

أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي

كرة السلة في فلسطين

Septum's of psychological Burnout for basket coaches in Palestine

رمزي رسمي جابر

كلية التربية الرياضية - جامعة الأقصى

تاريخ الاستلام ٢٠٠٧/١٢/١٦ تاريخ القبول ٢٠٠٨/٠٣/٠٥

ملخص البحث :

هدفت الدراسة إلى التعرف على أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (٥٠) مدرباً، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، وطبق عليهم مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي إعداد محمد حسن علاوي (١٩٩٨). وأظهرت نتائج الدراسة وجود عدة مستويات لأعراض الاحتراق النفسي للمدربين بفلسطين على النحو التالي: بعد التغير الشخصي نحو الأسوأ، نقص الانجاز الرياضي، بعد الإنهاك الانفعالي، بعد الإنهاك العقلي، بعد الإنهاك البدني، وقد أوصى الباحث المدرب الرياضي استخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التي تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق والاستثارة كمهارات الاسترخاء واستخدام الأساليب المناسبة للتحكم الذاتي.

The research summary: The study aimed at recognizing the septum's of psychological Burnout for basket coaches in Palestine .

To achieve that, the study was carried out on a sample consisting of (50) coaches , and applied to them the standard of psychological Burnout septum's for coaches prepared by Mohammed Hassan Allawy (1998).

And the results of the study have shown that there are several levels for the Psychological Burnout septum's for coaches in Palestine as follow:-

negative personal change dimension, portal adherent decrease dimension, emotional exhaustion dimension, Mental exhaustion dimension, physical exhaustion dimension

And the researcher recommended the coach to use several means and procedures to do some psychological skills which help to get rid of some pressure, worries, stimulating relaxation skills and finally using suitable techniques for self control.

مقدمة وأهمية الدراسة :-

تمثل ظاهرة الاحتراق النفسي للمدربين انتشارا واسعا في السنوات الحديثة، ويتوقع زيادة حدوث هذه الظاهرة في السنوات القادمة، نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي من حيث الوقت والجهد، هذا بالإضافة إلى أن عمل المدرب الرياضي في رياضة كرة السلة يرتبط بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات كالقلق والتوتر، والاستئثار، والضغط النفسي، وفي حالة تراكم هذه العوامل على كاهل مدربي كرة السلة وعدم قدرتهم على مواجهتها فقد يؤدي إلى إنهاك قواه وطاقاته ويحرمه من الاستمتاع بحياته وممارستها بصورة طبيعية، كما قد يعمل على إضعاف ثقته في نفسه وينمي مفاهيم سلبية نحو الذات ونحو الآخرين، كما يشعر المدرب الرياضي بأنه غير كفء في عمله، وقد ينتابه الصراع النفسي الذي يشغل تفكيره ما بين الاستمرار في عمله أو اعتزاله لمهنة التدريب الرياضي.

ويشير علاوي (١٩٩٨) إلى أن الكثير من المصطلحات والمفاهيم ظهرت في الآونة الأخيرة التي تشير أو تدل على ظواهر نفسية واجتماعية مختلفة تحتاج في أغلبها إلى بعض التفسير والتوضيح لكي نتأكد أن نحقق الفائدة العلمية المرجوة من هذه الدراسة. وقد حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي.

ويرى راتب (٢٠٠١) أن الاحتراق بمثابة حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية التي تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته — إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس والآخرين، فضلا عن افتقاد المثالية والشعور بالغضب.

ويشير العاطي (١٩٩٨) أن الاحتراق النفسي استجابة تتميز بالإنهاك الذهني والانفعالي يظهر نتيجة تكرار جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة،

أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين.....

ويشير محمد علاوي (١٩٩٧) أن نشوء ظهور مصطلح الاحتراق النفسي في المراجع العلمية كان بارتباطه (بضغط العمل) وكان يعرف على أنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم عن الحب الشديد والإخلاص والتفاني المستمرين في أداء العمل ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة أو دون تحقيق عائد يذكر.

ويعرف "بينيس و اروانس PINES and ARONSON (1983) الاحتراق النفسي بأنه حالة من الإجهاد البدني والذهني والعصبي والانفعالي، وهي حالة تحدث نتيجة للعمل مع الناس والتفاعل معهم لفترة طويلة وفي مواقف تحتاج إلى بذل مجهود انفعالي مضاعف.

أما ماسلاش MASLACH (1982) فقد عرفته بأنه مجموعة أعراض تتمثل في الإجهاد العصبي واستنفاد الطاقة الانفعالية والتجرد من النواحي الشخصية، والإحساس بعدم الرضا عن الانجاز في المجال المهني. والتي يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعاً من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس.

ويقدم سميث Smith (1981) تعريفاً أكثر تحديد للاحتراق في مجال الرياضة والنشاط البدني يؤكد على أنه استجابة تتميز بالإنهاك الذهني والانفعالي تظهر كنتيجة تكرار جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة.

أما فيندر Fender (1989) حيث يرى أن الاحتراق يتميز بالإنهاك الانفعالي أو البدني يؤدي إلى انخفاض مستوى الرياضي إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل إلى الاكتئاب.

ويؤكد محمد علاوي (١٩٩٧) أن بعض المراجع العلمية في مجال علم النفس الرياضي أشارت إلى أن الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي يولد لديه الإنهاك البدني والانفعالي والعقلي كنتيجة للإحساس بالضغط، وعدم الرضا، وإدراك الفشل في تحقيقه القيم والأهداف التي وضعها المدرب الرياضي لنفسه. وفي حالة عدم نجاح المدرب الرياضي في محاولة التغلب على مثل هذه الصعوبات والعقبات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف التي يسعى إليها من بذل المزيد من الجهد والمثابرة في الكفاح في مواجهة العوامل السلبية فعندئذ يمتلك المدرب الرياضي الشعور بالعجز وفقدان الأمل بارتباطه بالاتجاهات السلبية نحو عمله ومهنته ونحو الآخرين وكذلك نحو نفسه. كما يتسم سلوكه

بالعدوانية والحدة أو الجمود ويكون أكثر عرضة لبعض الأمراض. والأمثلة متعددة في المجال الرياضي لبعض المدربين الذين أصيبوا بأمراض لاحتراقهم النفسي وأصبحوا ضحية مهنة التدريب الرياضي.

ويشير علاوي (١٩٩٧) إلى أنه يقع على كاهل المدرب الرياضي العديد من الأعباء والمتطلبات المتزايدة التي قد تؤدي إلى حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني وخاصة عندما يدرك المدرب الرياضي أن الجهود التي يبذلها أو علاقاته مع الآخرين لم تسهم في حدوث العائد أو المقابل الذي يتوقعه. وهذه الحالة يطلق عليها في علم النفس الرياضي مصطلح الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي وقد تؤدي هذه الظاهرة إلى اعتزال المدرب الرياضي لمهنة التدريب.

