Journal of Educational and Psychological Sciences (JEPS) • Vol 8, Issue 6 (2024) • P: 69 - 47
https://journals.ajsrp.com/index.php/jeps
ISSN: 2522-3399 (Online) • ISSN: 2522-3399 (Print)

Association between personality traits and psychological burnout among the Coaches of First-Class teams and Sports Unions in Muscat

Dr. Salim Mohammed Ali Al-Ghailani
Ministry of Culture | Sports and Youth | Oman

Received: 01/03/2024
Revised: 12/03/2024
Accepted: 22/03/2024
Published: 30/06/2024

* Corresponding author: salemalghilani@gmail.com

Citation: Al-Ghailani, S. M. (2024). Association between personality traits and psychological burnout among the Coaches of First-Class teams and Sports Unions in Muscat. *Journal of Educational and Psychological Sciences, 8*(6), 47 – 69. https://doi.org/10.26389/AJSRP.G010324

2024 © AISRP • Arab Institute of Sciences & Research Publishing (AISRP), Palestine, all rights reserved.

• **Open Access**

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license

Abstract: This study aimed to explore the relationship between personal traits and psychological burnout among first-team coaches and sports union members in Muscat Governorate, Oman. Through the analysis of data from 110 sports coaches, the results revealed significant differences in the factors causing psychological burnout and personal traits based on demographic variables such as educational level, social status, age, and years of experience.

The study showed that psychological burnout among coaches is greatly influenced by their traits, as positive personal traits such as emotional resilience, independence, and creativity can reduce the level of psychological burnout. Additionally, demographic variables play a role in affecting the level of psychological burnout, as coaches with higher educational levels and more experience exhibit greater resilience in the face of work pressures.

The study recommends that responsible parties in sports unions and clubs provide necessary support to coaches through training programs that target enhancing positive personal traits and reducing the factors causing psychological burnout. It also advises coaches to develop their personal skills and improve their interaction with professional pressures to maintain their mental and professional health.

Keywords: Personal traits, psychological burnout, Sports coaches.

بعض السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الأولى والاتحادات الرياضية في محافظة مسقط

الدكتور / سالم بن محمد بن علي الغيلاني
وزارة الثقافة والرياضة والشباب | سلطنة عمان

المستخلص: هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الأولى والاتحادات الرياضية في محافظة مسقط بسلطنة عمان. من خلال تحليل البيانات المستمدة من 110 مدربين رياضيين، كشفت النتائج عن وجود فروق جوهرية في العوامل المسببة للاحتراق النفسي والسمات الشخصية بناءً على المتغيرات الديموغرافية مثل المستوى التعليمي، والحالة الاجتماعية، والعمر، وسنوات الخبرة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الاحتراق النفسي لدى المدربين يتأثر بشكل كبير بسماتهم الشخصية، حيث تبين أن السمات الشخصية الإيجابية مثل المرونة العاطفية والاستقلالية والإبداع يمكن أن تقلل من مستوى الاحتراق النفسي. كما أن المتغيرات الديموغرافية تلعب دورًا في التأثير على مستوى الاحتراق النفسي، حيث أن المدربين الذين يتمتعون بمستوى تعليمي أعلى وخبرة أكثر يظهرون مرونة أكبر في مواجهة ضغوط العمل.

توصي الدراسة الجهات المسؤولة في الاتحادات الرياضية والأندية بتقديم الدعم اللازم للمدربين من خلال برامج تدريبية تستهدف تعزيز السمات الشخصية الإيجابية والحد من العوامل المسببة للاحتراق النفسي. كما توصي المدربين بتطوير مهاراتهم الشخصية وتحسين تفاعلهم مع الضغوط المهنية للحفاظ على صحتهم النفسية والمهنية.

الكلمات المفتاحية: السمات الشخصية، الاحتراق النفسي، المدربون الرياضيون.

المقدمه.

