

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر  
في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
تخصص: تدريب رياضي

دراسة الفروق في الاحتراق النفسي بالنسبة لمدربي بعض الأنشطة المختارة  
دراسة ميدانية اندية ولاية المسيلة

إشراف الأستاذ:

ديلمي محمد

إعداد الطلبة:

- لعمارة محمد

السنة الجامعية: 2014\_2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Handwritten Arabic calligraphy in black ink on a light green background. The text is the Basmala (Bismillah), the opening of many Islamic prayers and documents. The calligraphy is highly stylized, with large, bold letters and intricate flourishes. The word 'بِسْمِ' (Bism) is on the left, 'اللَّهِ' (Allah) is in the center, and 'الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ' (The Most Gracious, The Most Merciful) is on the right. The letters are connected and feature various decorative elements like loops and dots. There are small numbers (1, 2, 3, 4) and arrows indicating the direction of the pen strokes. A signature 'محمد بن عبد الله' is visible at the bottom left of the calligraphy.

## فهرس المحتويات

### كلمة شكر

مقدمة..... ا, ب, ج, د

### الفصل الاول :الخلفية النظرية والدراسات السابقة

#### اولا-الاحترق النفسى

- 1-اصل مصطلح الاحترق النفسى.....(07)
  - 2-تعريف الاحترق النفسى .....(10)
  - 3-مفهوم الاحترق النفسى للمدرب الرياضى.....(13)
  - 4-مراحل احترق المدرب الرياضى.....(14)
  - 5-اعراض الاحترق النفسى للمدرب الرياضى.....(15)
  - 6-ابعاد الاحترق النفسى .....(17)
  - 7-العلاقة بين ابعاد الاحترق النفسى.....(18)
  - 8-مصادر الاحترق النفسى .....(20)
- ثانيا-الخصائص الديموغرافية و الاجتماعية.....(21)
- 1- السن.....(21)
  - 2- الحالة المدنية.....(22)
  - 3- الخبرة.....(22)
  - 4- الجنس.....(22)
  - 5- المستوى التعليمى.....(23)

#### ثالثا-الدراسات المشابهة

- 1-الدراسة العربية.....(26)
- 2-الدراسات الاجنبية .....(27)
- 3-التعليق على الدراسات السابقة .....(30)

#### الفصل الثاني :الاطار العام للدراسة

- 1-الاحترق النفسي .....(34)
- 1-1 التعريف الاصطلاحي .....(34)
- 2-الاشكالية.....(34)
- 3-الفرضية العامة .....(35)
- 4-الفرضية الجزئية .....(35)
- 5-اهمية الدراسة .....(35)

#### الفصل الثالث :الاجراءات الميدانية في الدراسة

- الدراسة الاستطلاعية .....(39)

#### 1- المنهج المتبع في الدراسة

- .....(39)
- 2-مجتمع الدراسة .....(40)
- 3-عينة الدراسة .....(40)
- 4-متغيرات الدراسة.....(42)
- 5-ادوات جمع البيانات والمعلومات.....(42)
- 6-الاساليب الاحصائية.....(43)

#### الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- 1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات.....(47)

- 1-1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى.....(47)
- 2-1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية.....(48)
- 3-1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة.....(50)
- 4-1 عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة.....(52)

#### الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

- 1- استنتاجات عامة.....(46)
- 2- اقتراحات.....(47)
- 3- الافاق المستقبلية في الدراسة.....(47)
- 4- المراجع المعتمدة في الدراسة.....(48)
- 4-1 قائمة المراجع باللغة العربية.....(48)
- 4-2 قائمة الاطروحات والرسائل العلمية.....(49)
- 4-3 قائمة المراجع باللغة الاجنبية.....(51)
- 5- الملاحق.....(53)
- 7- ملخص الدراسة باللغة العربية.....(59)
- 8- ملخص باللغة الفرنسية.....(60)

#### -الجداول

- 1- جدول يمثل توزيع افراد العينة وحسب نوع الرياضة.....(40)
- 2- جدول يوضح توزيع الفئات حسب متغير السن.....(40)
- 3- جدول يوضح توزيع الفئات حسب متغير الخبرة المهنية.....(40)

- 4- جدول اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي نوع اللعبة.....(47)
- 5- جدول المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لفئات الخبرة المهنية....(48)
- 6- جدول يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ومصدر التباين بين المجموعات وداخل المجموعات لفئات الخبرة المهنية .....(49)
- 7- جدول يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ومصدر التباين بين المجموعات وداخل المجموعات لفئات متغير السن . .....(50).
- 8- جدول المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمقياس الاحتراق النفسي... (52)
- 9- جدول النسبة المئوية لدرجات المفحوصين على مقياس الاحتراق النفسي.....(52)

الفصل الأول :

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة

اولا :الاجتراق النفسي :

## 1-أصل مصطلح الاجتراق النفسي:

إن ظاهرة الاجتراق النفسي قد أخذت بعين الاعتبار منذ سنة 1959 في فرنسا من حيث لاحظ بعض الحالات المرضية Claud Veil ، طرف الطبيب العقلي كلود فيل المرتبطة بالمهنة التي لا تدخل في إطار التصنيف النوزوغرافي الكلاسيكي، وتشير إلى أن التطرق لهذه الظاهرة كان أول مرة من طرف Bradely برادلي Hollet، هولي ، سنة 1969 باعتبارها اكتئاب نفسي ناتج عن الضغط (Hollet :2006 p 59)

أن مفهوم الاجتراق النفسي مفهوما Isabelle Gautier ، وترى إيزابيل قوتيي حديث النشأة، إذ يرجعه العديد من الباحثين إلى السبعينات وهو مستمد من المصطلحات السكاترية للإشارة إلى مهنيين يحترقون جسديا وانفعاليا وعلائقيا وسلوكيا، فهو يعكس فقدان تدريجي للمثالية وللطاقة والتحفز. (

Gautier, 1983 p138).

ويرجع أول استعمال لهذا المصطلح للطبيب العقلي والمحلل النفسي الأمريكي سنة 1974 والذي أطلقه لوصف Herbert Freudenberger، هاربرت فرودنبرجر حالة مجموعة من المتطوعين الشباب العاملين معه في هياكل العناية الطبية الاجتماعية، حيث لاحظ بأن تصرفاتهم أصبحت أسوأ من سلوك المرضى، وقد أشار فرودنبرجر في أول مقال له حول الموضوع، في وضبط السبعينات - في إطار فصل المؤسسات الاستشفائية في الولايات المتحدة الأمريكية - أن العاملين في القطاع الصحي العام يلجأون

إلى الاستعمال المزمّن لعدة موارد مختلفة لمواجهة ظروف عمل انفعالية بدرجة أكبر بالنسبة للأوساط الاستشفائية الأخرى ، وهو ما أطلق عليه آنذاك بالعامية الأمريكية "Butn out "

( Corten et al, 2006 p 130-131 )

وقد جاء عن فرودنبرجر " :أدركت من خلال ممارستي العيادية أن الأفراد قد يكونون أحيانا ضحايا حرائق مثلهم مثل البنائيات ، فتحت تأثير الضغط الناجم عن الحياة في عالم معقد، تلتهب طاقتهم ومواردهم الداخلية وكأنها تحت فعل النيران ولا يبقى إلا فراغا شاسعا يحتل دواخل أنفسهم، حتى ولو بدت هياكلهم الخارجية سليمة نوعا ما. (Freudenberger, 1978, p3).."

وقد أصبح هذا المصطلح شائعا من خلال جمهور مجموعة من الباحثين مثل ماسلاش وأصبح أكثر شيوعا في الثمانيات حيث ركزت معظم (Maslach & Pines) وبينز الدراسات على وصف الحالة النفسية للمهني الذي يعمل في قطاع الخدمات الاجتماعية والإنسانية، واتضح أن أكثر المهنيين تعرضا للإجهاد والاحتراق النفسي هم العاملون في مهن الطب والتمريض، الرياضة والشرطة والتدريس. (الوابلي، 1995، ص 9)

التي تعبر عن أعراض الإنهاك المهني من ميدان "Burn-out" وقد أستخدمت كلمة علم الفضاء، حيث تطلق هذه الكلمة على الزمن الذي يقع فيه الصاروخ بعدما يتم استهلاكه Canoui & Mauranges وقوده بسرعة كبيرة، لذلك يرى كل من كانوي ومورنجيس 1998 أن الاحتراق النفسي أشبه بحالة صاروخ ينفذ وقوده، مما يؤدي به إلى التحطم .

والتي لا تختلف في مجملها ، Burn out عدة معاني لكلمة Harraps يقدم قاموس عن الملاحظة الإكلينيكية التي أشار إليها فرودنبرجر، إذ تعبر عن صورة شمعة تضمحل أو تحترق ببطء، أو عن مصباح ينطفئ أو بصورة أكثر تعبيرا لإنسان تنطفئ شعلته أو يفرغ كل ما فيه ويسكنه فراغ شاسع بداخله، وباختصار إنسان استهلك كل موارده الداخلية وإن كان يبدو للعيان في صورته العادية.

، ويرى كريستيان قيليفيك 1991 أن الفعل Burn out بالإنجليزية يعني أن نتلف ونفنى من الداخل ونختزل تدريجيا إلى حالة الرماد. فالأدب ، Burn out لا توجد ترجمة فرنسية مرادفه تماما للمعنى الأصلي للكلمة والتي تقترب من "Bruleur interne" الفرنسي كثيرا ما يشير إلى المصطلح بعبارة

المعنى الأصلي للكلمة الإنجليزية، إلى أنها تثير مظهرا مؤلما، بيد أن هؤلاء الأشخاص يعانون نوعا من التخدير الانفعالي (Cornet et al, 2006 p111)

أن المصطلحات المستعملة تختلف حسب الفترة Agnès Perry وترى أناس ييري الذي يستعمل في بعض "Usure" والوسط الذي يستعمل فيه، وتشير إلى أن مصطلح الأحيان للتعبير عن هذه الظاهرة يعتبر غير مناسب، فإذا ما اطلعنا على أي قاموس للغة

يرتبط بإتلاف الشيء نتيجة Usure الفرنسية، سوف نلاحظ أن المعنى الأول لكلمة

" Usure استعماله المتواصل، صحيح أنه في المعنى المجازي يمكن التكلم عن ... Usure des Forces" و "nerveuse" الح ، لكن المعنى الأول هو الذي يبقى في النهاية هل البشر مثل الأشياء يمكن الاستغناء عنها Perry عندما تصبح غير قابلة للاستعمال؟ وهل يمكن تعويض الأجراء عندما يصبحون غير مفيدين؟ ، وحتى

وإن كانت الإجابة بالنفي، فإن الضغط الممارس حالياً على الأجراء، عندما ينتظر المئات من الأفراد فرصة الظفر بمنصب عمل يعيد إلى الذهن المعنى الأول لكلمة كيف يمكن في هذه الظروف أن يتعرف الفرد على حالة إنهاكه المهني، في "Usure" حين أن التأكيد على ذلك يعرضه للطرد من العمل.

لذلك تفضل بييري Perry استعمال عبارة، "Epuisement Professionnel" أو حيث تعرف القواميس الفرنسية كلمة "Epuisement" (Perry 1998) بفقدان للقوى الجسمية والذهنية

غير أن كورتن يرى أن Corten نقص قوى الجسم وطاقته الحيوية التسمية تتجه أكثر إلى التركيز على بعد التعب (Fatigue) وإن كان هذا الأخير، موجوداً في أغلب الأحيان، فإنه لا يميز ظاهرة الاحتراق النفسي.

وأخيراً فإن البعض يستعمل كلمة الإنهاك الانفعالي " Emotionne L'épuisement " أو " L'assèchement Emotionnel " للإشارة إلى الظاهرة، إلا أن هذا العرض لا يمثل إلا بعداً واحداً من بين المؤشرات الخاصة بأعراض الاحتراق النفسي. أما الدراسات العربية التي حاولت ترجمة هذا المفهوم إلى اللغة العربية فتختلف فيما بينها هي أيضاً، حيث نجد الباحثين في مجال الخدمة الاجتماعية يستخدمون مصطلح الإعياء المهني، وذلك لارتباطه بطبيعة المهنة التي يمارسها أفرادها، كما أن هناك

مصطلحات أخرى استعملت للتعبير عن الإرهاق والاستنزاف الذي يميز هذه الظاهرة منها: الإنهاك المهني، الإجهاد المهني، التآكل المهني، والتي تعد أغلبها ترجمة للعبارات باللغة الإنجليزية، ويبدو هنا "Exhaustion" الفرنسية التي تمت الإشارة أو ترجمة لكلمة أن مصطلح الاحتراق النفسي باللغة العربية أكثر دقة للتعبير عن المعنى الأصلي لكلمة Burn out. (Perry , 1998 p101)

## 2- تعريف الاحتراق النفسي:

يعرف فرويد نبر الاحتراق النفسي على أنه حالة من الإعياء والضعف تصيب الجسد وستنفد طاقته الحيوية (Freudenberger :& North , 1988 p 89)

ويعرفه جمعة سيد يوسف بأنه حالة من الإنهاك الجسمي والانفعالي والعقلي تحدث بسبب التورط طويل المدى في المواقف المشحونة انفعالياً، والضاغطة بشدة والتي تترافق مع التوقعات الشخصية المرتفعة من الأداء والإنجاز (جمعة سيد يوسف: 2004، ص 213)

ويعرفه تايلور 1986 Taylor بأنه عبارة عن الإرهاق واستنفاد القوة والنشاط، على أنه فقدان الإرادة والقوة على دفع وتنشيط الاهتمام .، وذكر تعريفا لبوتر Potter

كما عرفت كريستينا ماسلاش، 1982 Christina Maslach الاحتراق النفسي في مجال الصحة على أنه تناذر التعب الجسدي الانفعالي الذي يؤدي إلى إدراك سلبي للذات، مواقف سلبية في العمل وانخفاض ملحوظ في التحنيد الشخصي اتجاه المرضى.