ويؤكد محمد علاوي (١٩٩٨) أن هناك العديد من الأعراض التي يمكن أن تظهر على المدرب الرياضي كعلامات واضحة أو إشارات إنذار للاحتراق. ومن بين هذه الأعراض ما يلي: الإنهاك البدني - الإنهاك الانفعالي - الإنهاك العقلي - والتغير الشخصي نحو الأسوأ - نقص الإنجاز الشخصي.

وهذا ما أكدته دراسة كل من جابر (٢٠٠٧) و ذياب (٢٠٠٧) و الطحاينة (٢٠٠٧) و عرابي (٢٠٠٧) ومعارك (١٩٩٧) إلى أن أهم الأعراض الناتجة عن الاحتراق تتمثل في أعراض فسيولوجية، وأعراض نفسية.

وتكمن أهمية الدراسة في كونها تتعرض لموضوع أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين، بما قد يعمل على توفير بعض المعلومات، لتكون في متناول المسؤولين القائمين على الاتحاد الفلسطيني لكرة السلة، وربما يساهم في التعرف على أهم الأعراض التي يعاني منها لاعبي كرة السلة في فلسطين.

وكذلك تكمن أهمية البحث من أوائل البحوث - في حدود علم الباحث التي يتناول موضوع أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين.

مشكلة الدراسة :-

يتعرض المدربون إلى مجموعة من الضغوط والمؤثرات التي من شأنها التأثير سلباً في أدائهم، ولعل المدربين من أكثر الفئات تعرضاً لمثل هذه الضغوط والمؤثرات ومن هنا تكمن مشكلة الدراسة في أنه يقع على كاهل مدربي كرة السلة في فلسطين العديد

أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين.....

من الأعباء والمتطلبات المتزايدة التي قد تؤدي إلى حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني وذلك لعدم توافر الملاعب والإمكانات اللازمة لرياضة كرة السلة والتدخل السياسي في شئون المدرب، وخاصة عندما يدرك مدربي كرة السلة أن الجهود التي يبذلها أو علاقاته مع الآخرين لم تسهم في حدوث العائد أو المقابل الذي يتوقعه. وبالتالي إلى اعتزال المدرب الرياضي لمهنة التدريب.

تتركز مشكلة الدراسة في التعرف على أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين، ومن خلال عمل الباحث في المجال التدريبي والأكاديمي لاحظ أن هناك أعراضا للاحتراق النفسي واضحة لمدربي كرة السلة في فلسطين، مما دفع الباحث إلى دراسة هذه الحالة من الناحية العلمية والذي ستعود على المدربين بالنفع، بالإضافة إلى ذلك، الاتحاد الفلسطيني لكرة السلة. ويشير الباحث إلى أن مشكلة الدراسة تتحدد في السؤال الرئيس الآتي: ما هي أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين؟

هدف الدراسة: التعرف إلى أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين.

تساؤل الدراسة: س/ ما أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين.

المصطلحات المستخدمة في الدراسة :-

١. **الاحتراق للمدرب الرياضي:** يقصد به حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني والتي يشعر بها المدرب الرياضي نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله كنتيجة لعمله كمدرب رياضي وإدراكه أن جهده وتقانيه في عمله وكذلك علاقاته مع اللاعبين أو مع الآخرين لم تنجح في إحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه (علاوي، ١٩٩٧ : ١٤٤)

٢. **الاحتراق:** بأنه انسحاب أو تدمير أو فقدان دافع المنافسة للرياضي قبل أن يصل إلى فقدان مستوى أداء متوقع منه .. ويحدث عادة نتيجة بذل الرياضي جهدا كبيرا ولكن غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة، كما أن حالة الاحتراق هذه ترتبط بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية السلبية للرياضي نحو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل (راتب، ١٩٩٧ : ١٦٦)

مجلة جامعة الأزهر - غزة، سلسلة العلوم الإنسانية ٢٠٠٨، المجلد ١٠، العدد ١-B..... (٣١)

حدود الدراسة:

المجال الجغرافي: أجريت الدراسة على ملاعب كرة السلة في قطاع غزة والضفة الغربية. **المجال البشري:** - أجريت الدراسة على مدربي كرة السلة في فلسطين ومنها (خدمات المغازي، خدمات البريج، خدمات جباليا، غزة الرياضي، نادي الأهلي، نادي الشاطئ، نادي خدمات رفح، نادي الشجاعة الرياضي، نادي الامري الرياضي، نادي بلاطة الرياضي، نادي أهلي الخليل، نادي دير البلح، نادي سلوان الرياضي، نادي خانيونس الرياضي، جمعية الشبان المسيحية، نادي المجمع الإسلامي، نادي دالاس الرياضي).

المجال الزمني: تم جمع المعلومات في الفترة الواقعة بين ٢٠٠٧/٤/١ إلى الفترة الزمن إلى ٢٠٠٧/٩/٦.

أدبيات الدراسة:

يمكن القول أن عالم النفس هيربرت "فرويد نبرجر" أول من استخدم مصطلح الاحتراق في بعض كتاباته عام ١٩٧٤ للإشارة إلى نتائج الضغوط التي يعاني منها بعض العاملين في الوظائف المهنية المختلفة التي تتميز بأنها "مهن ضاغطة" (علاوي، ١٩٩٨ : ٣) ويرى كل من "فرندينبرج" ١٩٨٠ و"ماسلاش" ١٩٨٢ أن الاحتراق بمثابة حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس الآخرين، فضلا عن الافتقاد إلى المثالية والشعور بالغضب (راتب، ١٩٩٧ : ١٥-١٦) والعوامل المسببة للضغوط في العمل والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه للضغوط وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدي إلى أمراض القلب والذهان، وقد تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث ويميز "سبيلبرجر" بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تنسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لمواقف خاصة على أنه خطير أو مخيف، (عثمان، ٢٠٠١ : ١٠٠) هناك العديد من الأعراض "المتزامنة" أي التي قد تظهر معا في وقت واحد -

أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين.....

والتي قد تشير إلى حدوث الاحتراق لدى المدرب الرياضي. ومن بين أهم هذه الأعراض ما يلي:

الإرهاك العقلي: وهو الشعور بالاستنزاف العقلي أو الإرهاق العقلي أو الذهني الشديد وعدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وانحدار مستويات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر بصورة واضحة.

الإرهاك الانفعالي: وهو الإحساس بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الانفعال لأقل مثير والشعور بالإرهاق الانفعالي.

