

## قياس مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من مدربي الرياضات الجماعية.

" دراسة ميدانية على مستوى رابطة ورقلة الجهوية."

أ: برفوق عبد القادر

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

## الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي عند مدربي كرة القدم لرابطة ورقلة الجهوية، على عينة من المدربين تقدر ب35 مدربا خلال الموسم الرياضي: 2013/2014 ينشطون في بطولة القسم الجهوي الأول و الثاني. و قد اعتمد الباحث على مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي الذي صممه (راينر مارتنز، R. Martens) كأداة للدراسة و الذي يقيس مستوى الاحتراق النفسي للمدرب ضمن أربعة مستويات (حالة عادية - مستوى منخفض - مستوى متوسط - مستوى مرتفع) توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود مستوى متوسط إلى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم لرابطة ورقلة الجهوية.

## Absrtract

The present study aimed to detect the level of burnout when football coaches of the Association of Regional Ouargla , on a sample of an estimated 35 coaches coach during the sports season : 2013/2014 are active in the regional championship section first and second .

And has adopted a researcher on a scale of burnout designed by sports coach ( Rainer Martens , R. Martens) as a tool for the study , which measures the level of burnout coach within four levels ( normal case - a low level - the level of average - high level )

Results of the current study, the presence of a moderate to high level of burnout among football coaches of the Association of Regional Ouargla.

## Résumé

La présente étude visait à détecter le niveau d'épuisement lorsque les entraîneurs de football de Ligue régional de Ouargla, sur un échantillon d'un montant estimé de 35 entraîneurs au cours de la saison sportive: 2013/2014 sont actifs dans la section régionale du championnat premier et deuxième(R1 et R2)

Et a adopté un chercheur sur une échelle de l'épuisement professionnel conçu par coach sportif (Rainer Martens, R. Martens) comme un outil pour l'étude, qui mesure le niveau de l'entraîneur de l'épuisement professionnel dans les quatre niveaux (cas normal - un faible niveau - le niveau de la moyenne - de haut niveau)

Les résultats de l'étude, la présence d'un niveau modéré à élevé d'épuisement professionnel chez les entraîneurs de football de Ligue régional de Ouargla.

## قياس مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من مدربي الرياضات الجماعية

"دراسة ميدانية على مستوى رابطة ورقلة الجهوية."

**الكلمات المفتاحية:**

- **الاحتراق النفسي:**

عرفته كل من ماسلاش و ليز Maslach et Liez (1997) بأنه " تغيرات في اتجاهات و سلوك الفرد نحو العمل، و كذلك تغيرات في حالته البدنية، و تتمثل في الإجهاد الانفعالي، و يصل به الأمر إلى انخفاض انجازة الشخصي." ( نشوة كرم عمار، 2007م، ص48)

- **مستوى الاحتراق النفسي:**

هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المستجيب (المدرّب الرياضي في بحثنا هذا) على مقياس الاحتراق النفسي للمدرّب الرياضي الذي صممه "راينر مارتنز" (أداة الدراسة).

- **مدربي الرياضات الجماعية:**

و نقصد بهم في دراستنا هذه، مدربي كرة القدم الذين ينشطون ضمن البطولة الجهوية بقسميها الأول و الثاني خلال الموسم الدراسي 2013 / 2014

- **رابطة ورقلة الجهوية لكرة القدم:**

هي الهيئة الإدارية الرياضية التي تشرف على سير البطولة الجهوية لكرة القدم على مستوى الجنوب الشرقي، و يوجد مقرها بمدينة ورقلة.

**مقدمة:**

إن الاحتراق النفسي كمفهوم، يمثل الحالة التي يكون عليها الفرد حينما يقع تحت ضغط داخلي لدوافع العطاء والالتزام، وتقف الظروف الخارجية حائلا دون هذا العطاء أو تحقيقه للمستوى المرغوب من النجاح. وهذه الحالة النفسية التي تصف الفرد في هذا الموقف من الصراع بين الرغبة في العطاء والالتزام الداخلي و معوقات الأداء الخارجي يطلق عليها مصطلح الاحتراق النفسي. (فتحي عكاشة، 1999، ص98)

إن السبب الرئيسي للاحتراق النفسي هو الرغبة الشديدة والملحة عند الفرد لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية، و التي كثيرا ما يفرضها المجتمع عليه، وعندما يفشل في تحقيقها، فإنه يقع تحت وطأة الضغط النفسي ومن ثم ينتقل بشكل تراكمي إلى الاحتراق النفسي الذي يظهر على شكل إحساس بالعجز والقصور عن تأدية العمل. و عليه فسنحاول في هذه الدراسة الكشف عن المستوى العام للاحتراق النفسي الذي يعاني منه مدربي رابطة ورقلة الجهوية.