يرى فيتشيو، 1991 Vecchio أن الاحتراق النفسي هو الإنهاك أو الاستنزاف ، البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية( علي عسكر:2003،ص195 )

ويشير جولد وباشلور، 1988 Gold & Bachlor أن الاحتراق النفسي يرتبط ، بمجموعة من الأعراض المرضية المزمنة، وعليه يعرفانه على أنه " الكآبة أو تراجع القوى الحيوية أو أنه استنزاف عاطفي، شعور باليأس وفهم الذات بطريقة سلبية، أو أنه الفشل في إنجاز العمل المتوقع" (سليمان الوابلي، 1995 ، ص 11 )

في حين حددت ماسلاش ( 1982 ) أعراض الاحتراق النفسي بأنها الإنهاك العاطفي وتبدل المشاعر وتدني الشعور بالإنجاز التي تحدث في نطاق العمل وتسبب الاحتراق النفسي نتيجة استنفاد الفرد لمصادره الجسمانية والنفسية .

ويرى شرنيس 1980 Cherniss أن الاحتراق النفسي ظاهرة تتصف بالقلق والتوتر والإنهاك الجسمي والانفعالي كاستجابة للضغوط المرتبطة بالعمل، وتحدث في النهاية تغيرات سلوكية وتغيرات تتعلق بالاتجاهات نتيجة لذلك.

نلاحظ من خلال هذه التعريفات أن مجمل الباحثين يركزون على مظاهر وأعراض الاحتراق النفسي المتمثلة في حالة من الإنهاك الجسمي والانفعالي والعقلي، في حين نجد تعريفات أخرى تركز على أسباب الاحتراق النفسي المتمثلة أساسا في عدم القدرة على الالتزام بالعمل والتغلب على الضغوط المستمرة وظروف العمل السلبية المختلفة، حيث:

، يعرف ماكبرايد Mcbride ظاهرة الاحتراق النفسي بأنها استنزاف جسمي وانفعالي بشكل كامل بسبب الضغط الزائد عن الحد، وينتج عنه عدم التوازن بين المتطلبات والقدرات، بحيث يشعر الفرد أنه غير قادر على التعامل مع أي ضغط إضافي في الوقت الحالي، مما يؤدي به إلى الاحتراق النفسي . (فايزة عبد الكريم الفاعوري:1990، ص 75)

وتوصلت ماسلاش إلى أن الشخص الذي لا يستطيع التعامل مع الضغوط المستمرة يفقد اهتمامه وشعوره بكل الأمور التي يمكن أن يساعده بها الآخرون، وتتسع المسافة بينه وبينهم ويصبح أقل اهتماما بحاجاتهم الاجتماعية والجسيمة والانفعالية، وبالتدريج يجد الفرد نفسه معزولا عن الآخرين. (معيض عبد الله الزهراني: 1991، ص 128)

ويرى سعيد حسن 2003 على أنه شعور عام بالإجهاد ودرجة عالية من الإرهاق يتعرض له الفرد نتيجة للضغوط الكثيرة التي يعايشها في عمله والتي تعوقه عن أداء وظائفه بشكل طبيعي، ويتجسد الاحتراق النفسي في مجموعة من ردود الأفعال. (سعيد حسن: 2003، ص 88)

كما نجد أيضا بعض التعاريف التي تركز أساسا على النتائج والآثار المختلفة للاحتراق النفسي ولا سيما السلوكية منها كالاتبعاد عن المستفيدين من الخدمة والاتجاهات السلبية نحو الزبائن وفقدان التعاطف معهم، حيث:

تعرفه ماسلاش الاحتراق النفسي بأنه فقدان الاهتمام بالأشخاص الموجودين في محيط العمل، حيث يحس الفرد بالإرهاق والاستنزاف العاطفيين اللذان يجعلان الفرد يفقد الإحساس بالإنتاج، ويولد عنده الاتجاهات السلبية نحو الزبائن ويفقد بذلك تعاطفه نحوهم (Maslach 2001, p 214)

في حين يرى كل شارما، ( 1996 ) وويسكوبت ( 1980 ) أن الاحتراق النفسي يعني فقدان المهني للاهتمام بمن يستفيد بخدماته، ونتيجة لذلك فإنه يمارس عمله بدون مبالاة أو أهمية ويفقد الرغبة في الابتكار والتجديد ( طوالبه : 1999ص 75 )

ويعرف عادل عبد الله ( 1994 ) الاحتراق النفسي بأنه عرض لاتجاهات غير ملائمة نحو العملاء ونحو الذات وغالبا ما يرتبط بأعراض انفعالية وجسمية غير مريحة تتراوح بين الإنهاك والقلق إلى القرحة والصداع النصفي، إضافة إلى تدهور الأداء. (عادل عبد الله : 1994 . ص 85)

وهناك تعاريف أخرى جاءت شاملة على الأعراض والأسباب والنتائج معا:

إذ يرى مقابله والرشدان، ( 1997 ) بأن الاحتراق النفسي هو استنزاف الطاقة النفسية المخزنة لدى الفرد، يؤدي به إلى حالة عدم التوازن النفسي الاضطرابات التي تظهر نتيجة للضغوط النفسية الشديدة التي تسببها أعباء العمل ومتطلباته مما تنعكس آثاره سلبا بشكل مباشر على العملاء وعلى المؤسسة التي يعمل فيها الفرد، ولا يمكن التخلص من هذه الحالة إلا من خلال التعامل المباشر مع العوامل البيئية التي سببها وليس من خلال التركيز على دور الفرد في مسايرة تلك المواقف ( طوالبه: 1999ص 108 )

ويعرف فهد السيف، 2000 الاحتراق النفسي بأنه حالة عقلية وخبرات نفسية داخلية تعبر عن إنهاك عاطفي وتبلد شعور وعدم القدرة على تحقيق ذات الممارس المهني الذي يفقد حماسه واهتمامه بمن يقدم لهم الخدمات، وذلك ناتج عن ضغوط العمل ونوعية المستفيدين من الخدمة وطبيعة الوظيفة والبنية التنظيمية للمؤسسة، وطبيعة الإشراف والعلاقات الاجتماعية في العمل. (فهدالسيف:2000ص113)

من خلال مجموعة هذه التعاريف يمكن تعريف الاحتراق النفسي بأنه حالة نفسية يتصف بها تتسم بالإرهاق الجسدي والفكري والانفعالي ، تفقده حيويته وتعاطفه باللاعبين واهتمامه نتيجة لأسباب فردية كنفص النضج الانفعالي أو لمصادر اجتماعية كغياب الدعم لاجتماعي أو تنظيمية كغموض الدور، وللتخلص من هذه الحالة يجب التركيز على العوامل التنظيمية التي سببتها وليس على دور الفرد في مسايرة تلك المواقف

### 3- مفهوم الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي:

في المجال الرياضي خاصة في Burnout لقد شاع استخدام مصطلح الاحتراق السنوات الأخيرة بعد أن سمعنا عن العديد من المدربين الرياضيين الذين تركوا العمل في مهنة التدريب الرياضي وانسحبوا منها وظهر على الأفق العديد من المدربين المصابين بحالات الملل والضيق واليأس والأمراض المختلفة الناتجة عن الضغوط التي تقع على كاهل المدربين العاملين في مهنة التدريب الرياضي، ولقد اهتم العديد من الباحثين في علم في إطار بعض Burnout النفس الرياضي في البيئات الأجنبية بدراسة الاحتراق

الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة في مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والتي ينظر إليها على أنها مهنة ضاغطة على الفرد وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن عمله أو منته أو نشاطه مما قد يؤدي في النهاية إلى تركه للمهنة سواء بإرادته، أو بدون إرادته نتيجة عدم قدرته مقاومة هذه الضغوط ومحاولة التكيف الإيجابي معها، والمجال الرياضي يوجد فيه العديد من الضغوط والأحمال والأعباء والمتطلبات التي يطلب من المدرب الرياضي الوفاء بها مما يعرضه للإجهاد والإنهاك فلا يستطيع مقاومة هذه الأعباء ومواجهتها ( محمد حسن علاوي :1997,ص 97 )

لذلك اهتم الباحثون في علم النفس الرياضي بدراسة هذه الظاهرة) الاحتراق وذلك للتعرف على أهم أسبابها وأيضاً أهم علاماتها وأعراضها لدى Burnout ( المدربين الرياضيين حتى يمكن التوصل إلى بعض الحلول والتوجيهات للوقاية منها. وفي الدراسة الحالية يتبنى الباحث تعريف محمد حسن علاوي 1997 للاحتراق النفسي للمدرب الرياضي وهو " :حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني يشعر بها المدرب الرياضي كنتيجة للأعباء

والمطلوبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله كنتيجة لعمله كمدرّب رياضي وإدراكه بأن جهده وتفانيه في عمله وكذلك علاقاته مع اللاعبين أو مع الآخرين كالإداريين أو المشجعين أو النقاد الرياضيين (لم تنجح في إحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه!

#### 4- مراحل احتراق المدرب الرياضي:

إن عملية الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي تعتبر هي المرحلة الأخيرة الناتجة عن زيادة العبء البدني والنفسي على المدرب الرياضي، حيث توجد عدة مراحل من زيادة العبء البدني والنفسي تنتهي بالاحتراق ثم الانسحاب من التدريب وهذه المراحل مكن توضيحها كما يلي:

-هبوط مستوى إنجاز الرياضي وسوء أداء العمل التدريبي نتيجة الضغوط والأعباء المستمرة الزائدة عن إمكانيات وقدرات المدرب الوظيفية والبدنية والنفسية.

-عندما يدرك المدرب الرياضي هبوط مستواه مستوى إنجازه بالرغم من الاستمرار في العمل التدريبي وتطوير نفسه فإنه يحاول أن يعوض ذلك بالمزيد من العمل وبذل الجهد أملا في زيادة مستوى الإنجاز.

-يحدث نتيجة المزيد من بذل الجهد زيادة الضغوط النفسية والأعباء على المدرب الرياضي ومن ثم يستمر هبوط إنجاز المدرب الرياضي.

-يبدأ إدراك المدرب الرياضي للآثار السلبية الناتجة عن الضغوط الزائدة، أي يتحول العبء من زيادة الضغوط والأعباء على أجهزة الجسم البيولوجية ليصبح العبء عقليا وانفعاليا ومرتبطا بالتفكير السلبي.

وينعكس ذلك في شكل تساؤلات يسألها المدرب لنفسه:

-ما قيمة الجهد الذي يبذل؟

-لماذا الإنجاز أقل من الأهداف المتوقعة؟

-لماذا ينخفض تقديره وتشجيع الآخرين؟

-هل هناك قصورا في قدراتي؟

يحدث نتيجة التفسير السلبي - الإدراك السلبي لأعراض الضغوط النفسية ) هبوط مستوى الإنجاز - والإحساس بعدم قيمة الجهد المبذول، نقص المكافأة والتقدير( ظهور أعراض الإجهاد النفسي كالاستجابات النفسية السلبية ومنها): كالإحباط،

زيادة الخوف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة بالنفس، نقص تقدير الذات، سهولة الغضب أو العدوان، عدم الاهتمام، الاتصال السلبي مع الزملاء والآخرين (.حسن السيدأبو عبده :2001, ص126 )

### 5-أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي:

أما عن أعراض الإجهاد النفسي واللدان يعتبران المرحلتين اللتان يحدث بعدها الاحتراق ، فإنه يمكن تقسيمها إلى الأعراض التالية:

#### 5-1 الأعراض النفسية :

-ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات.

-زيادة الميل للمشاحنة.

-ضعف الصلة بين المدرب وزملاءه وكذلك بينه وبين اللاعبين، وضعف التفاعل

الإيجابي مع الآخرين.

-هبوط في مستوى الثقة بالنفس.

-زيادة الحساسية عند النقد.

-الخوف من الفشل.

-انخفاض الروح المعنوية وقوة الإرادة والشعور بالاكئاب.

-ضعف الدافعية وهبوط الحماس.

-عدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضيق.

-التقدير السلبي للذات وللآخرين.

## 2-5 الأعراض الوظيفية الفسيولوجية:

-الأرق والسهاد وارتباط النوم بالأحلام المزعجة.

-فقد الشهية للطعام.

-الإحساس بالتعب والألم العضلي.

-إعاقة في وظائف المعدة والأمعاء.

-الزيادة الواضحة في درجة حرارة الجسم.

-الإحساس بالدوار.

-زيادة القابلية للإصابة بالعدوى وذلك لعدم قدرة الجسم على المقاومة.

-نقص السعة الحيوية للرئتين والشعور بصعوبة التنفس.

-طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية .

أما بالنسبة لعلامات وأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي فإنه يوجد أيضا العديد من الأعراض النفسية والفسيولوجية والسلوكية والبدنية والتي تتشابه مع أعراض الاحتراق النفسي للعاملين في المجالات الأخرى وهذه الأعراض هي:

## 3-5 الأعراض الفسيولوجية :

-الإعياء.

-الإصابة بالبرد لمدة طويلة.

حيث يظهر على المدرب الرياضي مجموعة العلامات والأعراض الفسيولوجية ومنها:

-المعاناة من مشاكل معدية - معوية متكررة.

-الشكوى دائما من الصداع.

-قصر النفس.

-نقص الوزن.

-انخفاض مستوى طاقة المدرب الرياضي.

-نقص فاعلية الأداء.

#### 5-4 الأعراض البدنية:

-الشعور بالإرهاك البدني.