الإرهاك البدني: ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة وانخفاض 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 الانجاز الشخصي: وهو إدراك عدم القدرة، على تحقيق الانجازات وضعف الدافعية نحو الانجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي من الآخرين (علاوي، ١٩٩٨ : ٤٩ - ٥٠) ويمكن تحديد أهم أسباب الاحتراق النفسي عند المدربين بما يلي:

١. أن المدرب يأخذ وقتاً طويلاً للاستعداد للبطولة والتدريب ويفشل في المنافسة لتحقيق أهدافه.

٢. تعرض المدرب لضغوط كثيرة من كل الذين حوله .

٣. تكثيف التدريب فوق طاقة المدرب .

٤. عدم تلقي المساعدة من أحد في حل مشكلاته النفسية (سكر، ٢٠٠٢ : ١٥-١٦).

الدراسات السابقة المرتبطة:

أولاً : الدراسات العربية:

?دراسة رمزي جابر (٢٠٠٧) بعنوان "مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب

الجماعية في فلسطين" هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي

لدى حكام كرة القدم والسلة والطائرة واليد في فلسطين. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة

على عينة قوامها (٢٨) حكماً بأندية الدرجة الممتازة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها، تم استخدام مقياس الاحتراق للحكم الرياضي من تصميم واينبرج وريتشاردسون ومن اقتباس محمد حسن علاوي (١٩٩٨). وأظهرت نتائج الدراسة بأن فقرة أشعر بأنني قد أصبحت أكثر قسوة مع الناس منذ أن بدأت في العمل كحكم رياضي في المرتبة الأولى، بينما جاءت فقرة أشعر بأنني قد حققت نتائج طيبة أثناء عملي في التحكيم الرياضي في المرتبة الثانية، بينما جاءت فقرة أشعر بأنني أساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين من خلال قيامي بالتحكيم بالمرتبة الثالثة والأخيرة.

?دراسة رمزي جابر (٢٠٠٧) بعنوان "الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بفلسطين" هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بفلسطين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٦٠) مدرباً، وطبق عليهم مقياس أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي إعداد محمد حسن علاوي (١٩٩٨). وأظهرت نتائج الدراسة وجود عدة مستويات لعوامل الاحتراق النفسي للمدربين بقطاع غزة على النحو التالي: عامل اللاعبين (١) عامل الإدارة العليا للفريق (٢) عامل خصائص المدرب (٣) عامل وسائل الإعلام (٤) عامل المشجعين (٥) وقد أوصى الباحث بعدم التدخل في صميم العمل الفني للمدربين، وأن يتميز سلوك المدرب بالاستقرار والاتساق في التعامل مع اللاعبين.

?دراسة منصور ذياب عام (٢٠٠٧) بعنوان "دراسة الضغوط المهنية وبعض السمات الشخصية وعلاقتها بأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي" استهدفت هذه الدراسة التعرف على الضغوط المهنية ودرجة الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وقد طبقت الدراسة على (٢٠) مدرباً، وقد طبق عليهم مقياس الضغوط على المدرب الرياضي ومقياس الرضا عن مهنة التدريب الرياضي. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك نقص في الانجاز الرياضي والإنهاء الانفعالي والتذمر الشخصي، تم أكثر البدائل التي تؤدي إلى عدم الرضا عن العمل في مهنة التدريب لدى المدرب الأقل خبرة والمدرب الأكثر إحساساً بدرجة الضغوط المهنية وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجة الضغوط المهنية بكل من المتغيرات المستقلة كل على حدة.

?دراسة رمزي جابر (٢٠٠٧) بعنوان "دراسة تقييمية لظاهرة الاحتراق النفسي

للمدرب" هدفت الدراسة إلى التعرف على ما مدى شيوع ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (٦٠) مدرباً في كرة السلة وكرة اليد وكرة الطائرة ما نسبته (٦٠ %) من مجتمع الدراسة، وطبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي من إعداد محمد حسن علاوي (١٩٩٨). وأظهرت نتائج الدراسة بأن فقرة المتعلقة بـ "تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات" قد احتلت المرتبة الأولى، بينما جاءت الفقرة "لديك إحباط متزايد يرتبط بمسؤوليات" في المرتبة الثانية، بينما جاءت الفقرة المتعلقة بـ "تدور في ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك" في المرتبة الثالثة والأخيرة.

?دراسة زياد الطحاينة عام (٢٠٠٧) بعنوان "مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام

الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات" هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) حكماً، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي. وأظهرت نتائج الدراسة أن حكام الألعاب الرياضية يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة. كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الحكام تعزى لمتغير العمر والخبرة. في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين حكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية.

?دراسة سميرة عرابي وآخرون عام (٢٠٠٧) بعنوان "الاحتراق النفسي لدى مدربي

كرة القدم في الأردن" هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن تبعاً لمتغير الدرجة. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٨١) مدرباً، وطبق عليهم مقياس ماسلاش المعرب والخاص بالاحتراق النفسي، وتم تعديله من قبل الباحثين. وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن كان ضمن المستوى المتوسط كما

خلصت الدراسة إلى أن درجة المدرب (دولي أ، ب، س) لها تأثير على مستوى الاحتراق فقد دلت نتائج الدراسة أنه كلما ارتفعت درجة المدرب انخفضت درجة الاحتراق النفسي لديه.

?دراسة محمد عبد العاطي عباس (١٩٩٨) بعنوان "الضغط النفسي والاحتراق النفسي للرياضيين" هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (٢١٦) لاعبا يمثلون أنشطة رياضية متنوعة، وقام الباحث بتصميم مقياس للضغوط النفسية والاحتراق النفسي، وأظهرت النتائج أن هناك سبعة عوامل رئيسية للضغوط والاحتراق النفسي هي: الضغوط المرتبطة بكل من: أسلوب تعامل المدرب مع اللاعب - نتائج المنافسة - المظاهر الفسيولوجية والانفعالية.

?دراسة احمد معارك (١٩٩٧) بعنوان "الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بـ جمهورية مصر العربية" هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي المصارعة المصرية، والتعرف على مستويات الأعراض المترتبة للاحتراق النفسي، كما هدفت التعرف على العلاقة بين عوامل الاحتراق النفسي ومدربي المصارعة وعدد سنوات الخبرة والعلاقة بين الأعراض المترتبة للاحتراق النفسي وعدد سنوات الخبرة. ولتحقيق هذه الأهداف أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٥) مدرباً، مسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة تزيد خبرتهم في مجال التدريب عن ٣ سنوات. وطبق عليهم مقياسين لقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي إعداد محمد حسن علاوي. وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين المدربين الأقل خبرة والمدربين الأكثر خبرة في قياس أعراض وعوامل الاحتراق النفسي لصالح المدربين الأكثر خبرة. وقد أوصت الدراسة بعدم التدخل في صميم العمل الفني لمدرب المصارعة، والتقليل من الاستعانة بالمدربين الأجانب في عملية التدريب.