نشأت ظاهرة الاحتراق النفسي مبكرا منذ السبعينيات ولكنها تناولت مجال الضغوطات في العمل، ثمّ انتشرت البحوث تباعا لانتشار الظاهرة في مجالات مختلفة ومنها المجال الرياضي، وهذا الأخير يُعد حديثا نوعا ما، وكذلك أن ظاهرة الاحتراق النفسي للمدربين أخذت تظهر في صورتها الواضحة وخاصة للأنشطة الرياضية التي تتمتع بشعبية واسعة ككرة القدم وغيرها من الرياضات ذات الجمهور الواسع نتيجة للضغوطات النفسية والمعوقات المهنية والإدارية التي يواجها المدرب الرياضي في نطاق عمله، والتي من نتائجها اعتزال بعض المدربين الرياضيين من العمل في مهنة التدريب الرياضي، وكذلك إحجام بعض اللاعبين المعتزلين عن الانخراط في هذه المهنة.

ويؤكد علاوي ان عملية الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي هي عبارة عن إرهاصات للعديد من الصراعات والأعباء والمشكلات، التي تكونت تدريجيا وعبر سنوات (علاوي، 1997).

"ويلاحظ أن مصطلح (الاحتراق) في الآونة الأخيرة انتشر استعماله في المجال الرياضي، وأصبحنا نقرأ ونسمع أن لاعباً ما قد أصابه الاحتراق- أي أن مستواه الرياضي قد تدنى إلى آخر درجة، وأصبح قاب قوسين أو أدنى من التقاعد أو الانسحاب الكلي من ممارسة الرياضة، ونسمع أن مدربا ما قد احترق أي أنه قد أصابه الملل والضيق واليأس، وانتابته العلل والأمراض من هذه المهنة وبدء يبتعد وينهي رحلته، وقد لفتت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين في السنوات الأخيرة، واهتموا بدراستها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة، والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد، وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته، وعدم رضاه عن عمله ومهنته أو نشاطه، وتؤدي في النهاية إلى التقاعد المبكر في حالة عدم قدرته على مقاومة هذه الضغوط أو مواجهتها، ومحاولة التكيف الإيجابي معها.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

انطلاقا من تمتع الألعاب الرياضية في المجتمع العماني بالشعبية الواسعة على المستوى المحلي والرسمي، مما قد يولّد ضغوطاً نفسية على العاملين في مجال التدريب في تلك الألعاب، وبالتالي أهمية اختيار المدربين المناسبين اللذين يتصفون بالسمات الشخصية التي تتوافق مع متطلبات اللعبة، ونظرا لعدم إخضاع المدربين في السلطنة إلى اختبارات نفسية تحدد سماتهم الشخصية إضافة إلى عدم معرفة درجة تعرضهم للاحتراق النفسي، وكذلك عدم معرفة العلاقة بين السمات الشخصية ودرجة الاحتراق النفسي للمدربين فقد اختار الباحث دراسة هذه المشكلة. إضافة إلى أن الغياب المبكر لبعض الكوادر في مجال التدريب وهم في أوج عطائهم يجعلنا نفكر في الأسباب التي تقف وراء هذه المشكلة، وقد جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على ذلك والخروج ببعض التوصيات للحد منها.

وبناء على ما تقدم تسعى الدراسة الحالية لتعرف العلاقة بين بعض سمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الأولى لكرة القدم ومدربي بعض الاتحادات الرياضية بسلطنة عمان، من خلال:

الإجابة عن التساؤلات التالية:

1- ما السمات الشخصية الأكثر شيوعاً لدى مدربي الفرق الأولى؟
2- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الأولى ومدربي بعض الاتحادات الرياضية؟
3- هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض السمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى أفراد الدراسة؟
4- ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) في درجات الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لكل من متغير: المستوى العلمي، والعمر، والحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة؟
5- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات بعض سمات الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لكل من: المستوى التعليمي، والعمر، الحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

1. السمات الشخصية الشائعة لدى مدربي الفرق الأولى ومدربي بعض الاتحادات الرياضية بسلطنة عمان.
2. الوقوف على مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة.
3. التعرف على العلاقة بين سمات الشخصية ومستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في التعرف على أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي وأعراضه مما يسهم في زيادة قدرة المدربين على التعامل مع الاحتراق النفسي ومحاولة مواجهتها، وبالتالي الوصول إلى أعلى النتائج مما ينعكس على الجانب التدريبي والرياضة نفسها.