**1- تحديد إشكالية الدراسة:**

- ما هو مستوى الاحتراق النفسي لمدربي الرياضات الجماعية لرابطة ورقلة الجهوية ؟

**2- هدف الدراسة:**

- الكشف عن حالة الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة.
- تحديد مستوى الاحتراق النفسي للمدربين (موضوع الدراسة).
- البحث عن السلامة النفسية و البدنية للمدربين الرياضيين.

**3- فرض الدراسة:**

من خلال الخلفية النظرية للباحث، و بالاستناد على الدراسة الاستطلاعية نستطيع أن نتوقع مستوى متوسط إلى مرتفع في درجة الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين ، موضوع الدراسة.

**4- تحديد مفاهيم و مصطلحات البحث: (فتحي عكاشة، 1999، ص 98)****4-1- الاحتراق النفسي:**

يعرفه علي عسكر (2000م) بأنه " حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني و الانفعالي، نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية." (علي عسكر 2000، ص 102)

و تعرفه كل من ماسلاش و جاكسون Maslach et Jaksson (1981) بأنه: "إحساس الفرد بالإجهاد الانفعالي و تبدل المشاعر و انخفاض المجهود الشخصي." (ماسلاش و جاكسون Maslach et Jaksson 1981، ص 12) كما عرفته كل من ماسلاش و ليز Maslach et Liez (1997) بأنه " تغيرات في اتجاهات و سلوك الفرد نحو العمل، و كذلك تغيرات في حالته البدنية، و تتمثل في الإجهاد الانفعالي، و يصل به الأمر إلى انخفاض انجازه الشخصي." (نشوة كرم عمار، 2007، ص 48)

**4-2- علاقة الاحتراق النفسي ببعض المصطلحات:**

يتميز الاحتراق النفسي بمجموعة من الأعراض التي تجعله يختلف عن بقية المصطلحات التي تبدو مشابهة له من الوهلة الأولى، كالضغط و القلق و الإجهاد النفسي و سنحاول فيما يلي توضيح الاختلاف بين هذه المصطلحات و الاحتراق النفسي.

**4-3- الاحتراق و الضغط النفسي:**

الاحتراق و الضغط كلاهما يعبر عن حالة من الإجهاد أو الإنهاك النفسي و البدني. لكن يختلف الاحتراق عن الضغط، فغالبا ما يعاني الفرد من ضغط مؤقت و يشعر كما لو كان محترقا نفسيا، لكن بمجرد التعامل مع مصدر الضغط ينتهي هذا الشعور أما الاحتراق النفسي فهو عرض طويل المدى، يرتبط حدوثه بالضغوط النفسية و بمصادر و عوامل أخرى.

وبذلك فإن الضغط النفسي يكون سببا في الاحتراق النفسي إذا ما استمر و لم يستطع الفرد التغلب عليه. (عبد المجيد عبد الحميد، ص 58)

**4-4- الاحتراق و الإجهاد النفسي:**

الإجهاد عبارة عن عبء انفعالي زائد، ناتج عن تعرض الفرد إلى مطالب زائدة، فتؤدي إلى الإنهاك البدني و النفسي. (جابر عبد الحميد، 1995، ص 28) وهو بذلك أحد مظاهر الاحتراق النفسي، كما يعتبر عرضا من أعراضه العديدة، و يمكن أن نعتبر الضغط سابق على الإجهاد النفسي، كما أن الإجهاد يشكل ضغطا أيضا، فهي علاقة دائرية بين الضغوط النفسية و الإجهاد النفسي.

**4-5- الاحتراق و القلق النفسي:**

القلق عبارة عن الشعور بالوحدة و قلة الحيلة، و عدوان مضاد لبيئة يدركها الفرد على أنها عدائية. (جابر عبد الحميد، 1998، ص 18)

وقد تلتبس هذه الأعراض بمظاهر الاحتراق النفسي، إلا أن الشعور بالقلق قد يتكون عند الفرد منذ الطفولة بعكس الاحتراق فهو مرتبط بالأداء الوظيفي أو المهني، و يكون الفرد في مرحلة الرشد.