-ضعف الحيوية. (محمد عبد الرحمن طوالبه :2001,ص112)

#### 6- أبعاد الاحتراق النفسي:

يعتبر الإرهاك الانفعالي البعد المركزي للاحتراق النفسي، فعندما يصف الأشخاص أنفسهم أو غيرهم بأنهم يخبرون حالة الاحتراق النفسي، غالبا ما يرجعون إلى تجاربهم مع الإرهاك الانفعالي، ويعد هذا الأخير من أكثر المظاهر الخاصة بالاحتراق النفسي التي تم التطرق إليها وتحليلها. إن التركيز على هذا البعد في التعريف بالاحتراق النفسي جعل بعض الباحثين كما ، Shirom, 1989 يرون بأن البعدين الآخرين غير ضروريين كمظهرين للعرض أن العديد من الباحثين قدموا انتقادات واسعة حول سيورة الاحتراق النفسي وفق ثلاثة أبعاد، ولا سيما فيما يتعلق ببعد الفعالية المهنية.

من فم وجهة النظر الإمبيريقية توصل لي وأشفورت Lee & Ashforth 1996 , خلال الدراسة ( Meta Analyse) إلى وجود ارتباط ضعيف بين بعد انخفاض الفعالية ، المهنية مع البعدين الآخرين للاحتراق النفسي، ويقترح جرين، والكلي وتايلور é green 1991 taylor, walkey أن الإجهاد الانفعالي واتخاذ المسافة عن العمل(Cynicism) يمثلان ابعدان المركزيان للاحتراق النفسي. ويذهب ليدر Leiter، 1993 في نفس الاتجاه، إذ يؤكد بأن الفعالية المهنية تكون نتائجها مختلفة عن البعدين الآخرين، بحيث أن ارتباطها مع متغيرات أخرى مختلفة أو تذهب في الاتجاه المعاكس

(Lee & Ashforth, 1996 : Schaufeli & Alii, 2002 p 305)

أما ماسلاش Maslach فتري بأن اعتبار بعد الإنهاك الانفعالي أهم بعد في ، الاحتراق النفسي لا يعني بأنه كاف لوحده في وصف أعراض الظاهرة، فإذا ما تم التركيز على الاحتراق النفسي يعكس بعد الضغط في الاحتراق النفسي فإنه يفشل في الإلمام بالمظاهر الصعبة لعلاقة الأفراد مع عملهم.

Maslach، وتضيف ماسلاش أن الإنهاك ليس بالتجربة العابرة بل تؤدي بالفرد إلى أخذ مسافة انفعالية معرفية عن العمل الذي يقوم به، ويكون ذلك في بادئ الأمر كطريقة لمواجهة عبء العمل المرتفع، ففي ميادين المساعدة الإنسانية تعمل المتطلبات الانفعالية للعمل على إنهاك قدرات المدرب في الاستجابة لمتطلبات الفريق the end of the rope They feel at فالإنسانية أو تبدل الشعور هو محاولة لترك مسافة بين المدرب واللاعبين ، بحيث أن متطلباتهم يمكن التحكم فيها بشكل أحسن عندما يتم اعتبارهم كأشياء غير بشرية في ميدان التدريب. أما المدربين الذين ينهكون ولا يلقون التشجيع بحيث أن المتطلبات المرتفعة تستنزف مواردهم الفردية تؤدي بهم في الأخير إلى عدم القدرة على البذل النفسي، وأمام هذه المتطلبات المنهكة، يطور الأفراد نوع من استراتيجيات التجنب لمواجهة الوضعيات الصعبة، وتتجلى مظاهره في اللامبالاة، التهكم ، وأخذ نوع من المسافة عن العمل، وبصفة عامة تعمل هذه الاستجابة على خفض الطاقة التي يتم اعتمادها في التدريب وحل المشاكل الوظيفية التي يتلقاها الفرد مما يؤدي إلى نقص في الفعالية التدريبية.

#### 7- العلاقة بين أبعاد الاحتراق النفسي :

يعتبر تبدل الشعور أو الابتعاد عن العمل كرد فعل سريع للإنهاك حيث أن البحوث التي تناولت الاحتراق النفسي في عدد واسع من المنظمات والمجموعات المهنية توصلت دائما إلى وجود علاقة وطيدة بين مرحلة الإنهاك وتبدل الشعور.

أما علاقة عدم الفعالية أو نقص الشعور بالإنجاز مع البعدين الآخرين لعرض الاحتراق النفسي فتعد الأكثر تعقيدا، ففي بعض الأحيان يظهر بأنها امتداد - على نحو ما- للإنهاك الانفعالي أو تبدل الشخصية أو لهما معا، إذا أن وضعية العمل التي تتصف بإزمان الطلبات المرتفعة تؤدي مع مرور الوقت إلى الإنهاك أو تبدل الشعور والتي تعمل بدورها أيضا على طمس الشعور بالفعالية، وأبعد من ذلك، ولنفرض تداخل الإنهاك وتبدل الشعور مع الفعالية، فإنه من الصعب التمتع بالشعور بالإنجاز عندما يكون الفرد منهكا أو عندما يعامل ببرودة ولا مبالاة.

أما في ميادين خارج التدريب فيظهر بأن عدم الفعالية تتطور بالتوازي مع البعدين الآخرين للاحتراق النفسي عوضا عن تتابعه 1993,leiter حيث أن نقص الشعور بالإنجاز يظهر بوضوح أكبر نتيجة لنقص الموارد، في حين أن

الإرهاك واتخاذ المسافة عن العمل يظهران نتيجة ارتفاع العبء والصراعات الاجتماعية وتدر الإشارة هنا، أنه منذ بداية تحديد الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي. (Maslach 1996 p 201)

ظهرت عدة نماذج تفسيرية لتطور أعراض هذه الأبعاد، حيث يقترح النموذج المرحلي (The Phase Model) أن كل بعد من هذه الأبعاد الثلاثة يمكن تصنيفه إلى درجة عالية أو منخفضة، بحيث أن احتمال الجميع بينها ينتج عنه (8) أنماط أو مراحل للاحتراق النفسي.

يقترح هذا النموذج أن تبدل الشعور (Depersonalisation) أو الابتعاد عن العمل (Cynicism) تعتبر المرحلة الأولى للاحتراق النفسي، يتبعها الشعور بعدم الفعالية (Inefficacy) وفي الأخير تأتي مرحلة الإرهاك الانفعالي، الخيار الآخر لهذا النموذج، يقترح بأن الأبعاد المختلفة تتطور في نفس الوقت لكل بشكل منفصل وهكذا ينتج عنها (8) مراحل، وتقترح الأبحاث التي تبنت النموذج المرحلي أن تطور هذه الأعراض من المستوى المنخفض للاحتراق النفسي إلى المستوى المرتفع يرتبط بتدهور مؤشرات العمل والصحة النفسية للأفراد. (Golembiewski & Munzenrider, 1988)

ويفترض النموذج الأخر (Leiter & Maslach 1998) أن تطور الأبعاد الثلاثة يتم، في فترات متتالية عبر الزمن بحيث أن بروز أعراض أحد الأبعاد يبنى بتطور أعراض البعد الآخر، وحسب هذا النموذج يظهر أولاً الإرهاك الانفعالي الذي يؤدي إلى تطور أعراض البعد عن العمل، التي تؤدي بدورها إلى عدم الفعالية، وعلى سبيل المثال توصلت إحدى الدراسات على الممرضين إلى تطور الاحتراق النفسي عبر المراحل التالية:

أ - ضغوط التفاعل مع المشرفين أدت إلى ارتفاع الإرهاك المهني لدى الممرضين

ب - المستويات المرتفعة من الإرهاك أدت بالممرضين إلى تبدل المشاعر وخاصة عند أولئك الذين يفتقدون للدعم من طرف الزملاء.

ج - عندما تستمر أعراض تبدل المشاعر، يشعر الممرضون بنقص الشعور بالإنتاج. (Maslach 1996 p 201)

#### 8- مصادر الاحتراق النفسي:

منذ بداية ظهور المنشورات حول الاحتراق النفسي عرف هذا الأخير على أنه نتيجة الالتزام المفرط والشديد بالنشاط المهني الكثير التطلب، حيث أن استغلال كل الإمكانيات والقدرات في تقديم يد المساعدة والعون،

والاستجابة لنوع من الإيثار المثالي و الانهماك في التدريب وتلبية متطلبات المحيط التي تستلزم موارد نفسية كبيرة شكلت أهم الأسباب الرئيسية في تفسير ظاهرة الاحتراق النفسي.

وبصيغة أخرى فإنه منذ الوهلة الأولى كانت مسألة الالتزام بالعمل والمطالبة بهذا الالتزام ترافق البحوث والدراسات المتعلقة بالاحتراق النفسي، حتى أنه في الصيغة الأولى ألحق الباحثون بالأبعاد الثلاثة المعروفة (MBI) لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي الإنهاك الانفعالي، تبدل الشعور، نقص الإنجاز في العمل بعدا رابعا أسموه الإندماج في العمل (involvement) ، حيث تصفه ماسلاش واكسون Maslach & Jackson على أنه بعد اختياري (Truchot , 2006a p. 2333)

لقد أثار موضوع الالتزام والارتباط بالعمل عدة بحوث وظهر عدة مصطلحات عن أكثر من ( 25 ) مصطلح أو سلم قياس منذ سنة Morrow ، حيث يكشف مرو، 1983، 1956 ، وقد مثل الالتزام الوظيفي بالأفكار التي تحمل معاني التضحية والتفاني، النزاهة والاستقامة والهمة في العمل، كما ند في التراث العلمي مثلا مفهوم الالتزام التنظيمي commitment الذي يعبر عن مدى قبول العامل بقيم وأهداف التنظيم ودرجة طموحه ، للبقاء في المنظمة، كما أنه قد يفيد أيضا عن المكانة والأهمية التي يشغلها العمل في حياة العامل Greenhauss, 1971 ويقدم لنا نوفو وتيفني Neveu & Thevenet, 2002 الأوجه المختلفة للالتزام والارتباط بالعمل وهو مفهوم تتعدد تعاريفه.

هذا التنوع في المفاهيم يمتد أثره إلى البحوث التي تناولت الاحتراق النفسي، حيث درس هذا الأخير في خضم عدد كبير من المفاهيم، مثل الرضا المهني، الانسحاب، الإدمان عن العمل، توجه المسار المهني، الالتزام بالعمل، الالتزام التنظيمي.... الخ.

إن استعراض هذه المفاهيم أمر مطلوب قصد توضيح علاقاتها بمفهوم الاحتراق النفسي، إذا غال ما يتم استعمال كلمات البذل والعطاء النفسي، الاندماج في العمل، الانغماس في العمل، الارتباط بالعمل والالتزام للتعبير عن نفس المفهوم، غير أن مجال الدراسة هنا لا يسمح للباحث بتناول كل هذه المفاهيم بمختلف دلالتها، ينطلق هذا الفصل من إحدى المفارقات، إذ توصلت البحوث الأولى أن الالتزام الوظيفي الشديد يؤدي إلى الاحتراق النفسي وأن تخفيض المتطلبات المهنية يمثل وسيلة فعالة للوقاية وتجنب أعراض الاحتراق النفسي، غير أنه من سنوات قليلة، ذهب بعض الباحثون إلى أن الالتزام في العمل لا يمثل مصدرا لظهور أعراض الاحتراق النفسي، بل يمثل مصدرا للتحفيز والفعالية الذاتية، وفي الأخير التمتع بالصحة النفسية والجسمية.

وهذا ما تشير إليه ماسلاش ويلتر أيضا، إذ بهذا الشكل يكون الالتزام على النقيض تماما من الاحتراق النفسي، تتحول الطاقة إلى إتهاك والالتزام إلى تبدل الشعور والفعالية إلى غياب للفعالية ومن هذا المنطلق يصبح الاحتراق النفسي عبارة عن الانخفاض التدريجي للالتزام. (Maslach & Leiter, 1997, p 34)

### ثانيا : الخصائص الديمغرافية والاجتماعية

تشير العديد من الدراسات إلى دور العوامل الفردية والمميزات السوسيو ديمغرافية في تحديد مدى تعرض كل فرد للاحتراق النفسي، ويعتبر السن، الجنس، الحالة المدنية، الخبرة، المستوى التعليمي والتكوين من بين المميزات السوسيو ديمغرافية التي درست علاقاتها مع الاحتراق النفسي.

#### 1- السن :

حسب العديد من الباحثين ، يعد السن عاملا مهما في موضوع الاحتراق النفسي حيث يبدو أن العمال الشباب أكثر تعرضا لأعراض الاحتراق النفسي

تشير عدة أبحاث إلى علاقة سلبية بين السن وأحد أو عدد من أبعاد الاحتراق النفسي، حيث تم الحصول على نتائج دالة:

عند المعلمين.

عند المرضى وعمال المستشفيات.

عند موظفي المصحات العقلية.

عند العمال الاجتماعيين.

عند المختصين النفسانيين.

غير أن هناك أبحاث أخرى لم تتوصل إلى علاقة دالة بين السن والاحتراق النفسي.

#### 2- الحالة المدنية :

تتفق أغلبية نتائج البحوث التي اهتمت بالعلاقة بين الحالة المدنية والاحترق النفسي أن الأفراد المتزوجين يخبرون عادة مستويات ضعيفة من الاحترق النفسي بالمقارنة مع العزاب والمطلقين. وهناك بعض النتائج الأخرى التي توصلت إلى غياب علاقة دالة بين الحالة المدنية والاحترق النفسي.