ويمكن تحديد أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- تلقي المزيد من الضوء والاهتمام بموضوع السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي.
- تجرى الدراسة على فئة تحتاج لمثل هذه الدراسة لتوظيف نتائجها من المجتمع.
- هي محاولة لمساعدة العاملين في هذا المجال في فهم المشكلات التي تعترضهم أثناء عملهم، وذلك من خلال الأخذ بنتائج هذه الدراسة وغيرها من الدراسات والعمل بتوصياتها.

حدود الدراسة:

- الحد الموضوعي: بعض السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الأولى والاتحادات الرياضية
- الحد بشري: وتتمثل في بعض مدربي الاتحادات الرياضية والفرق الأولى بسلطنة عمان.
- الحد الجغرافي: (المكاني): الاتحادات الرياضية في مسقط، ومدربي الفرق الأولى في أندية الدرجة الأولى بسلطنة عمان.
- الحد الزمني: 2024.

مصطلحات الدراسة

1. الاحتراق النفسي:

الاحتراق: "استجابة تتميز بالإنهاك الذهني والانفعالي تظهر كنتيجة تكرار جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة" (راتب، 1997: 166).

وهو عبارة عن حالة نفسية تصيب الفرد بالتعب والإرهاق نتيجة وجود متطلبات وأعباء إضافية يشعر معها الفرد أنه غير قادر على التكيف والتحمل مما ينعكس عليه سلبيا، وكذلك من يتعامل معه، ويمكن أن يمتد فيقلل من مستوى الخدمة نفسها، (الخرابشة وعربيات، 2005: 75).

كما يعرف الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي: "إنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني والدفاعي، ويشعر بها المدرب الرياضي نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة في مجال عمله والواقعة على كاهله كنتيجة لعمله كمدرب رياضي، وإدراكه أن جهده وتفانيه في عمله وكذلك علاقته مع اللاعبين أو مع الآخرين. (علاوي، 2002: 196).

2. سمات الشخصية:

"السمة في اللغة هي السكينة والوقار والهيبة، والمقصود بلفظ السمة" أي خاصية يختلف فيها الناس أو تتباين من فرد إلى آخر"، ومثال ذلك أن نقول إن فلاناً مسيطر وآخر مستكين، وقد تكون السمة استعدادا فطريا، كالسمات المزاجية مثل: شدة الانفعال، أو ضعفه، وقد تكون السمة مكتسبة كالسمات الاجتماعية مثل: الأمانة، والخداع، فالسمة إذن هي صفة فطرية أو مكتسبة يمكن أن تفرق على أساسها بين فرد وآخر" (عبد الخالق، 1996، 86).

وأما السمة لدى علماء النفس فقد تعدد التعريفات لها؛ وذلك لاختلاف نظرتهم ونظرياتهم عن الشخصية، فجلفورد (Guilford) يرى أن السمة "هي أي جانب يمكن تميزه، ويكون ذو دوام نسبي، وعلى أساسه يختلف الفرد عن غيره، ويرى أن السمات لا تلاحظ، ولكن الذي يلاحظ هو السلوك، ومن ملاحظته يستدل على السمات، ويطلق جلفورد على السلوك الذي يلاحظ ويشير إلى وجود السمة اسم مؤثر السمة" (المغربي، 2009: 43).

2-الإطار النظري والدراسات السابقة

2-1-الإطار النظري

2-1-1-محور سمات الشخصية:

وينقسم هذا المحور إلى قسمين: السمات والشخصية وسوف نبدأ بالشخصية ثم بعد ذلك نذكر السمات بشيء من التفصيل.

للشخصية استعمالات كثيرة، تختلف باختلاف الهدف من استعمالها، وأحيانا أخرى تعود إلى الفرد الذي يستعملها، ولكن في الغالبية العظمى من الأحيان نجد أن هدف المتكلم أن يعبر بها عن نوع بالذات من الاتجاهات والعلاقات والسلوك الذي يتصف به فرد

عند تفاعله مع محيطه، أي أن صفات الشخصية الطبيعية السوية وتنظيمها- أو ما تسمى (normal)- يرتبط ارتباطا وثيقا بدراسة الوظائف النفسية المرضية (غير السوية) التي تسمى سيكو باثولوجيا (Psychopathology) أي علم الأمراض النفسية (حقى، 1983).