و نقصد بمستوى الاحتراق النفسي إجرائيا الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المدرب الرياضي على مقياس الاحتراق النفسي لمارتنز، (أداة الدراسة).

**4-6- المدرب الرياضي:**

هو الشخص المختص الذي يملك مؤهل علمي ويشرف بصفة رسمية على تدريب فريق رياضي ينشط في احد البطولات الجهوية الرسمية و التي تشرف عليها رابطة ورقلة الجهوية. و نقصد بالمدرب الرياضي في دراستنا هذه مدربي كرة القدم فقط.

**5- بعض الدراسات السابقة:****1-5- دراسة جمعية أصدقاء تخطيط بركلي، Berkely planning Associates(1977)**

بعنوان " السن و الاحتراق". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السن و الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين، و قد تم تطبيق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي Maslach Burnout Scale ، و قد اشتملت عينة الدراسة على مجموعة من مدربي بعض الأنشطة الرياضية، و اتضح وجود علاقة عكسية بين السن و الاحتراق، أي أن الاحتراق النفسي يرتبط سلبيا بسن المدرب الرياضي.

**2-5- دراسة جيبك، Gibeck و آخرون(1982):**

بعنوان " الاحتراق عند المدربين الرياضيين" هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب و تأثيرات الاحتراق النفسي و كذلك بعض المتغيرات الأخرى التي يُحتمل إسهامها في حدوث الاحتراق لدى المدربين الرياضيين، و قد استخدم الباحث طريقة دراسة الحالة، و اشتملت عينة الدراسة على مجموعة من مدربي النشاطات الرياضية، و توصلت إلى النتيجة التالية:

-المدربون الرياضيون يُطلب منهم العديد من المطالب و المسؤوليات، حيث يقومون بادوار مختلفة و يتعرضون باستمرار لضغوط الوقت، مما يُعرضهم للاحتراق النفسي.

**3-5- دراسة والتر كروول، W. Kroll(1982):**

بعنوان " عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي". بهدف التعرف على أهم الأسباب و العوامل التي قد تكون مؤدية إلى الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، و قد وجه الباحث سؤالاً للمدربين عن أهم الأسباب التي تُسهم في الضغط النفسي عليهم كمدربين رياضيين، و قد اشتملت عينة الدراسة على 93مدرباً رياضياً في بعض الأنشطة الرياضية، و من نتائج الدراسة حصول العوامل المرتبطة باللاعبين و كذلك الانجاز الشخصي للمدربين على نسبة عالية من التكرارات.

**4-5- دراسة كاسيس و مايربرج، Caccese et Mayerberg(1984):**

بعنوان " الاحتراق و جنس المدرب". هدفت الدراسة على التعرف على العلاقة بين الاحتراق و جنس المدرب، و قد استخدم الباحثان مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي و اشتملت العينة على مجموعة اختيرت عشوائياً من مدربي الكليات الجامعية و خلصت إلى النتائج التالية:

-حصل الإناث على درجات أعلى من الذكور في عامل الإنهاك.

-حصل الإناث على درجات أقل من الذكور في عامل الانجاز الشخصي.

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في عامل التغير الشخصي نحو الأسوأ.

**5-5- دراسة ويلسون و بيرد، Wilson et Bird(1984):**

بعنوان " الاحتراق لدى مدربي الجامعات الكندية". هدفت الدراسة إلى كشف الاحتراق النفسي لدى مدربي إحدى الجامعات الكندية، و استخدم الباحثان مقياس ماسلاش على عينة عشوائية من مدربي الجامعة الكندية السابقة و أسفرت الدراسة عن:

-المدربون الذين يعملون لفترة طويلة و خسروا الموسم الرياضي، كانت مستوياتهم عالية من الاحتراق النفسي .