?دراسة محمد فقيهي: عام (١٤٢٣ هـ) الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في المملكة العربية السعودية هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب وأعراض

الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم السعوديين وغير السعوديين من العرب، وفقا لمتغيرات الدراسة (عدد سنوات الخبرة، وطبيعة المهنة) وتم استخدام مقياسين هما: مقياس أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، ومقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وتم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة، وبلغ عدد العينة (١٠٠) مدربا مقسمين إلى (٥٠) مدربا سعوديا، و (٥٠) مدربا عربيا. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إن الأسباب المؤدية إلى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم السعوديين وغير السعوديين من العرب في المملكة العربية السعودية جاءت مرتبة من العامل الأكثر تأثيرا إلى العامل الأقل تأثيرا وذلك على النحو التالي: الإدارة العليا للفريق، وسائل الإعلام، اللاعبون أو الفريق الرياضي، خصائص المدرب وشخصيته، المشجعون. إن أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم السعوديين وغيرهم من السعوديين الأكثر تأثيرا إلى العامل الأقل تأثيرا وذلك على النحو التالي: الإنهاك الانفعالي، الإنهاك العقلي، التغير الشخصي نحو الأسوأ، الإنهاك البدني، ونقص الانجاز الشخصي.

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

؟دراسة رايدك و توماس (Toms .D., Rardeke ,L. 1997) بعنوان "الضغط النفسية وعلاقتها بظاهرة الاحتراق للرياضيين" هدفت الدراسة إلى التعرف الضغوط النفسية وعلاقتها بظاهرة الاحتراق للرياضيين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من السباحين والسباحات عددهم ٢٣٦ لاعب ولاعبة، وأوضحت النتائج أن الرياضيين الذين يمارسون من منظور الإيجار هم أكثر عرضة للضغوط النفسية.

؟دراسة دانيال و لايت و تايلور و بروك (Taylor , A., Daniel , Leigh , Burke1990) بعنوان "علاقة الاحتراق الرياضي بالضغط النفسية والانسحاب من الرياضة" هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الاحتراق كاستجابة انفعالية والضغوط النفسية والانسحاب من الرياضة عند العاملين في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الرياضيين العاملين في مجال كرة القدم، وأوضحت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائية بين الخوف من الفشل كمصدر

للاحتراق والانسحاب من الرياضة - وجود علاقة دالة إحصائية بين الاحتراق الرياضي والضغط النفسية - وجود علاقة دالة إحصائية بين عدم الشعور بتقدير الآخرين كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة.

?دراسة سليفيا (Silva 1990) بعنوان "مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين" هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة، وأوضحت النتائج أهم مصادر الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي للرياضيين هي: التعب البدني الشديد - عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واستجماع القوى للمنافسة - عدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط - الإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين (المدرّب - الآباء - الزملاء - الجمهور).

التعليق على الدراسات السابقة :-

من خلال ما سبق عرضه من دراسات سابقة سيقوم الباحث بمناقشتها من حيث الأهداف - المنهج المستخدم - وأهم النتائج المستخلصة منها بهدف عرض أوجه الشبه والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية، يتضح أن معظم هذه الدراسات قد حاولت التعرف على أعراض الاحتراق النفسي. وهذا ما اتبعه الباحث في دراسته. ومن جانب آخر استخدمت الدراسات السابقة مقاييس مختلفة للتعرف على الاحتراق النفسي واستخدم الباحث مقياس علاوي للاحتراق النفسي. وقد اتفقت نتائج معظم الدراسات السابقة على الدور السلبي للاحتراق النفسي للاعبين والمدرّبين.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة، موضوع الدراسة، وتحليل بياناتها، وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها، والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها.

مجتمع الدراسة:

أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين.....

تكون مجتمع البحث من ٩٠ مدرباً رياضياً في جميع الدرجات (الممتازة، الأولى، الثانية، والثالثة) لأنه في حدود علم الباحث يوجد في الضفة وغزة (٩٠) نادياً للدرجات المختلفة ومعلومات أكيدة ومطلع عليها من سجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة السلة.

عينة الدراسة:

أختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية من مدربي كرة السلة في فلسطين بشرط أن لا تكون خبرتهم أقل من ٣ سنوات في مجال تدريب كرة السلة، وبلغ عدد أفراد عينة البحث على (٥٠) مدرباً من أصل (٩٠) مدرباً مسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة السلة. ويجب التنويه أن مدربي كرة السلة في فلسطين لا يحملون الشهادات التدريبية والمؤهلات العلمية في مجال تدريب كرة السلة.

أداة الدراسة:

تم استخدام مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي من تصميم محمد حسن علاوي (١٩٩٨) ويتكون المقياس من خمسة محاور هي: الإنهاك العقلي - الإنهاك البدني - الإنهاك الانفعالي - التغير الشخصي نحو الأسوأ - نقص الانجاز الرياضي.

التصحيح:

يتم تصحيح كل بعد من الأبعاد الخمسة على حدة وذلك بمنح (٥) درجات عند الإجابة بدرجة كبيرة جداً، و (٤) درجات عند الإجابة بدرجة كبيرة، (٣) درجات عند الإجابة بدرجة متوسطة، ودرجتان عند الإجابة بدرجة قليلة، ودرجات واحدة عند الإجابة بدرجة قليلة جداً.

- وعبارات البعد الأول هي : ١ / ٦ / ١١ / ١٦ / ٢١ / ٢٦

- وعبارات البعد الثاني هي : ٤ / ٩ / ١٤ / ١٩ / ٢٤ / ٢٩

- وعبارات البعد الثالث هي : ٥ / ١٠ / ١٥ / ٢٠ / ٢٥ / ٣٠

- وعبارات البعد الرابع هي : ٢ / ٧ / ١٢ / ١٧ / ٢٢ / ٢٧

- وعبارات البعد الخامس هي : ٣ / ٨ / ١٣ / ١٨ / ٢٣ / ٢٨

جدول رقم (1): جدول يصنف ظاهرة الاحتراق النفسي

| النسبة المئوية | مستوى الدرجة |
|----------------|-----------------------------|
| ٨٠% فما فوق | درجة احتراق كبيرة جداً |
| ٧٠% إلى ٧٩% | درجة احتراق كبيرة |
| ٦٠% إلى ٦٩% | متوسطة |
| ٥٠% إلى ٥٩% | قليلة |
| أقل من ٥٠% | درجة احتراق نفسي قليلة جداً |

وبناء على هذا التصنيف سيتم التعليق عليها في مناقشة نتائج الدراسة وقد حسب جابر (٢٠٠٧) صدق المقياس في البيئة الفلسطينية بصدق المحكمين وبالاتساق الداخلي، كما حسب ثباته بالطرق التالية: معامل ألفا كرونباخ و طريقة التجزئة النصفية. وأسفرت نتائج حساب الصدق والثبات أن المقياس يتمتع بصدق وثبات في البيئة الفلسطينية. وفي الدراسة الحالية حسبت الباحث صدق المقياس وثباته على النحو الآتي:

أ - صدق المحكمين :

عرض المقياس على خمسة من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية البدنية و الرياضية في جامعة الأقصى، واتفقوا على صلاحية المقياس للبيئة الفلسطينية.