### 3-الخبرة :

حسب باينس وماسلاش، 1978 ، تعتبر عدد سنوات الخبرة عاملا حاسما بالنسبة للاتجاهات السلبية وفقدان الشعور بالإيجاز، إلا أن نتائج الدراسات جاءت متناقضة فيما بينها، حيث تشير بعض البحوث إلى العلاقة السلبية بين الخبرة والاحترق النفسي، إذ أن الأشخاص الأقل تجربة هم الأشخاص الأكثر عرضة للاحترق النفسي. وهناك البعض من الدراسات تشير إلى أن الخبرة ترتبط بشكل إيجابي مع الاحترق النفسي. في حين أن بعض الدراسات الأخرى تشير إلى عدم وجود علاقة دالة بينهما.

### 4-الجنس :

النتائج المتعلقة بالجنس وأبعاد الاحترق النفسي معقدة ومتضاربة في بعض الأحيان حيث توصلت بعض البحوث إلى ارتفاع درجة، (cordes & Dougherty, 1993) الإنهاك الانفعالي عند النساء بالمقارنة مع زملائهن من الرجال. في حين بعض الدراسات الأخرى توصلت إلى نتائج معاكسة فيما يتعلق بتبلد الشعور أو الأأنسة، توصلت العديد من النتائج إلى أن الرجال لديهم مستوى عال بالمقارنة مع النساء. بالنسبة لبعد الشعور بالإيجاز، جاءت بعض النتائج لصالح الرجال وهناك نتائج أخرى جاءت لصالح النساء. وعلى العكس تماما هناك بعض الباحثين توصلوا إلى أن الجنس لا يعد عاملا مهما في تطور الإنهاك المهني أو أنه لا توجد علاقة دالة بين الجنس والاحترق النفسي.

### 5-المستوى التعليمي :

حيث توصل فليينوف وبدوان Villeneuve & Beaudoin 1993جاءت نتائج البحوث والدراسات مختلفة فيما يخص علاقة المستوى التعليمي وأبعاد الاحترق النفسي ، في دراستهما على الموظفين الاجتماعيين أن أولئك الذين تلقوا تكويننا جامعيًا يبدو أن أعراضا أقل فيما يتعلق ببعد تبلد الشعور بالمقارنة مع أولئك الذين لم يتلقوا تكويننا جامعيًا، كما توصلنا أيضا إلى أن أولئك الذين استفادوا من تكوين مكمل خلال ممارسة وظيفتهم يخبرون درجات أقل من الإنهاك الانفعالي بالمقارنة مع أولئك الذين لم يستفيدوا من التكوين.

Pen, Romano & Foat, رومانو وفوات 1988 ، في حين توصل إلى أن الموظفين في قطاع مهن المساعدة الذين لديهم مستوى أقل من البكالوريا يتمتعون بالشعور بالإنجاز بدرجة أعلى بالمقارنة مع الحاصلين على البكالوريا أو شهادات التعليم العالي .

هناك بحوث أخرى توصلت إلى استنتاجات مختلفة، حيث أن المستوى التعليمي يتعلق بشكل أكبر بعدد الشعور بالإنجاز بحيث تربطهما علاقة إيجابية.

من جهة أخرى أثارَت البحوث الأولى حول الموضوع Maslach & Jackson 1981

إلى وجود علاقة إيجابية بين المستوى التعليمي وبعد الإنهاك الانفعالي والشعور بالإنجاز الشخصي، كما خلصت إلى وجود علاقة عكسية بعدد تبدل الشعور، وفي الأخير يشير العديد من الباحثين على عدم وجود علاقة دالة بين المستوى التعليمي أو التكوين والاحترق النفسي.

وخلاصة القول أن نتائج البحوث والدراسات لا تسمح باستخلاص استنتاجات واضحة حول العلاقات بين المميزات السوسيوديموغرافية والاحترق النفسي، حيث أن تأثير العوامل الفردية لم يتضح بشكل حاسم، رغم ذلك يمكن استخلاص بعض النتائج العامة:

من بين كل المتغيرات السوسيوديموغرافية التي درست، توصلت الأبحاث إلى أن السن هو العامل الأكثر ارتباطا بالاحترق النفسي، فعلى غير المتوقع فإن الشباب الذين تقل أعمارهم عن 30 سنة لديهم أعلى مستوى من الاحترق النفسي على من يكبرهم سنا، إذا لاحظت ماسلاش ( 2001 ) أنه كلما كان يتقدم الإنسان في السن، تصبح ميكانيزمات التكيف مع الضغط أكثر فاعلية، من جهة أخرى " يجب التعامل مع هذا الإثبات بحذر وتحفظ، فالواقع أن الشباب الذين يتعرضون للاحترق النفسي في بداية مشوارهم المهني يغادرون عملهم مبكرا ولا يتركون ورائهم إلا أولئك الذين يتمتعون بدرجة عالية من المقاومة.

(Maslach et al, 2001, p410)

كما ترى راسكل وشواتزر 2006 Rascl & Scheitzer أن هناك فترتين انتقاليتين مهمتين ترتبط بالاحترق النفسي خلال الحياة المهنية، وهما بداية ونهاية المشوار المهني، فخلال السنوات الأولى من الممارسة المهنية، يتعين على المبتدئ تسيير الفارق الذي لا يمكن تجنبيه بين تطلعاته الأولية وحقيقة الميدان، حيث يتوجب عليه إيجاد أجوبة سلوكية، انفعالية ، معرفية لكي يتوافق مع متطلبات العمل) هذه الأجوبة لا يتم التطرق إليها دائما خلال فترة التكوين (، كما تعتبر نهاية المسار المهني في بعض الأحياء

مرحلة صعبة وخاصة في المهن التي تجمع بين متطلبات قوية واعتراف اجتماعي ضعيف المعلمين، الممرضين. توصلت البحوث المقارنة بين النتائج الكلية للاحتراق النفسي بين الرجال والنساء إلى نتائج متطابقة، أما تلك المتعلقة بنتائج الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي فتظهر بعض الاختلافات، فالإنهاك الانفعالي يبدو بشكل أكبر عند النساء) وإن كانت ليست نتيجة كل البحوث (وقد يرجع ذلك إلى أن النساء يعبرون بطريقة أسهل عن مشاعرهن السلبية المتواجدة في سجلهن الانفعالي (بالمقارنة مع الرجال، كما أنهن يخصصن وقتاً أكبر خارج مجال عملهن في المهام المنزلية والاعتناء بالأطفال، مما يشكل لديهن عبء عمل معتبر.

أما نتائج تبدل الشخصية فهي بشكل أكبر عند الرجال (Schaufeli & Enzmann 1999)

، وخاصة في مهن مثل التعليم ويمكن إرجاع هذه النتائج للمعايير المختلفة للأدوار الرجالية والنسائية المسطرة في المجتمع.

حيث ينتظر من الرجال مزايا وظيفية ومن النساء مزايا انفعالية وعاطفية مثلاً أغلب موظفي الشرطة رجال وأغلب موظفي التمريض نساء (Rasclé 2001, Maslach et al 2006, Schweitzer, 2006).

## ثالثا: الدراسات المشابهة:

### 1-الدراسات العربية

**1- دراسة رمزي جابر" : ( 2008 )** 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 دراسة على عينة قوامها ( 27 ) حكم من اندية الدرجة الممتازة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها، تم استخدام مقياس الاحتراق للحكم الرياضي من تصميم " واينبرج وريتشاردسون "ومن اقتباس " محمد حسن علاوي . ( 1998 ) "وأظهرت نتائج الدراسة ان فقرة أشعر بأني أكثر قسوة مع الناس منذ أن بدأت في عمل حكم رياضي في المرتبة الاولى، بينما جاءت فقرة أشعر بانني قد حققت نتائج طيبة أثناء عملي في التحكيم الرياضي في المرتبة الثانية، بينما جاءت فقرة أشعر بأني أساهم في ارتقاء بمستوى اللاعبين من خلال قيامي في التحكيم بالمرتبة الثالثة والاخيرة.

**2-دراسة منصور ذياب عام ( 2008 )** بعنوان " دراسة الضغوط المهنية وبعض سمات الشخصية وعلاقتها بأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي : "استهدفت هذه الدراسة للتعرف على الضغوط المهنية ودرجات الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وقد طبقت الدراسة على 20 مدربا، وقد طبق عليهم مقياس الضغوط على المدرب الرياضي ومقياس الرضا عن مهنة التدريب الرياضي .وقد أظهرت نتائج الدراسة انه هناك نقص في الإنجاز الرياضي والانهاك الانفعالي والتذمر الشخصي، تم أكثر البدائل التي ستؤدي إلى عدم الرضا عن العمل في مهنة التدريب لدى المدرب الأقل خبرة والمدرب الأكثر

احساسا بدرجة الضغوط المهنية مع وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجة الضغوط المهنية بكل من المتغيرات المستقلة كل على حدى.

**3-دراسة زياد الطحاينة عام ( 2008 )** بعنوان " مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الالعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات : "هدفت هذه الدراسة إلى كشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من 120 حكما، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة استعمل الباحث مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي .وأظهرت نتائج الدراسة ان 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.

**4-دراسة سميرة عرابي وآخرون عام ( 2008 ) بعنوان " الإحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن :**"هدفت الدراسة على التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الاردن وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن تبعاً لمتغير الدرجة. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها ( 71 ) مدرباً، وطبق عليهم مقياس " ماسلاش "المعرب والخاص بالاحتراق النفسي، وتم تعديله من قبل الباحثين. وظهرت نتائج الدراسة على ان مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن كان ضمن المستوى المتوسط.

**5- دراسة محمد حسن علاوي :** قام محمد حسن علاوي بدراسة عام ( 1996 ) تحت عنوان ( عوامل الاحتراق النفسي للمدربين في كرة القدم) وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهم الأسباب أو العوامل التي قد تسهم في الاحتراق النفسي للمدربين في كرة القدم، وأستخدم الباحث مقياس عوامل الضغوط على المدرب الرياضي وقد اشتملت العينة 10سنوات، وقد - على ( 75 ) مدرباً لكرة القدم تتراوح خبراتهم التدريبية ما بين 3 أسفرت النتائج عن حصول العامل المرتبط بالإدارة العليا للفريق على أكبر درجة من درجات الاحتراق يليه العامل المرتبط باللاعبين والفريق الرياضي، ثم العامل المرتبط

بالمفرجين والمتعصبين ثم العامل المرتبط بوسائل الإعلام وأخيراً العامل المرتبط بالمدرّب الرياضي. (محمد حسن علاوي، 1996 ، ص116 )

#### ب-الدراسات الأجنبية:

**1- دراسة جمعية تخطيط بركلي Berkely :**قامت جمعية أصدقاء تخطيط بركلي بدراسة عام 1977 تحت عنوان (السن والاحتراق) Planning Associates وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السن والاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين، وقد تم وقد اشتملت عينة الدراسة Maslach Burnout Scale تطبيق اختبار ماسلاش للاحتراق على مجموعة من مدربي بعض الأنشطة الرياضية، واتضح وجود علاقة عكسية بين السن والاحتراق أي أن الاحتراق يرتبط سلباً بالسن. (وفاء درويش، 2008 ص335 )

## 2- دراسة جيباك **Gibeck**: قام جيباك وآخرون بدراسة عام ( 1982 ) تحت عنوان

(الاحتراق عند المدربين الرياضيين) يهدف التعرف على أسباب وتأثيرات الاحتراق وكذلك بعض المتغيرات الأخرى التي يحتمل إسهامها في حدوث الاحتراق لدى المدربين الرياضيين، وقد استخدم الباحث طريقة دراسة لحالة واشتملت عينة الدراسة على مجموعة من مدربي الأنشطة الرياضية، وقد استطاعت الدراسة التوصل إلى أن المدربين الرياضيين يطلب منهم الوفاء بالعديد من المطالب والمستويات حيث يقومون بأدوار

مختلفة ويتعرضون باستمرار لضغوط الوقت مما يعرضهم للاحتراق النفسي. (محمد أحمد

أبو العينين، ص 191- 190 )

## 3- دراسة والتر كروول **Kroll**: قام والتر كروول بدراسة عام ( 1982 ) تحت عنوان

(عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي) بهدف التعرف على أهم الأسباب أو العوامل التي قد تكون مؤدية إلى الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وقد وجه الباحث سؤالاً للمدربين عن أهم الأسباب التي تسهم في الضغط النفسي عليهم كمدربين رياضيين وقد اشتملت عينة الدراسة على ( 93 ) مدرباً رياضياً في بعض الأنشطة الرياضية ومن نتائج الدراسة حصول العوامل المرتبطة باللاعبين وكذلك الإنجاز الشخصي للمدربين على نسبة عالية من التكرارات. ( وفاء درويش 2008 ، ص 339 )

## 4-دراسة كاسيس و مايربرج **Caccese, Mayerberg**: قام كاسيس ومايربرج

1984 بدراسة تحت عنوان (الاحتراق النفسي وجنس المدرب) بهدف التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وجنس المدرب الرياضي، وقد استخدم الباحثان مقياس واشتملت عينة الدراسة على عينة عشوائية من مدربي الكليات الجامعية، ومن بين أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة ما يلي:

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

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

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

( المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة 2000 ص 170 )

## 5- دراسة ويلسون وبيرد **Wilson, Bird**: قام ويلسون وبيرد 1984 بدراسة

تحت عنوان ( الاحتراق لدى مدربي جامعة كندية) وتهدف الدراسة إلى التعرف على الاحتراق عند مدربي إحدى الجامعات الكندية، وقد استخدم الباحثان مقياس ماسلاش Maslach Burnout للاحتراق وقد اشتملت عينة الدراسة على مجموعة من مدربي الأنشطة الرياضية في إحدى الجامعات الكندية وأسفرت الدراسة عن:

- أن المدربين الرياضيين الذين يعملون لفترة زمنية طويلة وخسروا الموسم الرياضي،

وكان عدد ساعات تدريبهم للفريق كبيراً، يعانون مستويات عالية من الاحتراق. (المجلة

العلمية للتربية البدنية والرياضية 2000 ص 173 )

## 6- دراسة سوزان كابل **Capel**: قامت سوزان كابل 1986 بدراسة تحت عنوان

(العوامل التنظيمية والنفسية المرتبطة بالاحتراق للمدربين الرياضيين) وتهدف الدراسة إلى التعرف على أهم العوامل النفسية والتنظيمية التي تساعد على الوقوع في الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين، وقد استخدمت الباحثة اختيار ماسلاش للاحتراق واشتملت عينة الدراسة على ( 322 ) مدرباً من المدربين المتفرغين والذين يعملون أكثر من 12 ساعة بصورة يومية، ومن أهم نتائج الدراسة ما يلي:

-انخفاض في درجات المدربين في عامل الإنهاك الانفعالي ويرجع هذا إلى أن مدربي العينة من كبار السن والذي يعني إنه كلما زاد سن المدرب زادت خبرته وثقته في نفسه وزاد احترام الآخرين له مما يقلل فرصته في الوقوع في الاحتراق، وذلك نتيجة له يحظى بتقدير واحترام الآخرين نظراً لعامل السن.