## 5-6- دراسة سوزان كابل، (1986) Caple:

- بعنوان " العوامل التنظيمية و النفسية المرتبطة بالاحترق للمدربين الرياضيين". بهدف التعرف على أهم العوامل المرتبطة بالاحترق النفسي، و استخدمت مقياس ماسلاش على عينة تقدر ب322 مدربا مُتفرغا و الذين يعملون أكثر من 12 ساعة في اليوم، و من أهم نتائج الدراسة ما يلي:
- انخفاض في درجات المدربين في عامل الإنهاك الانفعالي و هذا راجع إلى الخبرة الكبيرة للمدربين مما يُكسبهم احترام الآخرين، و هذا يزيد من ثقتهم بأنفسهم و يُقلل من وقوعهم في الاحترق النفسي.
  - انخفاض درجات التغير الشخصي نحو الأسوأ لنفس السبب السابق.
  - ارتفاع معدل صراع الدور و غموضه و وجود مركز تحكم خارجي.

## الإجراءات المنهجية للدراسة:

## 1- منهج الدراسة:

اعتمد الباحث في دراسته هذه على المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب للوصف و التحليل لمتغير الدراسة لأفراد العينة (مدربو كرة القدم).

## 2- مجتمع و عينة الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة المستهدف في جميع مدربي كرة القدم الذين ينشطون في احد قسمي البطولة الجهوية، سواء القسم الجهوي الأول أو القسم الجهوي الثاني، و الذين ينتمون إلى رابطة و رقلة الجهوية، خلال الموسم الرياضي: 2013\2014، و البالغ عددهم 85 مدربا، و هي فترة إجراء الدراسة الميدانية، و قد اخترنا منهم عينة عشوائية بسيطة قدرت ب35 مُدربا.

## 3- أداة الدراسة:

تم الاعتماد على مقياس الاحترق النفسي لراين مارتنز، R . Martens ، و الذي ترجمه محمد حسن علاوي. ( محمد حسن علاوي، 1998، ص 58). و هو مقياس للاحترق النفسي للمدرب الرياضي يحتوي على 10 فقرات تقيس درجة الاحترق النفسي العام للمدرب.

## 3-1- تصحيح المقياس:

- الدرجة العظمى للمقياس 50 درجة، يمكن للمدرب الرياضي جمع درجاته على جميع الأسئلة العشرة التي يتكون منها المقياس و أن يضع نفسه- طبقا للدرجات الحاصل عليها- في إحدى المجموعات الأربع التالية:
- من 10 إلى 20 درجة تمثل حالة عادية.
  - من 21 إلى 30 درجة تمثل مستوى منخفض.
  - من 31 إلى 40 درجة تمثل مستوى متوسط.
  - من 41 إلى 50 درجة تمثل مستوى مرتفع.

أما بالنسبة للمتوسطات الحسابية لفقرات المقياس فتكون كالتالي:

(4=1-5) ثم نقسمها على 4 و التي تمثل عدد مستويات الاحتراق فيكون طول الفئة يساوي 1، حيث تصبح

المتوسطات الحسابية كالآتي:

- من 1 إلى 2 تمثل حالة عادية.
- من 2 إلى 3 تمثل مستوى منخفض .
- من 3 إلى 4 تمثل مستوى متوسط.
- من 4 إلى 5 تمثل مستوى مرتفع.

3-2- الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة:

أ- صدق المقياس:

جدول(1): بين معاملات ارتباط المقياس بالدرجة الكلية.

رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
01	**0,523	دال عند 0,01
02	**0,578	دال عند 0,01
03	**0,536	دال عند 0,01
04	**0,571	دال عند 0,01
05	**0,530	دال عند 0,01
06	**0,588	دال عند 0,01
07	**0,611	دال عند 0,01
08	**0,503	دال عند 0,01
09	**0,478	دال عند 0,01
10	**0,566	دال عند 0,01

يتضح من الجدول رقم(1) مدى ارتباط معاملات كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية، حيث كانت أعلى قيمة للفقرة رقم 07 بمعامل ارتباط 0,611 و أقل قيمة ارتباط كانت في الفقرة 09 بمعامل ارتباط 0,478، و هذا يدل على درجة عالية من صدق المقياس.

ب- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستعمال معادلة كروباخ و المعروفة (بالفا كرونباخ) لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات و المقاييس متعددة الاختيارات.  
- بلغت قيمة الفا كرونباخ، للمقياس 0,715 و هي قيمة عالية تعبر عن ثبات مقياس الاحتراق النفسي لمدرّب الرياضي.

4- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري
- معامل الارتباط - معادلة الفا كرونباخ و التكرارات.