ب - صدق الاتساق الداخلي :

جدول رقم (2): معامل ارتباط كل محور من محاور المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

| م | البعد | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|---|------------------------------|----------------|---------------|
| 1 | بعد الإنهاك العقلي | 0.84 | 0.05 |
| 2 | بعد الإنهاك البدني | 0.74 | 0.05 |
| 3 | البعد الإنهاك الانفعالي | 0.82 | 0.05 |
| 4 | بعد التغير الشخصي نحو الأسوأ | 0.72 | 0.05 |
| 5 | نقص الانجاز الرياضي | 0.77 | 0.05 |

ر الجدولية عند درجة حرية (٢ - ٥٠) وعند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٣٦٤

ر الجدولية عند درجة حرية (٢ - ٥٠) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٩٣

يتضح من الجدول السابق أن جميع محاور المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

(٤٠).....مجلة جامعة الأزهر - غزة، سلسلة العلوم الإنسانية ٢٠٠٨، المجلد ١٠، العدد ١-B

ثبات الاستبانة:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

١ - طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل محاور المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات ، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون فأتضح أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (0.511) وأن معامل الثبات بعد التعديل (0.712) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية جدا من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

٢ - طريقة ألفا كرونباخ :

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصلت على قيمة معامل ألفا (0.676) وهذا يدل على أن المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- ١ - التكرارات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية.
- ٢ - لإيجاد صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون.
- ٣ - لإيجاد معامل ثبات المقياس تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتجزئة النصفية المتساوية، ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ.

عرض النتائج:

في ضوء هدف الدراسة والذي ينص على التعرف على أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين ، ومن أجل تحقيق هذا الهدف تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لكل محور من محاور المقياس والجداول التالية توضح ذلك.

جدول (3): ترتيب كل فقرة من فقرات البعد الأول "الإيهك العقلي" تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب (ن = 50)

| رقم العبارة | مجموع الاستجابات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي | الترتيب |
|-------------|------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------|
| 1 | 162 | 3.24 | 1.079 | 64.8 | 4 |
| 6 | 162 | 3.24 | 1.221 | 64.8 | 4 |
| 11 | 201 | 4.02 | 0.979 | 80.4 | 1 |
| 16 | 177 | 3.54 | 1.014 | 70.8 | 2 |
| 21 | 175 | 3.5 | 1.446 | 70 | 3 |
| 26 | 123 | 2.46 | 1.215 | 49.2 | 5 |
| المجموع | 1000 | 3.33 | 3.477 | 66.6 | |

يتضح من الجدول (3) أن الفقرة المتعلقة بـ "أحس إنني متعب ذهنياً قبل البدء في قيامي بالإشراف" قد احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (80.4%)، تلي ذلك وفي المرتبة الثانية "أحس بأن طاقتي الذهنية مستنفدة بعد نهاية كل تدريب أشرف عليه" بوزن نسبي (70.8%)، ثم جاءت الفقرة "أنا مرهق ذهنياً كنتيجة لعمل كمدرب رياضي" في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (70%)، تلي ذلك الفقرتين المتعلقةتين بـ "أشعر بأنني أقل ميلاً إلى التخطيط بدرجة أقل كثيراً بالمقارنة ببداية عملي كمدرب رياضي" و "أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي منافسة رياضية" بالمرتبة الرابعة مكرراً و بوزن نسبي (64.8%)، ثم جاءت الفقرة المتعلقة بـ "مهنة التدريب عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله" قد احتلت المرتبة الخامسة والأخيرة بوزن نسبي (49.2%).

جدول (4): ترتيب كل فقرة من فقرات البعد الثاني "الإيهك البدني" تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب (ن = 50)

| رقم العبارة | مجموع الاستجابات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي | الترتيب |
|-------------|------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------|
| 4 | 158 | 3.16 | 1.075 | 63.2 | 3 |
| 9 | 145 | 2.9 | 1.015 | 58 | 4 |
| 14 | 139 | 2.78 | 1.200 | 55.6 | 5 |
| 19 | 210 | 4.2 | 0.925 | 84 | 1 |
| 24 | 176 | 3.52 | 1.232 | 70.4 | 2 |
| 29 | 116 | 2.32 | 1.331 | 46.4 | 6 |
| المجموع | 944 | 3.14 | 3.44 | 70 | |

يتضح من الجدول (4) أن الفقرة المتعلقة بـ " أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتي قبل المنافسة الرياضية " قد احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (84%)، تلي ذلك وفي المرتبة الثانية " أصبحت أشعر بانخفاض في لياقتي البدنية " بوزن نسبي (70.4%) ، ثم جاءت الفقرة " أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي " في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (63.2%)، تلي ذلك الفقرة المتعلقة بـ " أحس بالإرهاك البدني عقب نهاية أي منافسة رياضية " بالمرتبة الرابعة و بوزن نسبي (58%)، ثم جاءت الفقرة المتعلقة بـ " في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق في بعض عضلاتي " قد احتلت المرتبة الخامسة بوزن نسبي (55.6%)، ثم في المرتبة السادسة والأخيرة الفقرة المتعلقة بـ " مهنة التدريب الرياضي عبء بدني ثقيل " بوزن نسبي (46.4%) .

جدول (5): ترتيب كل فقرة من فقرات البعد الثالث " الإنهاك الانفعالي" تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب (ن = 50)

| رقم العبارة | مجموع الاستجابات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي | الترتيب |
|-------------|------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------|
| 5 | 153 | 3.06 | 1.268 | 61.2 | 5 |
| 10 | 201 | 4.02 | 1.078 | 80.4 | 1 |
| 15 | 165 | 3.3 | 0.952 | 66 | 4 |
| 20 | 183 | 3.66 | 1.188 | 73.2 | 2 |
| 25 | 174 | 3.48 | 1.265 | 69.6 | 3 |
| 30 | 174 | 3.48 | 1.129 | 69.6 | 3 |
| المجموع | 1050 | 3.5 | 3.398 | 70.2 | |

يتضح من الجدول (5) أن الفقرة المتعلقة بـ " أصبحت أتضايق بسهولة من اللاعبين " قد احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (80.4%)، تلي ذلك وفي المرتبة الثانية " اعتقد أن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في عدم قدرتي " بوزن نسبي (73.2%)، ثم جاءت الفقرتين المتعلقتين بـ " أشعر أنني الآن أصبحت أكثر عصبية " و " أجد أن بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني أنفعل بسرعة " في المرتبة الثالثة مكرر بوزن نسبي (69.6%)، تلي ذلك الفقرة المتعلقة بـ " أشعر بأنني مرهق انفعاليا كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي " بالمرتبة الرابعة و بوزن نسبي (66%)، ثم جاءت الفقرة

المتعلقة بـ " أجد نفسي أنفعل بسرعة لأي خطأ " قد احتلت المرتبة الخامسة والأخيرة بوزن نسبي (61.2%).