-انخفاض درجات التغير الشخصي نحو الأسوأ لنفس السبب السابق ذكره.

-ارتفاع معدل صراع الدور وغموض الدور ووجود مركز تحكم خارجي. (محمد

يوسف حجاج، 2001، ص 218 )

## 7-دراسة ديل **Dale**: قامت بدراسة عام ( 1988 ) تحت عنوان (الاحتراق والسلوك القيادي للمدربين)

وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق والسلوك القيادي للمدربين، واستخدمت الباحثة مقياس ماسلاش واشتملت عينة الدراسة على ( 30 ) مدرباً في بعض الأنشطة الرياضية، وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائية بين الاحتراق والنمط القيادي السائد لدى المدربين. (وفاء درويش 2008، ص 345 )

## 8- التعليق على الدراسات:

بالنسبة للدراسات العربية كانت تقريبا كلها في سنة 2008 وفي بيئات مختلفة، حيث كانت العينة بين المدربين والحكام حيث اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي وهذا لملاءمته وطبيعة الدراسة، وخلصت النتائج إلى ان هناك تفاوت في مستويات الاحتراق النفسي.

– 1996. أما بالنسبة للدراسات الاجنبية أجريت في الفترة الزمنية من عام 1988

-تنوعت أهداف ونتائج هذه الدراسات حيث درات (3) دراسات حول العلاقة بين السن والاحتراق أظهرت نتائج دراستين منهم عن وجود علاقة سلبية بين السن والاحتراق، أي كلما زاد السن قل فرص الوقوع في الاحتراق وهذا عكس المتوقع وتفسير ذلك يرجع إلى أن الأفراد الأكبر سنا يكون مستوى ثقتهم بأنفسهم أكبر من الأفراد الأصغر سنا، كما أنهم يحظون باحترام وتقدير الآخرين، وتكون لديهم خبرة أكبر في حسم الصراعات في مجال العمل وهاتان الدراستان هما " دراسة جمعية أصدقاء تخطيط بركلي العلاقة بين السن والاحتراق، ودراسة أديان تايلور، وجودي دانيال، لولاراي ليث، ورون بيرك

عن الاحتراق والسن، بينما أظهرت دراسة جراف أن هناك علاقة إيجابية بين السن والاحتراق، أي كلما زاد السن زادت فرصة الوقوع في الاحتراق..

بينما تناولت دراسة واحدة العلاقة بين الاحتراق وجنس المدرب وهي:

دراسة كاسيس ومايربرج حيث أكدت نتائجها أن المدربات الإناث حصلن على مستوى أعلى للاحتراق من المدربين الذكور وهذا يناقض دراسة ويلسون وهاجرتي وبيرد والتي توصلت نتائجها إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين الذكور والإناث.

كانت عينات هذه الدراسات كلها من المدربين فيما عدا دراسة واحدة كانت العينة فيها من العاملين في مجال كرة القدم.

كان المقياس المستخدم في معظم هذه الدراسات هو مقياس " ماسلاش " للاحتراق وهو مقياس عام لا يرتبط بالمجال الرياضي وقد يعزى أسباب استخدامه إلى عدم وجود مقياس نوعي خاصة بالمجال الرياضي متاحا لدى الباحثين.

وقد استفادت الدراسة الحالية من هذه الدراسات على النحو التالي:

-مساعدة الباحث في جمع إطار نظري شامل لمفهوم الاحتراق، خصائصه،

ونماذجه

-التعرف على المزيد من التغيرات النفسية والتنظيمية التي قد تؤدي إلى الاحتراق ( صراع الدور - غموض الدور

-السن - الجنس - الدخل - مركز التحكم،..)

-ضرورة إجراء القياس النفسي للمدربين في فترة المنافسات حتى تكون هناك صورة واضحة للضغوط والإجهاد

النفسي وبالتالي الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية.

-ضرورة استخدام مقياس نوعي خاصة بالمجال الرياضي بدلا من استخدام مقياس عام لا يرتبط بالمجال الرياضي

## خلاصة:

ما يمكن استخلاصه في هذا الفصل هو أن الأشخاص الذين يعانون من الاحتراق النفسي يتميزون بتآكل مصادر طاقتهم والذي يترجم على شكل إنهاك انفعالي وتعب جسدي، والإشكال الذي يطرح أن هذه الوضعية لا تتعلق بحالات بسيطة وعابرة بل تكون مستدامة، بحيث أن هؤلاء الأشخاص لا يستطيعون الاسترخاء ، مما يترتب عن ذلك مجموعة من المشاكل الشخصية التي تؤثر على صحتهم ومشاكل أخرى جماعية تؤثر على نوعية العمل.

# الفصل الثاني:

## الأطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

## 1-1 الاحتراق النفسي *Psychological Burnout*

1-1-2 التعريف اللغوي: بمعنى احترق , احتراقا - اي بمعنى هلك (احمد زكي بدوي : بدون سنة , ص33)

### 1-1-3 التعريف الاصطلاحي للاحتراق النفسي :

وردت تعاريف كثيرة لمصطلح الاحتراق النفسي في الأبحاث والدراسات التي تناولت هذه الظاهرة ولكن بالرغم ماهية الاختلاف بين هذه التعريفات إلا أن هناك نقاطاً تجمع عليها معظم الباحثين وهي أن الاحتراق النفسي عبارة عن: خبرة نفسية سلبية داخلية تتضمن المشاعر والاتجاهات والدوافع وتشمل استجابات سلبية وغير ملائمة نحو الغير ونحو الذات ومفهومها وان الاحتراق يحدث على المستوى الفردي. (حامد عمار-1995 - ص 33)

-التعريف الاجرائي : الدرجة التي تحصل عليها المدرب عند إجابته على مقياس الاحتراق المستخدم في هذه الدراسة .

### المدرّب الرياضي:

لغة: تدرب، تعلم، علم، trainer ،مدرب، معلم وهو شخصية مثقفة وعملية، ذات خبرة، حسنة المعاملة تلعب دورا هاما في نجاح عملها وفي احترام الجميع، مما يجعل عملها في تنفيذ خطة التدريب الرياضي العامة تسير بسلاسة (جمعه سيد يوسف، 2004 ، ص 105)

### 1-3الضغط النفسي:

الضغط كلمة لاتينية stringer وهي وتعني ضم وشد وربط استعملت بصفة متداولة في القرن السابع عشر بما يرادف: الألم، الحسارة/ المضايقات، المصائب. وهي زيادة التوتر (علي عسكر، 2003 ، ص 88)

### 2-الاشكالية

إن المكانة الكبيرة والأهمية الرياضية البالغة في الدول، والتي جعلت منها مقياس تقاس به درجة التقدم والرقي لهاته الأمم ، إلا دليل على ضرورة الاهتمام بالعنصر البشري الذي يعتبر المادة الخام، للوصول إلى مصاف الدول الكبيرة في مجال الرياضة.

و المدرب كعنصر بشري، يعتبر عامل فعال في عملية تكوين و اكتشاف الأبطال، ولذا كان لزوما على الدول الاهتمام به من خلال البحث على جميع الجوانب والوسائل والمصادر التي تؤدي إلى رضاه، ورغم الجهود والبحوث العلمية التي سعت لإيضاح الغموض في مسألة القلق النفسي عند الكثير المدربين في العالم إلا أننا لزلنا نلاحظ

ونلمس مشاكل عديدة تعود سلبيا على الجانب النفسي والصحة النفسية للمدرب الرياضي ، الذي يعاني من الضغوط النفسية جراء العمل الكبير في ميدان التدريب ولوقت طويل، حتى أضحى بعض المدربين يتعرضون إلى درجة كبيرة من الاحتراق النفسي، وكما يؤكد " محمد حسن علاوي، " 1997 إن الاحتراق النفسي للمدربين بدأت تظهر بصورة واضحة، وخاصة في بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة في بعض الدول في السنوات الأخيرة كنتيجة للضغوط النفسية والمعوقات المهنية والإدارية والاجتماعية التي قد يواجهها المدرب الرياضي في نطاق عمله والتي من نتائجها اعتزال بعض المدربين الرياضيين العمل في مهنة التدريب الرياضي وكذلك أحجام بعض اللاعبين المعتزلين في الانخراط في سلك مهنة التدريب الرياضي . ( محمد حسن علاوي :1997، ص 97) للمدربين الرياضيين دور هام وكبير في تحسين وتنمية مستوى الرياضة في بلدنا الجزائر، كذلك هو من العناصر الأساسية في تحسين وتطوير الصحة العامة للرياضيين الممارسين، فالنوادي والفرق الرياضية في ظل اقتصاد السوق الحر الراهن وفي ضوء عصر العولمة أصبحت تعتبر كمؤسسات لها نظامها وميزانيتها الخاصة، كما أن لها طاقم مسير تحكمه قوانين خاصة بالنادي وقوانين عامة من الرابطات و الفدراليات والوزارات التي تنشط تحت اسمها، فأصبحنا نسمع بمبالغ كبيرة لتنتقل اللاعبين والمدربين من فريق لآخر، كل هذا التحول في مسار الرياضة، سببه ارتباط الرياضة بالمجال الاقتصادي ارتباط وثيقا، ونلاحظه في جانب الإشهار والدعاية للشركات والمنتجات عبر الرياضيين، والحقيقة أن الجزائر بدأت تخطو خطوات سريعة نحو هذا الاتجاه . والمتأمل في تزواج الحركة الرياضية بالمجال الاقتصادي معا في العالم والجزائر، يدرك أن المدربين ليسوا بمعزل عن هذا الأمر، فكما له إيجابيات له سلبيات عديدة، وفي ظل هذا الاقتران الكبير بين الرياضة و الاقتصاد نتج عنه صراعات كبيرة بين الفرق و النوادي، وهذا لطابع التنافسي ومحاولو البقاء في القمة أو السقوط إلى قسم أدنى مما يجعل المدربين دائما في حالة توتر دائم، ترتب عن هذا كله مشاكل كبيرة للعديد من المدربين فأصبحوا غير مرتاحين في عملهم، ولهذا أصبحنا نرى أن

الكثير من المدربين يغيرون النوادي في الموسم الرياضي الواحد أكثر من مرة، إما عن طريق استقالتهم أو عن طريق إقالتهم، فالأمر هنا يتعلق بظروف العمل ودرجة الرضا فيه ، كما أن مشاكل العمل تؤدي إلى ظهور ضغوط كبيرة تؤثر على نفسية المدربين مما يجعل ظاهرة الاحتراق النفسي تنتشر لديهم وهذا ما ذهب إليه علاوي إلى " أن ظاهرة الاحتراق النفسي للمدربين بدأت تظهر بصورة واضحة وخاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة في بعض الدول في السنوات الأخيرة كنتيجة للضغوط النفسية والمعوقات المهنية والإدارية والاجتماعية التي يواجهها المدرب الرياضي في نطاق عمله ومن هذه المعوقات . في الحقيقة أن محمد حسن علاوي ربط هنا ظاهرة الاحتراق النفسي بعامل المعوقات المهنية و الإدارية والاجتماعية أي تكلم عن ظروف العمل وبالتالي عن الرضا في المهنة التي يسبب عدم الارتياح فيها ظهور ظاهرة الاحتراق النفسي . وتبرز الإشكالية هنا في:

**التساؤل العام :**

"هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي بالنسبة للمدرب الرياضي ؟ "

**وتتفرع منه عدة تساؤلات جزئية :**

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الاحتراق النفسي للعيينة المدروسة تبعا لمتغير نوع الرياضة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الاحتراق النفسي للعيينة المدروسة تبعا لمتغير الخبرة المهنية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الاحتراق النفسي للعيينة المدروسة تبعا لمتغير السن؟

**3\_الفرضية العامة :**

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي بالنسبة للمدرب الرياضي

#### **4\_الفرضيات الجزئية:**

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الاحتراق النفسي للعيينة المدروسة تبعا لمتغير نوع الرياضة

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الاحتراق النفسي للعيينة المدروسة تبعا لمتغير الخبرة المهنية

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الاحتراق النفسي للعيينة المدروسة تبعا لمتغير السن

#### **5\_اهداف الدراسة :**

تهدف الدراسة الى معرفة مستويات وفروق حالة الاحتراق النفسي بالنسبة للمدرب الرياضي لمجموعة من المتغيرات تبعا لنوع الرياضة والحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة .

#### **6\_اهمية الدراسة :**

بما ان المدرب الحلقة الاضعف في المنظومة الرياضية الجزائرية الا انه يتظاهر بالكثير من القوة ,لان الضغوط المترتبة على هذه الشخصية او المهنة لا يستهان بها خاصة في الجزائر نظرا لعدة اعتبارات منها ما تكون داخلية أي داخل جماعة الفريق ومنها ما تكون خارجية ,التي تتميز بكثرة القوى الضاغطة على المدرب .وتكمن اهمية هذا البحث تفسير هذه الظاهرة من عدة نواحي اجتماعية ,تخصصية ,ذاتية املا منا الى التعرف أكثر الى المتغيرات المرتبطة بالاحتراق النفسي .

أما عن أهمية الدراسة من الجانب التطبيقي فتكمن في أن معرفة مستوى الاحتراق النفسي الذي يتعرض له المدرب من شأنه أن يساعد في:

- التخطيط بشكل أفضل لتحسين أوضاع هذه الفئة.

- وضع الحلول المناسبة والممكنة لمصادر وسلبات الاحتراق النفسي.

- وضع برامج إرشادية مهنية ونفسية مناسبة تساعد في المدرب وفقاً لخصائص ومتغيرات معينة لمثل هذه المهن، وبالتالي تحقيق التكيف وتحسين نوعية الخدمات التي تقدم للرياضة والاعبين .

الفصل الثالث:

الاجراءات الميدانية

للدراسة

## تمهيد:

بعد الانتهاء من الجانب النظري يسعى الباحث إلى تأكيد ما توصل إليه في الجانب النظري عن طريق التأكد من الدراسة من خلال جانبها التطبيقي الذي يتناول هذا الفصل الخطوات والإجراءات العملية المستخدمة في جمع وتحليل بيانات الدراسة من حيث المنهج ومجتمع الدراسة، و كيفية بناء أداة الدراسة والأسس العلمية والإجراءات التي استخدمت للتحقق من صدقها وثباتها والأساليب الإحصائية المتبعة في التحليل.

## 1- الدراسة الاستطلاعية :

بعد النظر في الدراسات السابقة، التي استعملت استمارات استبيانيه ومقاييس والتي بحثت في أسبابه ومصادره، انتقلنا أيضا إلى الميدان من أجل تكوين فكرة واضحة حول أفراد الدراسة، ومن جهة أخرى لبناء استبيان يعبر بصدق عن مسببات الظواهر وآثاره حيث قمنا بزيارة اولية للاندية ولاية المسيلة لكرة الطائرة وكرة السلة التي تمثل ميدان دراستنا والتي من شأنها أن تساعدنا في بناء الصور النهائية للمقياس وعلى أساس الإجابات التي تحصلنا عليها، وملاحظة الشخصية خرجنا بعدة ملاحظات أفادتنا في بحثنا

## 2- المنهج المتبع

لقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي الذي يركز على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية وقد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تأطير . يشمل عدة فترات زمنية

يعرف منهج البحث بتعريفات متعددة لعل من أشملها التعريف الذي أورده فوزي غرايبة و آخرون بوصفه أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العامة، تهيمن على سير العمل وتحدد عملياته حتى تصل إلى نتيجة معينة .(فوزي غرايبة وآخرون:2002,ص30)

وحتى يكون المنهج المتبع أكثر دقة فقد استخدمت الدراسة مدخلين من المنهج الوصفي هما: المدخل المسحي والمدخل الارتباطي، لأن المدخل المسحي وحده لا يكفي لدراسة الظاهرة لكونه يتناول وصف الظاهرة من حيث طبيعتها ودرجة وجودها دون دراسة العلاقة أو استنتاج الأسباب، بينما المدخل الارتباطي فإنه يهتم بمعرفة ما إذا كانت هناك علاقة ما بين متغيرين أو أكثر( امين ساعاني :1993,ص78)

يهدف هذا المنهج أما إلى رصد ظاهرة أو موضوع محدد ، يهدف إلى فهم مضمونها أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم وضع معين للأغراض عملية ويمكن تعريفه " بأنه أسلوب مكن أساليب التحليل المرتكز على المعلومات وذلك من اجل الحصول على نتائج علمية تم تفسيرها بطريقة موضوعية بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة أن الدراسة الوصفية هي التي (دوقان عبدات وآخرون :1998, ص179)

## 3-مجتمع الدراسة

مفهومه :

نعني أن يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو ظاهرة قيد الدراسة (ربحي مصطفى عليان وآخرون: بدون سنة , ص 137 )، ويشمل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا حول دراسة الفروق في الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي ولكن في واقع الأمر ، إن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتا طويلا وجهدا شاقا وتكاليف مادية مرتفعة ، ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنجاز مهمته.

ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا مدربي الكرة الطائرة وكرة السلة حيث بلغ عددهم 10 مدربين .

#### 4-عينة الدراسة

ومن ثم **العينة** : هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة ونجزئ الدراسة استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة.

(مروان عبد

المجيد براهيم: 2000, ص186)

و تكونت العينة المدروسة من مدربي الرياضات التالية :

- 5 مدربين للكرة الطائرة

- 5 مدربين لكرة السلة

بحيث كان مجموع العينة 10 مدربين

واخذت هذه العينة بالطريقة القصدية والجدول الموالي يوضح كيفية اختيار العينة

جدول رقم (1) يمثل توزيع افراد العينة وحسب نوع الرياضة

نوع اللعبة	التكرار	النسبة %
الكرة الطائرة	05	50
كرة السلة	05	50
المجموع	10	100

ثم تم توزيع افراد العينة حسب متغيرات السن والخبرة المهنية كما يلي :

جدول رقم (2) يوضح توزيع الفئات حسب متغير السن

النسبة %	التكرار	الفئات
30	03	من 20-25
20	02	من 26-30
50	05	أكثر من 31
100	10	المجموع

جدول رقم (3) يوضح توزيع الفئات حسب متغير الخبرة المهنية

النسبة %	التكرار	الفئات
60	06	من 1-10
30	03	من 11-20
10	01	أكثر من 20
100	10	المجموع

المجال الزمني : تمت الدراسة الاستطلاعية في شهر مارس وتمت الدراسة الأساسية في شهر افريل من عام 2015

المجال البشري : اشتملت عينة الدراسة الاستطلاعية بـ 08 مدربين شملتهم الدراسة الاستطلاعية في حين قدرة العينة في الدراسة الأساسية 10 مدربين

المجال المكاني : شملت عينة الدراسة جميع اندية ولاية المسيلة للكرة الطائرة وكرة السلة هذا يعني ان المجال المكاني كان في حدود ولاية المسيلة .

5- متغيرات الدراسة

المتغير المستقل : يطلق على هذا النوع من المتغيرات اسم العوامل المثيرة ، وهو المتغير الذي يعتبره الباحث المؤثر لان الباحث الأساسي في الظاهرة أو السلوك الذي يلاحظه أو يدرسه ويسمى هذا المتغير بالمتغير التجريبي يخصصه التجريب عن طريق تغييره لمعرفة مدى تأثيره.

ويكمن في هذه الدراسة الاحتراق النفسي

أي قيمة المتغير التابع : وهو ما ينتج عن اثر المتغير المستقل ، ويسمى هذا النوع من المتغيرات بمتغير الاستجابة هذا المتغير تتأثر بتغير قيمة المتغير المستقل .

والمتغير التابع في هذه الدراسة هو متغيرات -السن ,الخبرة المهنية ,نوع الرياضة -

## 6- ادوات جمع لبيانات والمعلومات

يرى العديد من الباحثين أنه من المفيد في الدراسات الميدانية استخدام أكثر من أداة ، فتعدد أدوات الدراسة و تكاملها يعمل على محاصرة الظاهرة موضوع الدراسة من جوانبها المختلفة ، و يمكن من خلالها التوصل إلى بيانات يكون من الصعب الحصول عليها باستخدام أداة واحدة، كذلك فإن استخدامها يفيد في توفير البيانات اللازمة لتصميم أداة أخرى و التي تمثل الأداة الرئيسية في الدراسة.

تم اعتماد المقياس كأداة أساسية للدراسة بوصفها من أهم وسائل البحث العلمي لبحث و جمع البيانات و المعلومات على الظاهرة موضوع الدراسة بالاستعانة بالدراسات السابقة والأدبيات المكتوبة حول هذا الموضوع، من خلال مراجعة العديد من المقاييس المتعلقة بمتغيري الضغوط المهنية والاحتراق النفسي من أجل الاستفادة منها في تصميم وبناء أداة الدراسة. وتم استعمال مقياسين هما

**مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي:** لكي يحول المدرب الرياضي ان يعرف مدى احساسه بالاحتراق في الوقت الحالي او مد اقترابه من هذه الظاهرة فانه يستطيع تقييم حالته باستخدام المقياس الذي صممه رينر مارتيناز 1987 واطلق عليه مقياس الاحتراق للمدرب الرياضي ويتكون المقياس من 10 عبارات يقوم المدرب بالاستجاب على كل عبارة بكل صدق وامانة على مقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة ،متوسطة ،قليلة ،قليلة جدا) والدرجة العظمى للمقياس 50 درجة على اساس منح الدرجة 5 عند الاجابة (بدرجة كبيرة جدا )

ويمكن للمدرب الرياضي جمع درجاته على جميع الاسئلة العشرة التي يتكون منها المقياس وان يضع نفسه -طبقا لدرجات الحاصل عليها في احد المجموعات الاربعة التالية:

20-درجة =انت على ما يرام

-من 21-30 =درجة تحتاج الى بعض المراجعات في عملك التدريبي

-من 31-40 درجة =انت على حافة الاحتراق

-من 41-50 =لقد احترقت نفسيا ماذا تنتظر:

### ثبات المقياس

استخدم الباحث لقياس ثبات مقياس الاحتراق النفسي بالفعا كورباخ باستخدام برنامج اس بسس عن طريق الحاسوب بتوزيع المقياس على 08 مدربين على مرتين والفاصل الزمني يقدر بحوالي اسبوعين وكانت

قيمة الفا :

Alpha=0.715 فهي قيمة عالية تعبر عن درجة عالية من الثبات

### 6- الاساليب الاحصائية

تمت معالجة بيانات مفردات الدراسة وفقا لبرنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية حيث استخدم

برنامج spss

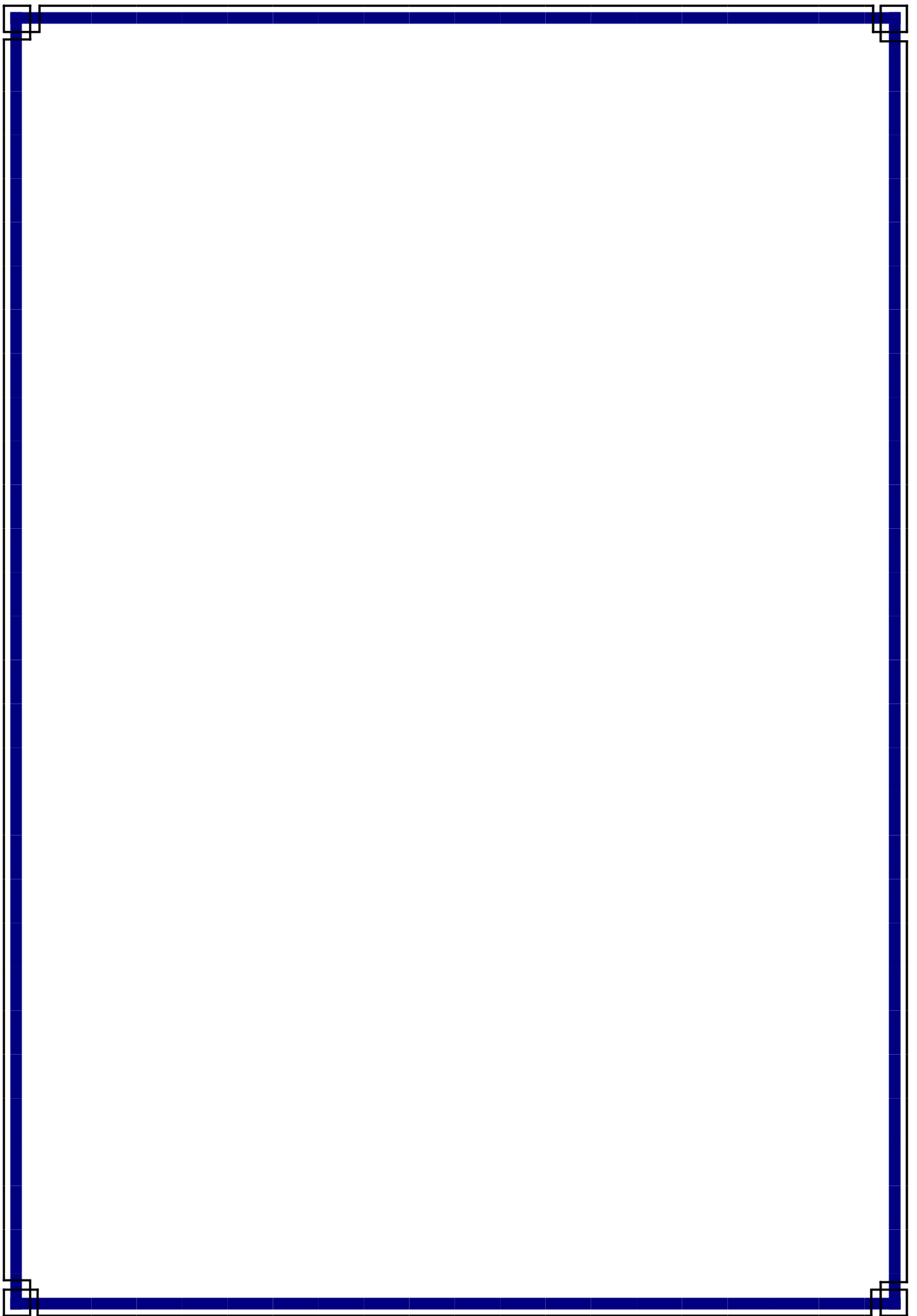
## خلاصة

تم في هذا الفصل شرح مجموعة من الاجراءات منها الدراسة الاستطلاعية وتحديد المنهج المتبع و مجتمع الدراسة والتعريف بأدوات جمع البيانات والمعلومات وتطرقنا الى اجراءات التطبيق الميداني وذلك تمهيد للدراسة الاساسية والجانب التطبيقي

الفصل الرابع : عرض

النتائج وتفسيرها

ومناقشته



# الفصل الثالث:

## الاجراءات الميدانية

### للدراسة

1. عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضيات:

1.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

للتحقق من صحة الفرض القائل: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الاحتراق

النفسي لدى المدربين تعزى لمتغير نوع اللعبة"، تم استخدام اختبار "ت" للفرق بين متوسطي عينتين وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

يكون الحكم على دلالة قيم اختبار "ت" من عدمها اعتمادا على مستوى الدلالة، فإذا كان مستوى الدلالة

أصغر من 0.05 فقيمة "ت" دالة إحصائية، أما إذا كان أكبر من 0.05 فقيمة "ت" غير دالة إحصائية. (سعد زغلول بشير: 2003، ص121).