## 5- عرض و تحليل النتائج:

- مستوى الاحتراق النفسي للمدربين، موضوع الدراسة

جدول رقم(2): يبين متوسطات الاحتراق و انحرافات المعيارية لعينة البحث (ن = 35).

الرقم	الفقرات	مج	المتوسط ح	الانحراف م	م/ الاحتراق
1	لديك إحباط متزايد بمسؤولياتك؟	35	085,2	919,0	منخفض
2	تشعر بان هناك المزيد و المزيد من الأعمال التي لا تستطيع أن تؤديها؟	35	857,3	166,1	متوسط
3	تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرّب رياضي؟	35	2,428	1,159	منخفض
4	تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم أو تقوم بتدريبهم؟	35	1,901	0,759	حالة عادية
5	تدور في ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك؟	35	4,255	2,023	مرتفع
6	تشعر بانخفاض في طاقتك النفسية و الايجابية و ارتفاع في طاقتك النفسية السلبية؟	35	3,276	1,987	متوسط
7	تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز بالمنافسات؟	35	4,514	1,981	مرتفع
8	تفكر كثيرا بان الآخرين لا يفهمونك و لا يفهموا ما تحاول القيام به كمدرّب رياضي؟	35	3,865	1,322	متوسط
9	أنت مشغول جدا لدرجة أنك لا تستطيع القيام بأعباء الحياة اليومية أو مسؤولياتك الأسرية بصورة مقبولة؟	35	4,884	1,306	مرتفع
10	تشعر بعدم وجود أصدقاء أو أقارب لديك تستطيع أن تحدثهم عن مشاكلك؟	35	1,900	0,543	حالة عادية
	مستوى الاحتراق العام		3,941	2,148	متوسط

من الجدول أعلاه نلاحظ أن البندين 4 و 10 جاءت إجابة المدربين عليهما ضمن خانة الحالة العادية للاحتراق النفسي، و ذلك بمتوسط حسابي 1,901 و 1,900، و انحراف معياري 0,759 و 0,543 على التوالي، و هذا يعني أن المدربين المستجوبين لا يتضايقون بسهولة من الناس الذين يعملون معهم و الأمر نفسه مع اللاعبين الذين يقومون بتدريبهم، كما يظهر لنا من خلال أرقام الجدول أيضا أن المدربين يشعرون بوجود دعم اجتماعي يتمثل في عدم الإحساس بفقدان الأصدقاء و الأقارب، و هذا ما بينته إجاباتهم على البند رقم 10.

أما فيما يخص خانة المستوى المنخفض للاحتراق النفسي فقد جاءت ممثلة بإجابات المدربين على البندين الأول و الثالث بالمتوسطات الحسابية 2,085 و 2,428 و بالانحرافات المعيارية 0,919 و 1,159 على التوالي، و هذا يدل على أن عينة البحث تشعر بإحباط قليل اتجاه المسؤوليات الملقاة على عاتقها و المرتبطة بمهنة التدريب الرياضي كما تشعر بإرهاق بدني جراء العمل اليومي مع اللاعبين.

أما فيما يخص البنود 2 ، 6 ، و البند 8 فقد بينت الإجابات فيهم المستوى المتوسط للاحتراق النفسي عند المدربين، و هذا ما نترجمه المتوسطات الحسابية: 3,857 و 3,276 و 3,865 على الترتيب، و هي كما نلاحظ تدخل في خانة المستوى المتوسط من الاحتراق النفسي.

وهذا يعني من جهة أخرى أن المدربين قد أحسوا بدرجة كبيرة بكثرة الالتزامات المتعلقة بمهنة التدريب الرياضي الشيء الذي نتج عنه التوتر العصبية لديهم كما تبينه نتائج الفقرة السادسة(6) كما تسبب ذلك في اعتقاد لدى المدربين بعدم فهمهم من طرف الآخرين كالإدارة و الجمهور و حتى اللاعبين و هذا ما كشفت عنه نتائج الفقرة الثامنة(8).

أما فيما يخص الفقرات المتبقية و هي: 5 ، 7 و الفقرة 9 فقد أكدت الحالة النفسية السيئة للمدربين و هي المستوى المرتفع من الاحتراق النفسي، و هذا ما تبينه المتوسطات الحسابية 4,255 و 4,514 و 4,884 للفقرات 5 ، 7 و 9 على التوالي، بانحرافات معيارية على الترتيب على النحو 2,023 ، 1,981 ، 1,306 .