جدول (6): ترتيب كل فقرة من فقرات البعد الرابع "التغير الشخصي نحو الأسوأ" تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب (ن = 50)

| رقم العبارة | مجموع الاستجابات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي | الترتيب |
|-------------|------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------|
| 2 | 190 | 3.8 | 0.968 | 76 | 5 |
| 7 | 214 | 4.28 | 1.010 | 85.6 | 1 |
| 12 | 206 | 4.12 | 1.062 | 82.4 | 2 |
| 17 | 197 | 3.94 | 1.315 | 78.8 | 3 |
| 22 | 191 | 3.82 | 0.962 | 76.4 | 4 |
| 27 | 180 | 3.6 | 1.340 | 72 | 6 |
| المجموع | 1178 | 3.21 | 3.389 | 62.9 | |

يتضح من الجدول (6) أن الفقرة المتعلقة بـ "أصبحت لا أهتم كثيراً بما يحدث بين اللاعبين من صراعات" قد احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (85.6%)، تلي ذلك وفي المرتبة الثانية "اعتقد عملي كمدرّب رياضي هو السبب في إنني أصبحت أكثر قسوة" بوزن نسبي (82.4%)، ثم جاءت الفقرة "أصبحت الآن أقل حماساً في عملي كمدرّب رياضي" في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (78.8%)، تلي ذلك الفقرة المتعلقة بـ "عندما تسوء الأمور في المنافسة الرياضية أجد إنني إميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت" بالمرتبة الرابعة و بوزن نسبي (76.4%)، ثم جاءت الفقرة المتعلقة بـ "أصبحت أكثر قسوة تجاه الآخرين بدرجة أكبر بالمقارنة ببداية عملي" قد احتلت المرتبة الخامسة بوزن نسبي (76%)، ثم في المرتبة السادسة والأخيرة الفقرة المتعلقة بـ "أتمنى لو أستريح من عملي كمدرّب رياضي" بوزن نسبي (72%) .

جدول (7): ترتيب كل فقرة من فقرات البعد الخامس "نقص الإنجاز الرياضي" تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب (ن = 50)

| رقم العبارة | مجموع الاستجابات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي | الترتيب |
|-------------|------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------|
| 3 | 180 | 3.6 | 1.069 | 72 | 4 |
| 8 | 125 | 2.5 | 1.403 | 50 | 6 |
| 13 | 201 | 4.02 | 1.020 | 80.4 | 1 |
| 18 | 200 | 4.00 | 0.947 | 80 | 2 |

| رقم العبارة | مجموع الاستجابات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي | الترتيب |
|-------------|------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------|
| 23 | 184 | 3.68 | 1.132 | 73.6 | 3 |
| 28 | 163 | 3.26 | 1.225 | 65.2 | 5 |
| المجموع | 1053 | 3.51 | 3.328 | 78.5 | |

يتضح من الجدول (7) أن الفقرة المتعلقة بـ "أشعر أحياناً بأنه لا يوجد لدي الدافع لكي أحاول تحقيق إنجازات" قد احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (80.4%)، تلي ذلك وفي المرتبة الثانية "أشعر بأنني لم أعد أنجز أشياء ذات قيمة في عملي كمدرّب" بوزن نسبي (80%)، ثم جاءت الفقرة "أشعر بأنني لا أحقّ الانجازات التي حققتها من قبل" في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (73.6%)، تلي ذلك الفقرة المتعلقة بـ "أشعر بان إنجازاتي أصبحت قليلة" بالمرتبة الرابعة و بوزن نسبي (72%)، ثم جاءت الفقرة المتعلقة بـ "أشعر بأنني لا أجيد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل" قد احتلت المرتبة الخامسة بوزن نسبي (65.2%)، ثم في المرتبة السادسة والأخيرة الفقرة المتعلقة بـ "عندما بدأت عملي كمدرّب كنت اعتقد أنني أستطيع أن أنجز" بوزن نسبي (50%) .

جدول (8): ترتيب كل بعد من أبعاد الاستبانة تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات

والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب (ن = 50)

| الأبعاد | العدد | مجموع الاستجابات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي | الترتيب |
|--------------------------|-------|------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------|
| الإنهاك العقلي | 6 | 1000 | 20 | 3.477 | 66.6 | 4 |
| الإنهاك الانفعالي | 6 | 944 | 18.88 | 3.44 | 70 | 3 |
| نقص الانجاز الرياضي | 6 | 1050 | 21 | 3.398 | 70.2 | 2 |
| الإنهاك البدني | 6 | 1178 | 19.28 | 3.389 | 62.9 | 5 |
| التغير الشخصي نحو الأسوأ | 6 | 1053 | 21.06 | 3.328 | 78.5 | 1 |
| المجموع | 30 | 5225 | 100.22 | 8.516 | 69.64 | |

يتضح من الجدول (8) أن البعد التغير الشخصي نحو الأسوأ قد احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي (78.5%)، تلي ذلك وفي المرتبة الثانية نقص الإنجاز الرياضي بوزن نسبي (70.2%)، ثم جاء البعد الانفعالي في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (70%)،

بينما جاء الإنهاك العقلي في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (66.6 %)، وأخيراً جاء بعد الإنهاك البدني في المرتبة الخامسة والأخيرة بوزن نسبي (62.9 %).

مناقشة النتائج :

كما يشير جدول رقم (8) إلى معرفة أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين . إلى أن البعد الخامس " التغير الشخصي نحو الأسوأ " يمثل أعلى الأعراض لدى عينة البحث بوزن نسبي (78.5 %) وهذا يعني أن درجة الاحتراق لدى عينة البحث كبيرة . ويعزو ذلك الباحث إلى أن المدرب الرياضي الفلسطيني في كرة السلة يتغير نحو الأسوأ وذلك بسبب نقص الإمكانيات الرياضية وفقدان السيطرة على لاعبيه لممارستهم رياضة كرة السلة مجاناً بدون أي مقابل مادي ويكون بذلك قد فقد أهم عنصر إلا وهو العقاب والثواب . وكذلك التدخل السياسي والفصائلي في شؤونه التدريبية . ويشير علاوي (١٩٩٨) إلى أن التغير الشخصي نحو الأسوأ يرتبط 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 .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة احمد معارك (١٩٩٧) بعنوان " الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بـ جمهورية مصر العربية .