جدول رقم ( 1 ): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي نوع اللعبة:

المتغير	البيان الإحصائي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الذ
	الفئة	العدد						
نوع اللعبة	كرة الطائرة	05	31.0000	7.31437	0.606	8	0.561	غير إحصائي
	كرة السلة	05	28.2000	7.29383				

تحليل الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (1): أن قيمة (ت) تساوي 0.606 عند درجة الحرية 8، أما مستوى الدلالة فيساوي 0.561 وهو أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) غير دالة إحصائية، وهذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج المجموعتين: مدرب الكرة الطائرة و مدرب كرة السلة.

الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الأولى:

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج المجموعتين: الممارسة لكرة الطائرة و الممارسة لكرة السلة، ومنه فإن الفرضية التي تقول أن: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الاحتراق النفسي لدى المدربين تعزى لمتغير نوع اللعبة" لم تتحقق.

1.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

للتحقق من صحة الفرض القائل: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الاحتراق النفسي لدى المديرين تعزى لمتغير الخبرة المهنية"، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي "ANOVA" لدراسة الفروق بين المتوسطات الحسابية للفئات الثلاث.

يكون الحكم على دلالة قيم اختبار "ف" من عدمها اعتمادا على مستوى الدلالة، فإذا كان مستوى الدلالة أصغر من 0.05 فقيمة "ف" دالة إحصائيا، أما إذا كان أكبر من 0.05 فقيمة "ف" غير دالة إحصائيا. (سعد زغلول بشير: 2003، ص121).

جدول (2) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لفئات الخبرة المهنية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المتغير
		العدد	الفئة	
6.98570	32.0000	06	من 1 إلى 10	الخبرة المهنية
7.21110	25.0000	03	من 11 إلى 20	
		01	أكثر من 20	

جدول رقم (3): يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ومصدر التباين بين المجموعات وداخل المجموعات لفئات الخبرة المهنية :

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المتوسطات	مصدر التباين	البيان الإحصائي المتغيرات
غير دال		0.990	49.200	2	98.400	بين المجموعات	الخبرة المهنية

	0.418		49.714	7	348.000	داخل المجموعات	
				9	446.400	المجموع	

تحليل الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (3): أن قيمة (ف) تساوي 0.99 عند درجة الحرية 2، أما مستوى الدلالة فيساوي 0.418 و هو أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ف) غير دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج فئات متغير الخبرة.

الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الثانية:

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج فئات متغير الخبرة، ومنه فإن الفرضية التي تقول أن: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الاحتراق النفسي لدى المدربين تعزى لمتغير الخبرة المهنية" لم تتحقق.

### 3.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

للتحقق من صحة الفرض القائل: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الاحتراق النفسي لدى المدربين تعزى لمتغير السن"، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي "ANOVA" لدراسة الفروق بين المتوسطات الحسابية للفئات الثلاث.

يكون الحكم على دلالة قيم اختبار "ف" من عدمها اعتماداً على نفس الطريقة السابقة.

جدول (4): المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لفئات متغير السن.

الانحراف	المتوسط	البيان الإحصائي	المتغير
----------	---------	-----------------	---------

المعياري	الحسابي	العدد	الفئة	السن
7.21110	31.0000	3	من 10 إلى 25	
7.07107	24.0000	2	من 26 إلى 30	
7.31437	31.0000	5	أكثر من 30	

جدول رقم (5): يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ومصدر التباين بين المجموعات وداخل المجموعات لفئات متغير السن :

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المتوسطات	مصدر التباين	البيان الإحصائي
							المتغيرات
غير دال	0.509	0.746	39.200	2	78.400	بين المجموعات	السن
			52.571	7	368.000	داخل المجموعات	
				9	446.400	المجموع	

تحليل الجدول رقم (5): يتضح من خلال الجدول رقم (5): أن قيمة (ف) تساوي 0.746 عند درجة الحرية 2، أما مستوى الدلالة فيساوي 0.509 و هو أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ف) غير دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج فئات متغير السن.

### الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الثالثة:

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج فئات متغير السن، ومنه فإن الفرضية التي تقول أن: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الاحتراق النفسي لدى المدربين تعزى لمتغير السن" لم تتحقق.

### الفرضية العامة:

للتحقق من صحة الفرض القائل: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الاحتراق النفسي لدى المدربين حسب مجالات تصحيح مقياس الاحتراق النفسي لريني مارتيناز"، تم استخدام "ت" لعينة واحدة واستخدام النسب المئوية.

يكون الحكم على دلالة قيم اختبار "ت" من عدمها اعتماداً على نفس الطريقة السابقة.

الجدول رقم (6) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمقياس الاحتراق النفسي

المتغير	البيان الإحصائي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الذ
	الفئة	العدد						
الاحتراق النفسي	المدربين	10	29.6000	7.04273	-180-	9	0.861	غير إحتا

الجدول رقم (7) النسبة المئوية لدرجات المفحوصين على مقياس الاحتراق النفسي

مجالات تصحيح المقياس	التكرار	النسبة المئوية
----------------------	---------	----------------

اقل من 20	01	%10
من 21-30	05	%50
31-40	03	%30
41-50	01	%10

يتضح من الجدول رقم (6) أن المتوسط الحسابي المساو لـ 29.6 يشير إلى أن المدربين يحتاجون إلى بعض المراجعات في عملهم التدريبي ، ألا أنه غير دال احصائيا عند 0.05 مما يدل على أن درجات الاحتراق النفسي لدى عينة البحث مختلفة ، (الجدول رقم 7) كما أنها تختلف عن الدرجة 30 و التي افترضنا انها النقطة الفاصلة بين الاحتراق النفسي وعدمه ومنه الفرضية القائلة : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المدربين " ، لم

تتحقق

# الفصل الخامس:

استنتاجات

واقترحات

4-المراجع المعتمدة في الدراسة

قائمة المراجع

1- أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل سيكولوجية، شخصية الرياضي المصرية. للطباعة والنشر والتوزيع، ط 1 ، مصر، 2005

2- حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم القاهرة، دار الفكر العربي، 2001

3- محمد أحمد النابلي 1991 ، الصدمة النفسية وعلم النفس الحروب والكوارث ، دار النه العربية ، بيروت ، لبنان

4- محمد السيد عبد الرحمان 2001 ، نظريات النمو، مكتبة زهراء الشرق. ط 1

5- محمد حسن علاوي 1998 ، سيكولوجية الإصابة الرياضية ، دار الكتاب للنشر، القاهرة. ط 1

6- محمد حسن علاوي 1998 ، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط 2

1، دار الكتاب والنشر ، القاهرة.

7- محمد حسن علاوي 1996، علم التدريب الرياضي، دار الكتاب والنشر، ط 2 ، القاهرة،

8- مصطفى كامل راتب ومحمد حسام الدين 1998 ، الحكم العربي وقوانين كرة القدم

الحماسية ، مركز كتاب للنشر ، القاهرة. ط 1

9- علي عسكر 2000 ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث،

الكويت.

10- يوسف جمعة سيد 2000 ، دراسات في علم النفس الإكلينيكي، دار غريب الطباعة

والنشر والتوزيع ، القاهرة.

11- سعد زغلول بشير: دليلك إلى البرنامج الإحصائي SPSS، المعهد العربي للتدريب و الإحصاء، بغداد،

2003، ص 121.

12- فوزي غرايبة و آخرون- أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية - دار وائل للنشر و التوزيع- عمان - 2002- ص- 30.

13 - أمين ساعاتي- تبسيط كتابة البحث العلمي - ط2 - المركز السعودي للدراسات الإستراتيجية- مصر - 1993 - ص- 78.

14- رنجي مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم - مناهج وأساليب البحث العلمي : النظرية والتطبيق دار صفاء , عمان , ص , 125-137

15- مروان عبد المجيد إبراهيم - أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية , مؤسسة الرواق , الأردن , 2000 - ص 186

#### الأطروحات والرسائل:

1- معيض عبد الله الزهاني 1991 ، دراسة مقارنة لأبعاد الضغوط النفسية لمعلمي التربية الخاصة والعامية في المملكة العربية السعودية رسالة ماجستير ( غ م ) كلية التربية - جامعة الخليج العربي - البحرين

1- رمزي جابر 2007 ، دراسة تقويمية لضاهرة الاحتراق النفسي للمدرّب ، مجلة جامعة الاقصى ، المجلد 11، العدد 2، ص 25

#### مجالات ودوريات:

1- عبد المحسن فهد سيف، 2000 ، محددات الإعياء المهني بين الجنسين . ت في

مؤسسات الرعاية الاجتماعية ببعض مدن المملكة العربية السعودية، مجلة الإدارة

العامية، الرياض، المجلد 39 ، العدد 4

2 - محمد عبد الرحمان طوالبية - مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي الحاسوب في المدارس التابعة لمحافظة اريد والمفرق وعجلون وحرش - مجلة مؤتة للبحوث والدراسات - المجلد (14) - العدد (2) - 1999- ص - 170

3- الموسوي محمد 1998 ، الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية،

دراسة عملية، المجلة التربوية، المجلد 12 ، العدد 07 ، ملس النشر العلمي، جامعة

الكويت.

4-المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية , الضغوط النفسية للمعلم , مجلة مؤقتة للبحوث والدراسات – المجلد  
(5) – العدد 2, 2000, ص 25

القواميس:

1- احمد زكي بدوي وصديقه يوسف محمود, المعجم العربي الميسر – قاموس عربي \_عربي, دار الكتاب  
. القاهرة, د س ن ص 33

المراجع الأجنبية:

-1Corten ph, burnout: verites, contre verites, impact sur la sante bttp:  
home

2- Cortne PH, Brackelaire c, dewell p, froml, hashemic kornreich  
ch terrases

3- Cordes c et Dougherty T (1993) A revieur and an integration  
of research

4- on job burnout, academy of

-3Freudenberger, H, j (1994) staff Burnout , journal of social issves vol

30

-4Gautier I (2003) butnout des medecins IN le bulltin du conseil

-5Golembieski, RT et munzenrider, R F (1998) phases of burnout,  
NY,

-6Hollet S (2006) une application du modele de desequilibre effort –

-7Lee, RT, et ash fort, BE (1996) A meta – analytic examination of the

-8Maslach c (1982) burnout, the cost of caring NY prentice hall press/

-9Maslach c, schaufeli ub et leiter, MP (2001) job burnout annval  
review of

-10Pines A (1993) , An existential perspective in WB schaufelin c  
maslach et

11-Shirom, A (1989) burnout in work organisation in CL cooper et  
ITrobetson (review on industrial and organisational psychology

5-الملاحق

- مقياس الاحتراق النفسي

بسم الله الرحمن الرحيم

قسم: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني و ذهني

سيدي المدرب: تحية طيبة وبعد

بالاحترق النفسي لدى مدربي يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان "دراسة الفروق في مستويات الاحترق النفسي الكرة الطائرة وكرة السلة" وذلك استكمالا لنيل شهادة الماستر , تخصص تدريب رياضي وامللي فيكم كبير في التكرم بالإجابة على فقرات هذا الاستبيان , وفقا لما ترونه مناسبا لموضوع البحث المقترح احيطكم علما بان المعلومات التي ستدلون بها ستحاط بالسرية التامة , ولا تستخدم الا للغرض العلمي

### القسم الاول : بيانات اولية

- القسم الذي يلعب به الفريق : .....
- الخبرة بالسنوات في مجال التدريب: .....
- السن : .....
- التخصص : .....

