملة.		
13	أرتبك بسهولة أحياناً.		
14	أعتبر نفسي لبق في تعاملني مع الآخرين.		
15	أشعر أحياناً بضيق في التنفس أو بضيق في الصدر.		
16	أتخيل أحياناً بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة بعض الأخطاء التي ارتكبتها.		
17	أخجل من الدخول بمفردي في غرفة يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون.		

الرقم	العبارات	نعم	لا
18	معدتي حساسة (أشعر بألم أو ضغط أو انتفاخ في معدتي).		
19	يبدو علي الخوف والإضطراب أسرع من غيري.		
20	عندما أصاب أحياناً بالفشل فإن ذلك لا يثيرني.		
21	أفعل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد.		
22	الشخص الذي يؤذيني أتمنى له الضرر.		
23	أشعر كثيراً بانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات.		
24	عندما يغضب أحد أصدقائي من بعض الناس فإنني أدفعه إلى الانتقام منهم.		
25	كثيراً ما افكر في أن الحياة لامعنى لها.		
26	يسعدني أن أظهر أخطاء الآخرين.		
27	يدور في ذهني غالباً عندما أكون وسط جماعة كبيرة إحداث مشاجرة ولا أستطيع مقاومة هذا التفكير.		
28	يبدو علي النشاط والحيوية.		
29	أنا من الذين يأخذون الأمور ببساطة وبدون تعقيد.		
30	عندما يحاول البعض إهانتني فإنني أحاول أن أتجاهل ذلك.		
31	عندما أغضب أو أثور فإنني لا اهتم بذلك.		
32	ارتبك بسهولة عندما أكون مع اشخاص مهمين أو مع رؤسائي.		
33	لا أستطيع غالباً التحكم في ضيقي وغضبي.		
34	أحلم لعدة ليال في أشياء أعرف أنها لن تتحقق.		
35	يظهر علي التوتر والارتباك بسهولة عند مواجهة أحداث معينة.		
36	أنا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة.		
37	غالباً ما تدور في ذهني أفكار غير مهمة تسبب لي الضيق.		

الرقم	العبارات	نعم	لا
38	أجد صعوبات في محاولة النوم.		
39	أقول غالباً أشياء بدون تفكير واندم عليها فيما بعد.		
40	كثيراً ما يراودني التفكير في حياتي الحالية.		
41	أحب أن أعمل في الناس بعض المقالب غير المؤدية.		
42	أنظر غالباً إلى المستقبل بمنتهى الثقة.		
43	عندما تكون كل الأمور ضدي فإنني لا أفقد شجاعتي.		
44	أحب التنكيت على الآخرين.		
45	عندما أخرج عن شعوري فإنني أستطيع غالباً تهدئة نفسي بسرعة.		
46	كثيراً ما استثار بسرعة مع البعض.		
47	أجد صعوبة في كسب الآخرين لصفي.		
48	أستطيع أن أصف نفسي بأنني شخص متكلم.		
49	أفرح أحياناً عند إصابة بعض من أحبهم.		
50	أفضل أن تلحق بي إصابة بالغة على أن أكون جباناً.		
51	أميل إلى عدم بدء الحديث مع الآخرين.		
52	في أحيان كثيرة أفقد القدرة على التفكير.		
53	كثيراً ما اغضب بسرعة مع الآخرين.		
54	غالباً ما أشعر بالانهاك والتعب والتوتر.		
55	أحياناً يراودني التفكير بأنني لا أصلح لأي شيء.		
56	عندما أفشل فإنني أستطيع تخطي الفشل بسهولة		

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

Psychological Burnout and Links with Personal Traits Among Coaches of Team Sports in Bahrain

By Mohammed Ateya Ali

Research purpose:

This research aims to investigate

1. Levels of psychological burnout and personal traits
2. Links between psychological burnout and personal traits
3. Differences in psychological burnout
4. Differences in the personal traits among the various team sports in Bahrain.

Assumptions:

The researcher presupposes that there are statistically significant relationships between psychological burnout and personal traits and differences in psychological burnout. The study also assumes the existence of statistically significant differences in the personal traits of the coaches of team sports in Bahrain.

Subjects and methodology:

A questionnaire was handed to 134 of the 140 Bahraini coaches of team sports (football, basketball, handball and volleyball) in the sports clubs active in the Bahrain sports calendar 2004-2005.

Three measurements were used:

1. psychological burnout factors
2. psychological burnout symptoms
3. Freiburg Personality Inventory

Procedure:

134 coaches of the team sports were asked to complete the measurements. The survey was used to categorize data.

Conclusions:

- The management of the players or the team is the most significant factor in the coach burnout.
- The team or the players are the second most significant factor in the coach burnout
- The coach's personality and character is third on the list.
- There are no psychological burnout symptoms in coaches of team sports in all the areas designated in the measurement of psychological burnout symptoms.
- Coaches scored highly in the areas of sociable behavior and self-composure.
- There is a positive relationship between shyness and all psychological burnout factors.
- There is a positive relationship between control and team management, media and supporters and supporters and team nervousness.
- There is a positive moral relation between mental exhaustion and nervousness, aggressiveness, depression, acceptance of advise, control and shyness.
- There is a negative moral relationship between mental exhaustion and sociable behavior and self-composure.
- There are no significant statistical differences between psychological burnout factors among the coaches of team sports in the areas of players, sports team, the coach's traits and personality, the team management and the media.

- There are significant differences in the area of supporters, particularly among coaches of basketball.
- There are no significant statistical differences in the following traits among the coaches in the following areas: nervousness, aggressive behavior, depression, acceptance of advice, social behavior, control and shyness.
- There are statistically significant differences between the basketball coaches and the other activities in the study where basketball coaches displaying low levels of composure compared with football coaches.

Recommendations:

- The necessity for non-technical staff, including management, not to interfere in the coach's technical work.
- Management must provide the coach with enough responsibilities and authority to ease his training assignments.
- The necessity to ensure stability of the various coaching teams throughout the sports year.
- The necessity for the club to preserve the coach's moral, material and social rights.
- The necessity for the coach to involve others – family relatives and friends – in his training life in order to assist in addressing potential problems and attaining a better and healthier lifestyle.