1- تعريف الشخصية:

الشخصية هي: "صفات تميز الشخص عن غيره فيقال: فلان لا شخصية له: ليس فيه ما يميزه من الصفات عن غيره، ويقال أيضا: فلان يتميز بشخصية قوية: ذو صفات مميزة وإرادة وكيان مستقل" (عبد الخاق،.(50 :1987

الشخصية لدى علماء النفس تعددت تعاريفها- كما تمت الاشارة إلى ذلك سابقا، نأخذ منها على سبيل المثال:

- تعريف ماي (May) للشخصية وهي: "ما يجعل الفرد فعالا، أو مؤثرا في الآخرين".
- وذهب وارن (Waren) حيث يرى الشخصية بأنها "ذلك التنظيم المتكامل لجميع خصائص الفرد المعرفية، والوجدانية، والجسمية، كما تكشف عن نفسها في تميز واضح عن الآخرين".

2- قياس الشخصية:

لكي نصل إلى رؤية كاملة وواضحة أو إلى نظرية ملمة بجميع التفاصيل للشخصية فإن ذلك يتطلب وسائل للقياس يعتمد عليها ومفاهيم يمكن خضوعها للملاحظة والقياس، وبذلك تصبح نظرية علمية يعتد بها "وتقاس الشخصية بعدة طرق منها اساليب قياس الشخصية:

1. دراسة تاريخ الحالة: من خلال جمع المعلومات الخاصة عن حياة الفرد
2. المقابلة: وتفيدنا في الحصول على معلومات وافرة عن الفرد
3. الاختبارات النفسية: وتشمل الاختبارات الموضوعية، ولإسقاطية

ويعتمد قياس الشخصية على أربعة مصادر للتعرف على الشخصية، وهي:

1. ملاحظات الباحث نفسه
2. إنتاج الفرد ككتاباته وأعماله الفنية.
3. المذكرات الشخصية.
4. ملاحظات الغير عن الفرد (يونس، 1978: 326).

3- تغيير الشخصية:

"يؤخذ في الاعتبار أن الشخصية تمر بعدة تغيرات في عملية القياس، ونتطرق إلى أهمها:

1. درجة تقدير الذات وتأكيدها: فكثيرا ما يغير الفرد في التنظيم الكلي لشخصيته حتى يصل إلى إشباع كامل لحاجته إلى الذات.
2. ما يفرضه الدور الذي يقوم به الفرد من التزامات في الحياة تؤدي إلى تغير في مضمون بعض سمات الشخصية، واكتساب سمات جديدة.
3. يتعرض الفرد إلى بعض أنواع المثيرات أثناء مرحلة المراهقة كالمثيرات الفسيولوجية والجسمية، والمواقف الانفعالية التي قد تحدث له صدمة انفعالية، هذا النوع من المثيرات قد يغير في الشخصية " (يونس، 1978: 328).

4- نظريات الشخصية:

سوف يتم التطرق إلى بعض نظريات الشخصية:

1. نظرية الأنماط Types Theory:

يعد تصنيف الناس إلى مجموعات من أقدم ما عرفه البشر وفي العصور الحديثة تم تقسيم الناس إلى مجموعات، على سبيل المثال:

المجموعة :**A**شاذه اوغريبة الاطوار .

المجموعة :**B** المزاجية والمثيرة والاندفاعية (عرض للاضطرابات المزاجية والاكتئاب).

المجموعة :**C** القلقة (عرضه لاضطرابات القلق.

5- نظرية التحليل النفسيTheoryPsychoanalysis:

"تناول العديد من الكتاب في هذا المجال نظرية التحليل النفسي، والتي قام بوضعها فرويد الذي كتب في هذه النظرية أربعة وعشرين مجلدا، تناولت مفهوم ا لشخصية بغير المفهوم الذي كان سائدا قبله، وقد عدّ الشخصية هي مجموعة ما لدى الإنسان من سمات" (محمد، 1999: 418).