### القسم الثاني :

ضع دائرة على ما تراه مناسبا لك على هذا المقياس

العبارة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
1- تشعر بأن هناك المزيد والمزيد من الأعمال التي تشعر بأنك لا تستطيع أن تؤديها؟					
2 لديك إحباط متزايد بمسئولياتك؟					
3- تشعر في انخفاض في طاقتك النفسية الايجابية وارتفاع في طلقتك النفسية السلبية ؟					
4- تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرّب رياضي؟					
5- تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم أو تقوم بتدريبهم؟					
6- تدور في ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك؟					
7- تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات؟					

					8- تفكر كثيرا بأن الآخرين لا يفهمونك ولا يفهموا م تحاول القيام به كمدرّب رياضي؟
					9- أنت مشغول جدا لدرجة أنك 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؟

## - الجداول

جدول رقم ( ) : اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي نوع اللعبة:

المتغير	البيان الإحصائي		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	العدد	الفئة					
نوع اللعبة	05	كرة الطائرة	7.31437	31.0000	0.606	8	0.561
	05	كرة السلة	7.29383	28.2000			

جدول : المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لفئات الخبرة المهنية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المتغير
		العدد	الفئة	
6.98570	32.0000	06	من 1 إلى 10	الخبرة المهنية
7.21110	25.0000	03	من 11 إلى 20	
		01	أكثر من 20	

جدول رقم ( ): يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ومصدر التباين بين المجموعات وداخل المجموعات لفئات الخبرة المهنية :

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المتوسطات	مصدر التباين	البيان الإحصائي المتغيرات
غير دال	0.418	0.990	49.200	2	98.400	بين المجموعات	الخبرة المهنية
			49.714	7	348.000	داخل المجموعات	
				9	446.400	المجموع	

جدول : المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لفئات متغير السن.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المتغير
		العدد	الفئة	
7.21110	31.0000	3	من 10 إلى 25	السن
7.07107	24.0000	2	من 26 إلى 30	
7.31437	31.0000	5	أكثر من 30	

جدول رقم ( ): يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ومصدر التباين بين

المجموعات وداخل المجموعات لفئات متغير السن :

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المتوسطات	مصدر التباين	البيان الإحصائي
							المتغيرات
غير دال	0.509	0.746	39.200	2	78.400	بين المجموعات	السن
			52.571	7	368.000	داخل المجموعات	
				9	446.400	المجموع	

جدول : المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للعينة ككل

المتغير	البيان الإحصائي		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة " ت "	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الذ
	الفئة	العدد						
الاحترق النفسي	المدرين	10	7.04273	29.6000	-1.180	9	0.861	د إحا

جدول رقم ( ) يمثل توزيع افراد العينة وحسب نوع الرياضة

نوع اللعبة	التكرار	النسبة %
الكرة الطائرة	05	50
كرة السلة	05	50
المجموع	10	100

جدول رقم ( ) يوضح توزيع الفئات حسب متغير السن

الفئات	التكرار	النسبة %
من 20-25	03	30
من 26-30	02	20
أكثر من 31	05	50
المجموع	10	100

جدول رقم ( ) يوضح توزيع الفئات حسب متغير الخبرة المهنية

الفئات	التكرار	النسبة %
من 1-10	06	60
من 11-20	03	30
أكثر من 20	01	10
المجموع	10	100

## 6- ملخص الدراسة

"دراسة الفروق في مستويات الاحتراق النفسي لبعض الانشطة المختارة" عام 2015 حيث

هدفت هذه الدراسة الى دراسة الى الوصول الى ان هل هنالك فروق في مستويات الاحتراق النفسي تعزى لبعض المتغيرات ( السن ,الخبرة المهنية ,نوع الرياضة ),وكانت مشكلة الدراسة ملخصة في التساؤل العام "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي بالنسبة للمدرب الرياضي , وقد اشتملت عينة الدراسة على 10 مدربين في الكرة الطائرة وكرة السلة , باستخدام المنهج الوصفي وتم جمع البيانات والمعلومات باستخدام مقياس ريني مارتيناز للاحتراق النفسي المترجم من قبل محمد حسن علاوي .

و كانت النتائج المتوصل اليها :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي تعزى لمتغير السن

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي تعزى لمتغير نوع الرياضة

وكانت اهم الاستنتاجات والاقتراحات :من خلال استعراضنا للدراسات السابقة وما تمخضت عنه من نتائج هذه الدراسة يمكننا تقديم الاقتراحات الآتية :

— زيادة التدريب والاسترخاء والطمأنينة من بين العوامل التي تساعد المدرب على مواجهة الإنهاك النفسي في التدريب.

— زيادة مهارات التفاعل الوجداني في العمل، وذلك عن طريق العائد النفسي الذي يرفع من معنويات المدربين ويزيد من صلابتهم النفسية في مواجهة الاحتراق النفسي.

العلماء حقا

#### 4-المراجع المعتمدة في الدراسة

##### قائمة المراجع

- 1- أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل سيكولوجية، شخصية الرياضي المصرية. للطباعة والنشر والتوزيع، ط1 ، مصر، 2005
- 2- حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم القاهرة، دار الفكر العربي، 2001
- 3- محمد أحمد النابلي 1991 ، الصدمة النفسية وعلم النفس الحروب والكوارث ، دار النه العربية ، بيروت ، لبنان
- 4- محمد السيد عبد الرحمان 2001 ، نظريات النمو، مكتبة زهراء الشرق. ط1
- 5- محمد حسن علاوي 1998 ، سيكولوجية الإصابة الرياضية ، دار الكتاب للنشر، القاهرة. ط1
- 6- محمد حسن علاوي 1998 ، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط2  
1، دار الكتاب والنشر ، القاهرة.
- 7- محمد حسن علاوي 1996، علم التدريب الرياضي، دار الكتاب والنشر، ط2 ، القاهرة،
- 8- مصطفى كامل راتب ومحمد حسام الدين 1998 ، الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية ، مركز كتاب للنشر ، القاهرة. ط1
- 9- علي عسكر 2000 ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- 10- يوسف جمعة سيد 2000 ، دراسات في علم النفس الإكلينيكي، دار غريب الطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة.

11- سعد زغلول بشير: دليلك إلى البرنامج الإحصائي SPSS، المعهد العربي للتدريب و الإحصاء، بغداد، 2003، ص 121.

12- فوزي غرايبة و آخرون- أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية - دار وائل للنشر و التوزيع- عمان - 2002- ص- 30.

13 - أمين ساعاتي- تبسيط كتابة البحث العلمي - ط2 - المركز السعودي للدراسات الإستراتيجية- مصر - 1993 - ص- 78.

14- ربحي مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم - مناهج وأساليب البحث العلمي : النظرية والتطبيق دار صفاء , عمان , ص , 125-137

15- مروان عبد المجيد إبراهيم - أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية , مؤسسة الرواق , الأردن , 2000 - ص 186

#### الأطروحات والرسائل:

1- معيض عبد الله الزهاني 1991 ، دراسة مقارنة لأبعاد الضغوط النفسية لمعلمي التربية الخاصة والعامية في المملكة العربية السعودية رسالة ماجستير ( غ م ) كلية التربية - جامعة الخليج العربي - البحرين

1- رمزي جابر 2007 ، دراسة تقويمية لضاهرة الاحتراق النفسي للمدرّب ، مجلة جامعة الاقصى ، المجلد 11، العدد 2، ص 25

#### مجالات ودوريات:

1- عبد المحسن فهد سيف، 2000 ، محددات الإعياء المهني بين الجنسين . ت في

مؤسسات الرعاية الاجتماعية ببعض مدن المملكة العربية السعودية، مجلة الإدارة

العامية، الرياض، المجلد 39 ، العدد 4

2 - محمد عبد الرحمان طولبية - مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي الحاسوب في المدارس التابعة لمحافظة اربد والمفرق وعجلون وحرش - مجلة مؤتة للبحوث والدراسات - المجلد (14) - العدد (2) - 1999- ص -

3- الموسوى محمد 1998 ، الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية،

دراسة عملية، المجلة التربوية، المجلد 12 ، العدد 07 ، ملس النشر العلمي، جامعة

الكويت.

4-المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، الضغوط النفسية للمعلم , مجلة مؤقتة للبحوث والدراسات – المجلد

(5) –العدد 2, 2000, ص 25

القواميس:

5- احمد زكي بدوي وصديقه يوسف محمود ,المعجم العربي الميسر – قاموس عربي \_عربي, دار الكتاب

. القاهرة, د س ن ص 33

المراجع الأجنبية:

-1Corten ph, burnout: verites, contre verites, impact sur la sante bttp:  
home

6- Cortne PH, Brackelaire c, dewell p, froml, hashemic kornreich  
ch terrases

- 7- Cordes c et Dougherty T (1993) A review and an integration of research
- 8- on job burnout, academy of
- 3Freudenberger, H, j (1994) staff Burnout , journal of social issues vol 30
- 4Gautier I (2003) butnout des medecins IN le bulltin du conseil
- 5Golembieski, RT et munzenrider, R F (1998) phases of burnout, NY,
- 6Hollet S (2006) une application du modele de desequilibre effort –
- 7Lee, RT, et ash fort, BE (1996) A meta – analytic examination of the
- 8Maslach c (1982) burnout, the cost of caring NY prentice hall press/
- 9Maslach c, schaufeli ub et leiter, MP (2001) job burnout annval review of
- 10Pines A (1993) , An existential perspective in WB schaufelin c maslach et
- 11-Shirom, A (1989) burnout in work organisation in CL cooper et ITrobetson (review on industrial and organisational psychology

5-الملاحق

- مقياس الاحتراق النفسي

بسم الله الرحمن الرحيم

قسم: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني و دهني

## سيدي المدرب: تحية طيبة وبعد

بالاحتراق النفسي لدى مدربي يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان "دراسة الفروق في مستويات الاحتراق النفسي الكرة الطائرة وكرة السلة" وذلك استكمالا لنيل شهادة الماستر , تخصص تدريب رياضي واملني فيكم كبير في التكرم بالإجابة على فقرات هذا الاستبيان , وفقا لما ترونه مناسبة لموضوع البحث المقترح احيطكم علما بان المعلومات التي ستدلون بها ستحاط بالسرية التامة , ولا تستخدم الا للغرض العلمي

### القسم الاول : بيانات اولية

-القسم الذي يلعب به الفريق : .....

-الخبرة بالسنوات في مجال التدريب: .....

السن : .....

-التخصص : .....

### القسم الثاني :

ضع دائرة على ما تراه مناسباً لك على هذا المقياس

العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1-تشعر بأن هناك المزيد والمزيد من الأعمال التي تشعر بأنك لا تستطيع أن تؤديها؟					
2 لديك إحباط متزايد بمسئولياتك؟					
3-تشعر في انخفاض في طاقتك النفسية الايجابية وارتفاع في طلقتك النفسية السلبية ؟					
4-تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرّب رياضي؟					
5-تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم أو تقوم بتدريبهم؟					
6-تدور في ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك؟					
7-تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في					

					المنافسات؟
					8- تفكر كثيرا بأن الآخرين لا يفهمونك ولا يفهموا م تحاول القيام به كمدرّب رياضي؟
					9- أنت مشغول جدا لدرجة أنك 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؟

## - الجداول

جدول رقم ( ) : اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي نوع اللعبة:

المتغير	البيان الإحصائي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	العدد	الفئة					
نوع اللعبة	05	كرة الطائرة	31.0000	7.31437	0.606	8	0.561
	05	كرة السلة	28.2000	7.29383			

جدول : المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لفئات الخبرة المهنية

المتغير	البيان الإحصائي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	العدد	الفئة		
الخبرة المهنية	06	من 1 إلى 10	32.0000	6.98570
	03	من 11 إلى 20	25.0000	7.21110
	01	أكثر من 20		

جدول رقم (١): يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ومصدر التباين بين المجموعات وداخل المجموعات لفئات الخبرة المهنية :

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المتوسطات	مصدر التباين	البيان الإحصائي
							المتغيرات
غير دال	0.418	0.990	49.200	2	98.400	بين المجموعات	الخبرة المهنية
			49.714	7	348.000	داخل المجموعات	
				9	446.400	المجموع	

جدول : المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لفئات متغير السن.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المتغير
		العدد	الفئة	
7.21110	31.0000	3	من 10 إلى 25	السن
7.07107	24.0000	2	من 26 إلى 30	
7.31437	31.0000	5	أكثر من 30	

جدول رقم (١): يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ومصدر التباين بين المجموعات وداخل المجموعات لفئات متغير السن :

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المتوسطات	مصدر التباين	البيان الإحصائي
							المتغيرات
غير دال	0.509	0.746	39.200	2	78.400	بين المجموعات	السن
			52.571	7	368.000	داخل المجموعات	
				9	446.400	المجموع	

جدول : المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للعينة ككل

المتغير	البيان الإحصائي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الذ
	العدد	الفئة						
الاحترق النفسي	10	المدرين	29.6000	7.04273	-1.180	9	0.861	ش د إحا

جدول رقم (٢) يمثل توزيع افراد العينة وحسب نوع الرياضة

نوع اللعبة	التكرار	النسبة %
الكرة الطائرة	05	50
كرة السلة	05	50
المجموع	10	100

جدول رقم ( ) يوضح توزيع الفئات حسب متغير السن

الفئات	التكرار	النسبة %
من 20-25	03	30
من 26-30	02	20
أكثر من 31	05	50
المجموع	10	100

جدول رقم ( ) يوضح توزيع الفئات حسب متغير الخبرة المهنية

الفئات	التكرار	النسبة %
من 1-10	06	60
من 11-20	03	30
أكثر من 20	01	10
المجموع	10	100

## خاتمة

في الحقيقة أن موضوع الاحتراق في ميدان الرياضة درس لدى الغرب أما في الدراسات العربية فكانت

قليلة ربما راجع إلى غموض دور المدرب الرياضي وغموض طبيعة مهنته إلا أنه كان لزوما على الدراسات العربية أن تهتم بهذا الموضوع لأن المدرب يعتبر محور العملية التكوينية والتطويرية لرياضة التي تمثل الدولة في المهرجانات والمحافل الدولية فنحن نعتقد أنه حان الوقت في بلادنا العربية وفي الجزائر خصوصا أن تهتم بهذه الشريحة وإصدار قوانين أكثر خصوصية منظمة لهاته المهنة الهامة في تطوير رياضة النخبة فلا يعقل ان تتطور الرياضة في بلادنا ونحن نفتقد إلى دراسات في مجال الاحتراق النفسي لهاته المهنة