بمعنى أن المدربين قد أصبحوا يفكرون جدياً في تغيير المهنة كلية حسب نتائج البند الخامس (5) وذلك جراء الضغوط المستمرة من أطراف اللعبة (كرة القدم) المسلطة على المدرب بصفته الواجهة الأولى للفريق الرياضي و هذا ما ترجمته نتائج الفقرة السابعة (7)، بالإضافة إلى هذا فقد شعر أغلبية المدربين المستجوبين بتقصيرهم الكبير نحو عائلاتهم و أسرهم بسبب الانشغال الدائم بمتطلبات التدريب و المتمثلة في السفر الأسبوعي والمبيت خارج البيت و كذا الوقت الطويل الذي يخصصه المدرب للفريق، و هذا ما أشارت إليه نتائج الفقرة التاسعة (9).

كما بين لنا الجدول رقم (2) الدرجة الكلية للاحتراق النفسي للمدربين بمتوسط حسابي قدره 3,941 و انحراف معياري يساوي 2,148 و هو يدخل ضمن خانة المستوى المتوسط من الاحتراق النفسي، و كما نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لمجموع العينة قاربت القيمة 4 أي تقريبا دخلت في خانة المستوى المرتفع من الاحتراق النفسي (من 4 إلى 5).

و على اثر هذه النتيجة نستطيع القول بان فرضية البحث جاءت صحيحة و مؤكدة حيث توصلنا من خلال اختبار الفرض الدراسي بان المدربين الرياضيين، موضوع الدراسة يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة إلى مرتفعة.

#### 6- تفسير نتائج الدراسة:

جاءت نتائج الدراسة الحالية مبنية لدرجة متوسطة إلى مرتفعة من الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم لرابطة ورقلة الجهوية، و هذا ما اتفق مع نتائج دراسة ويلسون و بيرد (Wilson et Bird 1984) و التي توصلت إلى أن مدربي الجامعات الكندية الذين يعملون لفترة طويلة و خسروا الموسم الرياضي، كانت مستوياتهم عالية من الاحتراق النفسي .

و اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة سوزان كابل (Caple 1986) من أن الخبرة الكبيرة للمدربين تُكسبهم احترام الآخرين، و هذا يزيد من تقّتهم بأنفسهم و يُقلل من وقوعهم في الاحتراق النفسي.

و كتفسير لنتائج دراستنا نستطيع القول بان الظروف التي يعمل فيها مدربو رابطة ورقلة الجهوية لكرة القدم تعتبر سيئة و غير ملائمة من عدة نواحي فهم يعملون بأقل الإمكانيات المادية سواء تعلق الأمر باجر المدرب أو المنشآت الرياضية المتوفرة على مستوى ملاعب الولايات التي تشملها الرابطة (ولايات الجنوب الشرقي)، ضف إلى ذلك نقص الوعي الرياضي عند الجماهير الرياضية المتعصبة لنوادبها والتي تطالب المدرب بنتائج خيالية - و التي غالبا ما تكون نفسها وجهة نظر الإدارة- بالرغم من النقص الفادح في الإمكانيات المادية و المعنوية.

و من جهة أخرى، يصطدم المدرب بالمستوى المحدود لأغلبية اللاعبين المحليين نظرا لعدم الاستطاعة المادية لأغلبية النوادي في جلب لاعبين جيدين من جهات أخرى و بالتالي يفشل في تحقيق طموحاته التي وضعها في بداية الموسم الرياضي مما ينعكس سلبيا على حالته النفسية و البدنية، و بتوالي نفس التجارب في كل المواسم يجد المدرب نفسه عاجزا على فرض نفسه كمدرب ناجح مما يفقده الثقة بالنفس و يقلل لديه الشعور بالإنجاز و يصيبه التبلد في المشاعر، و هذه بالضبط أعراض الاحتراق النفسي للمدرب و التي نستطيع ملاحظتها و قياسها، و التي أشارت إليها كرسيتينا ماسلاش (1976) في بدايات دراسة الاحتراق النفسي.