نظرية السمات Trait Theories:

هناك عدة أنواع لنظريات السمات منها نظرية ألبورت للسمات، ولقد عرف جوردن البورت في كتابه "الشخصية" السمة بقوله: إنها نظام نفسي عصبي مركزي يختص بالفرد، ويعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفيا، ويعمل على إصدار أشكال متساوية من السلوك التكيفي والتعبيري وتوجيهها. (داوود، 1991: 80).

لقد قسم البرت السمات إلى ما يلي:

1. السمات المشتركة والفردية: ميّز البورت بين نوعين من السمات هما:

السمات المشتركة أو العامة: ويقصد بها السمات التي يشترك فيها كثير من الناس بدرجات متفاوتة، ويمكن على أساسها المقارنة بين معظم الأفراد الذين يعيشون في ثقافة معينة، والسمة العامة عادة سمة متصلة، وتتوزع بين الناس توزيعا اعتداليا.

السمات الفردية: وهي السمات الشخصية التي لا توجد لدى جميع الأفراد، بل خاصة بفرد معين، وهي التي يجب أخذها في الاعتبار إذا أردنا وصف شخصية الفرد وصفا دقيقا، ويعدّ ألبورت السمات الفردية هي السمات الحقيقية التي تصف الشخصية بدقة.

أما السمات العامة فهي شبه حقيقية وهي مظاهر للشخصية يمكن على ضوئها مقارنة الأفراد ببعضهم (جابر، 1990).

2. السمات الرئيسة والمركزية والثانوية:

ميز ألبروت كذلك بين ثلاثة أنواع من السمات:

السمات الرئيسة: وهي السمة التي تسيطر على شخصية الفرد، ويعرف عادة بها، وهي التي يظهر أثرها في جميع أفعاله تقريبا، كسمة الكرم مثلا.

السمات المركزية: هي السمة التي تكون أكثر تميزا للفرد عن غيره، وأن هذه السمات في العادة قليلة تتراوح ما بين (5-10) سمات، ويرى البورت أن السمات المركزية هي سمات ثابتة في الشخصية، وما يشاهد من ثبات في سلوك الفرد أنما يرجع إلى سماته المركزية.

السمات الثانوية: هي السمات الهامشية أو الضعيفة، وهي قليلة الأهمية نسبيا في تحديد الشخص، وأسلوب حياته، تظهر عادة في ظروف خاصة (لازاروس، 1994).

بعض سمات الشخصية التي ترتكز عليها الدراسة الحالية:

إن سمات الشخصية من أهم الخصائص أو السمات الثابتة لدى الفرد، ونظراً لما لهذه السمات من أهمية في مجال الدراسة الحالية فسوف نتطرق إليها بشيء من التفصيل:

<u>الاتزان الانفعالي:</u>

"مفهوم الاتزان الانفعالي يشير إلى مدى قدرة الفرد على الهدوء وضبط نفسه وعدم الانفعال أثناء المناقشات، وكذلك فإن استثارته ليست بالأمر اليسير" (يونس، 1978: 88).

وفي المقابل فإن الفرد الذي يتميز بأنه غير متزن انفعاليا يكون سريع الاستثارة، واندفاعياً في مواجهة مثل تلك المواقف.

<u>تحمل المسؤولية:</u>

ملخص سمة المسؤولية أنها: نتيجة لما يفكر به الفرد وما يصدر منه من سلوك يعكس رغباته وأهدافه نحو السلوك المسؤول الذي يتضمن الاهتمام بالآخرين واحترام تقاليدهم وحقوقهم وقيمهم الاجتماعية والشعور بالمسؤولية تجاه كل ذلك. عبد الخالق (1987)..

عرف زهران (1984: 139) يعرف المسؤولية بأنها: "سمة الفرد من خلال التزام المسؤولية امام الجماعة وأمام نفسه وأمام الله سبحانه وتعالى، وهي الشعور بالواجب الاجتماعي والقدرة على تحمله والقيام به".