بينما جاء البعد الثالث " نقص الإنجاز الرياضي " في المرتبة الثانية لدى عينة البحث بوزن نسبي (70.2 %) وهذا يعني أن درجة الاحتراق لدى عينة البحث كبيرة . ويعزو ذلك الباحث إلى شعوره بعدم تحقيقه الانجازات المطلوبة منه والإخفاق بها بسبب الأجواء المحيطة به، على سبيل المثال ضعف الدعم المادي له وللفريق ، وكذلك عدم تقدير المجالس الإدارية للأندية له وبانجازاته أن وجدت .

ويشير علاوي (١٩٩٨) إلى أن نقص الإنجاز الرياضي هو الشعور بعدم القدرة على تحقيق المزيد من الإنجازات وضعف الدافعية نحو الانجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي مع الآخرين.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة دانيال و لايت و تايلور و بروك (١٩٩٠) بعنوان " علاقة الاحتراق الرياضي بالضغط النفسية والانسحاب من الرياضة.

أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين.....

بينما جاء البعد الثاني " الإنهاك الانفعالي " في المرتبة الثالثة لدى عينة البحث بوزن نسبي (70%) وهذا يعني أن درجة الاحتراق لدى عينة البحث كبيرة . ويعزو ذلك الباحث إلى عدم وجود دوري كرة سلة منتظم في فلسطين ، ويترتب على ذلك قلة التوتر الانفعالي والقدرة على التحكم في انفعالاته .

ويشير علاوي (١٩٩٨) إلى أن الإنهاك الانفعالي هو الإحساس بزيادة التوتر الانفعالي ، وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الانفعال والإرهاق الانفعالي.

نتائج الدراسة الحالية لا تتفق مع نتائج دراسة محمد فقيهي: " الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في المملكة العربية السعودية" حيث أحتل بعد الإنهاك الانفعالي في دراسة المرتبة الأولى بينما في دراستنا المرتبة الخامسة . ويعزو ذلك الباحث إلى الاختلاف في البيئة الرياضية بين البلدين الشقيقين .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة محمد عبد العاطي عباس (١٩٩٨) بعنوان " الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضيين "

بينما جاء البعد الأول " الإنهاك العقلي " في المرتبة الرابعة لدى عينة البحث بوزن نسبي (66.6%) وهذا يعني أن درجة الاحتراق لدى عينة البحث متوسطة . ويعزو ذلك الباحث إلى الأجواء السياسية والاقتصادية والاجتماعية الصعبة التي يعيشها المجتمع الفلسطيني ككل وكذلك المدرب الرياضي الفلسطيني .

ويشير علاوي (١٩٩٨) إلى أن الإنهاك العقلي هو الشعور بالاستنفاد العقلي أو التعب العقلي أو الذهني الشديد وعدم القدرة على التفكير أو التخطيط بصورة دقيقة . وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة رمزي جابر (٢٠٠٧) بعنوان " دراسة تقييمية لظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب"

بينما جاء البعد الرابع " الإنهاك البدني " في المرتبة الخامسة لدى عينة البحث بوزن نسبي (62.9%) وهذا يعني أن درجة الاحتراق لدى عينة البحث متوسطة . ويعزو ذلك الباحث إلى أن مهنة التدريب في فلسطين صعبة ويفقد المدرب الرياضي الفلسطيني الحيوية المطلوبة والنشاط المطلوب لممارسته مهنة التدريب ، وكذلك عدم وجود دوري منتظم في فلسطين في كرة السلة .

وبشير علاوي (١٩٩٨) إلى أن الإنهاك البدني يقصد به الإحساس بالإرهاق البدني ، ضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة ، والشعور بانخفاض اللياقة البدنية . وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة محمد فقيهي: " الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في المملكة العربية السعودية" حيث أحثل بعد الإنهاك البدني في دراسته المرتبة الرابعة بينما في دراستنا المرتبة الرابعة أيضا . وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة سليفيا (١٩٩٠) بعنوان " مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين"

الاستنتاجات والتوصيات:

أولا : نتائج الدراسة:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن استنتاج التالي:

١. أن أكثر أعراض الاحتراق النفسي عند مدربي كرة السلة في فلسطين هو التغير الشخصي نحو الأسوأ و نقص الانجاز الرياضي والإنهاك الانفعالي حيث جاءت هذه الأبعاد بدرجة كبيرة.
٢. جاءت أبعاد الإنهاك العقلي وبعد الإنهاك البدني من أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين بدرجة متوسطة .

ثانيا : التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج ، فإن الباحث يوصي بالتالي :

١. وضع سلم حوافز للمدربين يهدف إلى تقليل الاحتراق النفسي لديهم.
٢. الابتعاد عن النقد السلبي للمدربين من قبل وسائل الإعلام المكتوبة والمرئية.
٣. عقد دورات تأهيل وصقل للمدربين العاملين في مجال كرة السلة.
٤. يجب على المدرب الرياضي استخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التي تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق والاستثارة كمهارات الاسترخاء .
٥. يجب على المدرب التعرف على مفهوم الاحتراق وأعراضه ومصادره.
٦. يجب استخدام الأساليب المناسبة للتحكم الذاتي .
٧. تزويد الاتحاد الفلسطيني لكرة السلة بنتائج الدراسة .

قائمة المراجع :

أولا : المراجع العربية :

١. الطحاينة، زياد، (٢٠٠٧)، مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة اليرموك، الأردن.
٢. جابر، رمزي، (٢٠٠٧)، الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بفلسطين، بحث مقدم للنشر.
٣. جابر، رمزي، (٢٠٠٧)، دراسة تقييمية لظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب، بحث مجاز للنشر في المجلة العلمية للعلوم الإنسانية، جامعة الأقصى، فلسطين.
٤. جابر، رمزي، (٢٠٠٧)، مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين، بحث مقدم للنشر.
٥. ذياب، منصور، (٢٠٠٧)، دراسة الضغوط المهنية وبعض السمات الشخصية وعلاقتها بأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة اليرموك.
٦. راتب، أسامة، (١٩٩٧)، قلق المنافسة (ضغوط التدريب - احتراق الرياضي) الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر.
٧. راتب، أسامة، (١٩٩٧)، احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
٨. راتب، أسامة، (٢٠٠١)، الإعداد النفسي للناشئين "دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين، والإداريين، وأولياء الأمور"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
٩. رضوان، محمد، (٢٠٠٢)، الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
١٠. سكر، ناهد، (٢٠٠٢)، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، الطبعة الأولى، دار الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن.