كما يشير الباحث في الأخير أن الأسباب التي ذُكرت في تفسير نتائج الدراسة الحالية والتي تؤدي إلى الاحتراق النفسي عند المدرب الرياضي تشابه بدرجة كبيرة جدا ما توصلت إليه معظم الدراسات التي تناولت أسباب و عوامل الاحتراق النفسي لدى المدربين، و كمثل على ذلك دراسة جيبك، Gibeck و آخرون (1982) بعنوان "الاحتراق عند المدربين الرياضيين" و التي حاولت التعرف على أسباب و تأثيرات الاحتراق النفسي و كذلك بعض المتغيرات الأخرى



التي يُحتمل إسهامها في حدوث الاحتراق لدى المدربين الرياضيين، وقد توصلت إلى النتيجة التالية: -المدربون الرياضيون يُطلب منهم العديد من المطالب و المسؤوليات، حيث يقومون بأدوار مختلفة و يتعرضون باستمرار لضغوط الوقت، مما يُعرضهم للاحتراق النفسي.

#### 7- اقتراحات:

- تتمثل الاقتراحات التي أفرزتها النتائج النهائية للدراسة في النقاط التالية:
- يجب على المدربين وضع أهداف واقعية عند تعاقدهم مع الأندية الرياضية.
- عدم تضخيم الكفاءات الشخصية للمدرب و البحث المستمر عن الجديد في مجال التدريب الرياضي.
- على رابطة ورقعة الجهوية انتداب خبراء في مجال التدريب في كرة القدم من أجل أيام تكوينية و رسكلة دورية لمدربيها.
- المطالبة بوضع قانون من طرف الهيآت الرياضية يبين دور و مهام و يحدد مسؤولية كل من المدرب و رئيس النادي.
- ضرورة وضع شروط للترشح لرئاسة نوادي كرة القدم تفرض مستوى جامعي معين.
- على وسائل الإعلام المختلفة المحلية و الوطنية أن تلعب الدور المنوط بها في نشر الثقافة الرياضية في أوساط الجماهير و الابتعاد عن كل مظاهر التعصب و العنف الرياضي.

#### الملاحق:

- مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، (أداة الدراسة):

تصميم: راينر مارتنز R . Martens تعريب: محمد حسن علاوي.

الرقم	- أنت كمدرب رياضي هل ؟	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
01	لديك إحباطا متزايدا يرتبط بمسؤولياتك ؟					
02	تشعر بان هناك المزيد و المزيد من الأعمال التي تشعر بأنك لا تستطيع أن تؤديها ؟					
03	تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرب ؟					
04	تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم أو تقوم بتدريبهم ؟					
05	تدور في ذهنك أفكارا عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك ؟					
06	تشعر بانخفاض في طاقتك النفسية الايجابية و ارتفاع في طاقتك النفسية السلبية ؟					
07	تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات ؟					
08	تفكر كثيرا بان الآخرين لا يفهمونك، و لا يفهموا ما تحاول القيام به كمدرب رياضي ؟					
09	أنت مشغول جدا لدرجة انك لا تستطيع أن تقوم بأعباء الحياة اليومية أو مسؤولياتك الأسرية بصورة مقبولة ؟					
10	تشعر بعدم وجود أصدقاء أو أقارب لديك، تستطيع أن تحدثهم عن مشاكلك ؟					

## قائمة المراجع:

- محمد حسن علاوي(1998): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين.دار الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- علي عسكر(2000): ضغوط العمل و الحياة اليومية . دار الكتاب للنشر القاهرة، مصر.
- نشوة كرم عمار(2007):الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي النمط(أ،ب) وعلاقته بأساليب معالجة المشكلات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفيوم، مصر.
- محمد فتحي عكاشة (1999): علم النفس الصناعي . مطبعة الجمهورية مصر.
- عبد المجيد عبد الحميد(1998): نظريات الشخصية،البناء، النمو الديناميات، طرق البحث و التقويم. دار النهضة العربية، القاهرة .

## المراجع الاجنبية:

- Berkely planning Associates(1979) :The relationship between age and burnout ,applied sport psychology
- Gibeek,O et Al(1982) : The burnout syndrome among athletic trainers , applied sport psychology.
- Kroll,W(1982) :Stress factors in coaching, ASP ,47-49 .
- Caccese , T.M et Mayerberg C.K (1984) : Gender differences in perceived burnout of coaches, journale of sport psychology 280-285 .
- Wilson V.E et Bird E(1984) : Teacher – coach burnout paper presented at the North West Distric ahperd eugens .
- Caple , S.A(1986) : Psychological and orgnizational factors related to burnout in athletic trainers, Research Quarterly for Exerciese and Sport .