1. تحمل المسؤولية: المدرب الرياضي الناجح يكون مستعدا لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات خاصة في حالات الفشل، ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين، ومحاولة مواجهة الأسباب التي أدت إلى مثل هذه الحالات، ويتطلب ذلك قوة في الإرادة منه وشجاعة المواجهة للأخطاء الناجمة ومحاولة بذل الجهد لتصحيح هذه الأخطاء.
2. الإبداع: هو قدرة المدرب الرياضي على استخدام العديد من الوسائل الحديثة والمبتكرة أثناء التدريب الرياضي، والتشكيل المتنوع للبرامج التدريبية والقدرة على إبراز أنواع مبتكرة في مجال عملية التدريب الرياضي، فالمدرب الناجح مبدع ومبتكر، والمدرب غير الناجح روتيني وتقليدي.
3. التناغم الوجداني والعاطفي: هو إدراك وإحساس المدرب الرياضي بما يحس به اللاعب وفهمه لانفعالاته وتقديره لما يعانيه، وكذلك تفهم حاجات اللاعبين وميولهم ودوافعهم. المرونة

4. الطموح: المدرب الرياضي الناجح طموح يتميز بالدافعية نحو المزيد من التفوق في ضوء الأسس الموضوعية، فيسعى إلى دفع لاعبيه وحفزهم بشتى الوسائل الإيجابية لتحقيق أعلى ما يمكن من المستوى.
5. الثقة بالنفس: إن المدرب الرياضي الذي يتميز بثقته بنفسه وفي قدراته ومعلوماته ومعارفه وخبراته يكتسب مركزا قويا بين اللاعبين ويساعد على احترامهم له وتقبلهم لتوجيهاته، وبالتالي لا يظهر عليه القلق والتوتر في المواقف غير المتوقعة، ويستطيع بسهولة إبراز وجهة نظره للاعبين وإقناعهم بها.
6. القدرة على اتخاذ القرار: هو قدرة المدرب الرياضي على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة الرياضية والحكم عليها بطريقة موضوعية، وكذلك القدرة على سرعة إصدار الحكم بتنويع التصورات الخططية أو تغييرها، أو سرعة التعرف على مكامن الخطأ في الأداء، وكلها عوامل مهمة مرتبطة بالقدرة على اتخاذ القرار، والمهم هو اتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب
7. القيادة: هي قدرة المدرب الرياضي على التوجيه والتأثير في سلوك اللاعبين والتنسيق والترتيب المنظم للمجهودات الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى الفرق واللاعبين وقدراتهم ومهاراتهم إلى أقصى درجة (علاوي، 1994).

2-1-2-محور الاحتراق النفسي:

- إن الاحتراق النفسي مفهوم حديث نسبيا- خاصة في مجال الدراسات العربية- وقد تعددت تعريفاته من قبل الدارسين والباحثين، وهذا يدل بطبيعة الحال أنه ليس هناك تعريف واحد متفق عليه من قبل الباحثين للاحتراق النفسي، وحتى ترجمة ذلك المصطلح (Burnout) فنراه في دراسات أخرى ترجم على أنه الإنهاك النفسي وقد يطلق عليه الضغط العاطفي.
- وقد أطلق عليه كل من (علي وعبد الله، 1988؛ اليوسفي، 1990؛ عبد الله، 1995، زيدان، 2004، راضي، 2005)، الاحتراق النفسي.
- هذا وينظر باركو Baker (2004) إلى ظاهرة الفرد المحترق من خلال خدمته الطويلة، فنجد الموظف الأكثر تفاعلا في عمله وأكثر إخلاصا يعرف بالموظف المتحمس، فهو يتحكم في رغباته، ومرن في تعامله مع ضغوط الحياة، ولكن بعد عدة سنوات قد يفقد ذلك الحماس ويصبح غير مهتم بعمله وقد يفقد طموحه.
- المفهوم السيكولوجي للاحتراق النفسي :Burnout
- إن مفهوم الاحتراق النفسي مفهوم يُشعر بالغموض نوعا ما، وذلك يرجع إلى حداثته النسبية (عبد العال،.(2002
- وقد كثرت التعريفات في هذا المجال وتعددت، بحيث ينطلق كل تعريف مع رؤية معينة، وقد أشار الطريري إلى أن بعض التعريفات تنطلق من المثير المحدد للاستجابة، وبعضها الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة تجاه ذلك المثير، وهناك فريق ثالث يجمع بين المثير والاستجابة بالإضافة لمتغيرات وسطية (الطريري، 1994).