١١. علاوي، محمد، (١٩٩٨)، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، مصر.
١٢. علاوي، محمد، راتب، أسامة، (١٩٩٩)، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
١٣. علاوي، محمد، (٢٠٠٢)، سيكولوجية المدرّب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٤. علاوي، حسن، (١٩٩٨)، موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
١٥. علاوي، محمد، (١٩٩٧)، علم نفس المدرّب والتدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة، مصر.
١٦. عثمان، فاروق، (٢٠٠١)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، مصر.
١٧. عباس، محمد، (١٩٩٨)، الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضيين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
١٨. عرابي، سميرة، وآخرون، (٢٠٠٧)، الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة اليرموك، الأردن.
١٩. عبد العاطي، محمد، (١٩٩٨)، الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضيين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، مصر.
٢٠. فقيهي، محمد، (١٤٢٣هـ)، الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
٢١. معارك، أحمد، (١٩٩٧)، الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بجمهورية مصر العربية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية جامعة حلوان، العدد (٣١).

ثانيا : المراجع الأجنبية:

1. Fender, L.K. (1989). Athlete Burnout: Potential For Research and Intervention Strategies. The sport Psychologist, 3 , 63- 71 .
2. Fender, L.K. (1989). Athlete Burnout: Potential For Research and Intervention Strategies. The sport Psychologist, 3 , 63- 71 .
3. LEAN A.A . occupational psychiatry in Hl. Kaplan, AM freedman and B.J shaddock comprehensive taxi – book of psychiatry . 3 rd . ed , vol .3 Baltimore : Williams & Wilkins, 1980.
4. Maslach, C. (1982). Understanding burnout definitional issues in analyzing a complex phenomenon on panics. W.S (Ed), job stress and burnout: research theory and intervention perspectives. Beverly Hills,. C.A: sage publication, Inc .
5. pines, A., & aronson, E. (1983) combating burnout children, and youth. Services review, 5 , 263 – 271 .
6. Silva , J. M., (1990) An Analysis of Teacher Burnout to Individual and Environment Variables , Diss bst . Inter .
7. Smith, R.E.(1982). Toward a Cognitive – Affeective Model Of Athletic Burnout Psychology . Journal Of Sport Psychology 8,36 – 50 .
8. Silva , J. M., (1990) An Analysis of Teacher Burnout to Individual and Environment Variables , Diss bst . Inter .
9. Taylor , A., Daniel , Leigh, Burke (1990) Perceived Stress Psychological Burnout and Paths to Turnout Intentions Among Sports Officials, Journal lf: Sport Psychology , 8, 36-50 .
10. TOMS .D., RARDEKE ,L.,(1997) : LS ATHLETE BURNOUT MORE THAN JUST STRESS ? SPORT COMMITMENT PERSPECTIVE JOURNAL OF SPORT EXERCISE PSYCHOLOGY , VOL, 19-PR 369-417 .
11. Taylor , A., Daniel , Leith, Burke (1990) Perceived Stress Psychological Burnout and Paths to Turnout Intentions Among Sports Officials, Journal lf: Sport Psychology , 8, 36-50 .

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي المدرب

تحية طيبة وبعد ،

يقوم الباحث بدراسة علمية حول " أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين " لذا نرجو من سيادتكم التكرم بمساعدتنا بملء الاستمارة المرفقة والتي تتضمن عدد من العبارات التي تعكس رأيك الشخصي .

شاكرين حسن تعاونكم،،،

الدكتور / رمزي رسمي جابر

| م | الفقرة | درجة كبيرة جدا | درجة كبيرة | درجة متوسطة | درجة قليلة | درجة قليلة جدا |
|----|--|-------------------|---------------|----------------|---------------|-------------------|
| ١ | أشعر بأنني أقل ميلا إلى التخطيط بدرجة أقل كثيرا بالمقارنة ببداية عملي كمدرّب رياضي | | | | | |
| ٢ | أصبحت أكثر قسوة تجاه الآخرين بدرجة أكبر بالمقارنة ببداية عملي | | | | | |
| ٣ | أشعر بأن إنجازاتي أصبحت قليلة | | | | | |
| ٤ | أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي | | | | | |
| ٥ | أجد نفسي انفعّل بسرعة لأي خطأ | | | | | |
| ٦ | أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي منافسة رياضية | | | | | |
| ٧ | أصبحت لا أهتم كثيرا بما يحدث بين اللاعبين من صراعات | | | | | |
| ٨ | عندما بدأت عملي كمدرّب كنت اعتقد إنني أستطيع أن أنجز | | | | | |
| ٩ | أحس بالإرهاك البدني عقب نهاية أي منافسة رياضية | | | | | |
| ١٠ | أصبحت أتضايق بسهولة من اللاعبين | | | | | |

تابع

| م | الفقرة | درجة كبيرة جدا | درجة كبيرة | درجة متوسطة | درجة قليلة | درجة قليلة جدا |
|----|---|-------------------|---------------|----------------|---------------|-------------------|
| ١١ | أحس إنني متعب ذهنيا قبل البدء في قيامي بالإشراف | | | | | |
| ١٢ | أعتقد عملي كمدرّب رياضي هو السبب في إنني أصبحت أكثر قسوة | | | | | |
| ١٣ | أشعر أحيانا بأنه لا يوجد لدي الدافع لكي أحاول تحقيق انجازات | | | | | |
| ١٤ | في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق في بعض عضلاتي | | | | | |
| ١٥ | أشعر بأنني مرهق انفعاليا كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي | | | | | |
| ١٦ | أحس بأن طاقتي الذهنية مستنفدة بعد نهاية كل تدريب أشرف عليه | | | | | |
| ١٧ | أصبحت لأن أقل حماسا في عملي كمدرّب رياضي | | | | | |
| ١٨ | أشعر بأنني لم اعد أنجز أشياء ذات قيمة في عملي كمدرّب | | | | | |
| ١٩ | أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتي قبل المنافسة الرياضية | | | | | |
| ٢٠ | أعتقد أن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في عدم قدرتي | | | | | |
| ٢١ | أنا مرهق ذهنيا كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي | | | | | |
| ٢٢ | عندما تسوء الأمور في المنافسة الرياضية أجد أنني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت | | | | | |

تابع

| م | الفقرة | درجة كبيرة جدا | درجة كبيرة | درجة متوسطة | درجة قليلة | درجة قليلة جدا |
|----|--|-------------------|---------------|----------------|---------------|-------------------|
| ٢٣ | اشعر بأنني لا أحقق الانجازات التي حققتها من قبل | | | | | |
| ٢٤ | أصبحت اشعر بانخفاض في لياقتي البدنية | | | | | |
| ٢٥ | اشعر إنني الآن أصبحت أكثر عصبية | | | | | |
| ٢٦ | مهنة التدريب عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله | | | | | |
| ٢٧ | أتمنى لو أستريح من عملي كمدرّب رياضي | | | | | |
| ٢٨ | اشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل | | | | | |
| ٢٩ | مهنة التدريب الرياضي عبء بدني ثقيل | | | | | |
| ٣٠ | أجد أن بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني انفعل بسرعة | | | | | |