مراحل الاحتراق النفسي:

يرى كل من ماتسون وأنفاسيفشي، (1997) Matteson & Ivancevich الوارد في زيدان أن الاحتراق النفسي يتضمن أربع مراحل هي:

1. مرحلة الاستقرار Involvement: وفيها يكون الفرد بداية راضيا كل الرضا عن عمله، ولكن إذا ما حدث عدم اتساق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع فإنه يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض.
2. مرحلة التبلد Stagnation: وهذه المرحلة تنمو ببطء، وينخفض فيها مستوى الرضا عن الوظيفة تدريجيا، وتصبح الكفاءة قليلة، ويكون مستوى الأداء في العمل منخفضاً، وينتاب الفرد شعور بالمرض، ويصرف نظره اتجاه حياته الاجتماعية أكثر من عمله.
3. مرحلة الانفعال Detachment: وفيها يدرك الموظف ما حدث له، ويصبح على علم به، فيبدأ في الابتعاد عن الجماعة، مع تدنٍ في الحالة الصحية النفسية، وهنا يرتفع مستوى الإجهاد لديه.
4. المرحلة الحرجة Juncture: وهي أشد مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي، وفيها تزداد الأعراض البدنية، والنفسية، والسلوكية سوءاً واضطراباً، وتبدأ الشكوك لديه ويختل تفكيره نتيجة لتلك الشكوك، ويصل إلى مرحلة الانفجار، ويفكر في ترك عمله، وربما يفكر في الانتحار" (زيدان، 1998: 11).

مستويات الاحتراق النفسي:

يشير سبانيول (1979)Spaniol الوارد في زيدان إلى أن الاحتراق النفسي ما هو إلاّ مجموعة مشاعر مرتبطة بروتين العمل، وقد حدد له ثلاثة مستويات هي:

1. احتراق نفسي متعادل: وهذا النوع من الاحتراق يأتي نتيجة عن نوبات قصيرة من التعب، والقلق، والإحباط، والتهيج.
2. احتراق نفسي متوسط: وهذا يأتي بعد استمرار الأعراض السابقة بعدعدة أسابيع على الأقل.
3. احتراق نفسي شديد: وهذا ينتج عنه أعراض جسيمة، كالقرحة، ونوبات الصداع الشديد، وآلام الظهر المزمنة.

ومن المصادر الاجتماعية للاحتراق النفسي ما يلي:

تدني النظرة الاجتماعية لبعض الأنواع من الوظائف مما يزيد من وقع الضغط النفسي على هذا الموظف ويؤدي ذلك إلى إصابته بالاحتراق النفسي

زيادة الحمل الأسري (العائلي) على الموظف ووجود الكثير من الأعباء الأسرية لديه

العلاقات السلبية بين أفراد المجتمع، وعدم اطمئنان الموظف للمحيطين به، وعدم الاحترام المتبادل، يؤدي للضغط النفسي ومن ثم الاحتراق النفسي.

1- المصادر الشخصية:

قد يرتبط الاحتراق النفسي بالمصادر الشخصية للموظف من خلال السمات الشخصية له؛ حيث تتأثر المصادر الشخصية عند التعرض للضغوط النفسية والاحتراق النفسي Burnout، فقد تم التوصل إلى أن هناك مجموعة من الصفات المرتبطة بالاحتراق النفسي، ومنها:

1. نمط الشخصية: حيث يعد نمط الشخصية (أ) مصدرا للاحتراق النفسي، فقد أوضحت دردیري أنه يوجد نمطان من الشخصية: الأول يسمى نمط الشخصية (أ) وهو انفعالي، وذو سلوك مركب يتضمن استعدادات وصفات سلوكية معينة مثل: الاهتمام بالمواعيد، والرغبة القوية في الإنجاز والنشاط الغالب في تحركاته؛ مما يجعل هذه الشخصية مصابة بالضغط بدرجة أعلى من النمط الآخر (ب) والذي يتسم أصحابه بالتحرر من العدوانية، ولديهم القدرة القوية على الاسترخاء، والمشاركة في الأنشطة الترويحية، ولا يشعرون بضغوط الوقت، وبالتالي فإن نمط الشخصية (أ) أكثر تعرضا للاحتراق النفسي من نمط الشخصية (ب)، وهذا ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات كدراسة (عبد العال، 2002؛ Cunningham et al، 2004).
2. الالتزام: يجد الفرد الملتزم صعوبة في مسايرة بعض الأمور، ولذا نجد فروقا في الالتزام بين شخصية وأخرى، ولذلك يعد الالتزام سمة من سمات الشخصية، وبذلك يكون للالتزام دور في عملية الاحتراق النفسي.

وهذا ما أشار إليه عبد الله، حيث أشار إلى أن الشخص الأكثر حرصا أقل احتراقا نفسيا، وذلك لأن من يتسم بالحرص ويتسم بالتروي وتأمل الأمور يكون أقدر على حل مشكلاته مما يقلل من إحساسه بالضغوط النفسية والإنهاك النفسي (عبد الله(.(1995

2- المصادر الوظيفية والمؤسسية:

كل منظمة أو مؤسسة أو جهة عمل تختلف عن الأخرى، ولها سياستها وكيانها وشخصيتها- وهذا ما ذكره هيجان (1997)- فإذا لم يستطع الفرد التكيف وفق ذلك فقد تنشأ هناك فجوة بينه وبين جهة عمله، وقد يشكل ذلك ضغطا عليه، هذا بجانب الضغوط التي تنشأ لديه من المحيطين به في هذه المؤسسة نتيجة ما يحمله هؤلاء الأفراد من قيم وأفكار مختلفة.

لهذا فإن أي عمل يقوم به الفرد يحتاج فيه إلى من يدعمه ويأخذ بيده ويسانده، فإن لم يقدم له هذا الدعم والمساندة فإنه قد ينطفئ، ويزداد الضغط معه، مما يعرضه للاحتراق النفسي (غنيم، 1996).

مظاهر الاحتراق النفسي:

تتعدد المظاهر الدالة على الاحتراق النفسي لدى الفرد، فهي تتضمن المظاهر الفسيولوجية والبدنية، والمعرفية، والنفسية، والاجتماعية، والسلوكية وتتمثل في:

- الانسحاب من الحياة العامة والحياة العائلية بصفة خاصة.
- ضعف القدرة على الإنجاز.
- السلبية الزائدة.
- نقص في الدافعية،الخرابشة،.(2005

كيف يقاس الاحتراق النفسي؟

هناك عبارة تقديرية يقوم الفرد بالإجابة عن سؤال يتضمنها، وذلك بالموافقة من عدمها، ويعد ذلك الأمر أداة من الأدوات البحثية التي يعتمد عليها الباحثون، وتساعدهم الإجابة على معرفة ما إذا كان الفرد محترقاً نفسياً أو لا، وفيما يأتي بعض العبارات التي هي في الأصل ضمن مقياس يتفاوت من ثلاثة خيارات إلى أحد عشر خيار. (عسكر، 2002).

خصائص الفرد المحترق نفسيا:

بين لازاروس (1994) من خلال الدراسة التي قام بها ان ما يقود الفرد إلى الاحتراق ما يلي:

1. ربما يكون الفرد في بداية عمله متحمسا.
2. هذا الحماس السريع يقوده إلى الجمود عندما تواجهه العديد من المشكلات التي لا يستطيع حلها.
3. يقوده ذلك إلى عدم استطاعته حل تلك المشكلات، ولذا يلزم التدخل الخارجي؛ لأن الفرد أصبح عاجزا عنها، وهذا التدخل يأتي في شكل الإرشاد أو نقله من المكان الذي يسبب له الاحتراق النفسي.

كيفية تفادي الاحتراق النفسي:

بالإمكان تفادي الاحتراق النفسي والوقاية منهم من خلال: تطبيق الاساليب لمواجهة الضغوط أو اتخاذ خطوات عملية لذلك ومنها: الاعتراف بوجود المشكلة ومواجهتها الاستعانة بالمختصين.

- تحديد الأولويات، والتعامل مع الأسباب المؤدية للاحتراق النفسي بالتدرج، وليس دفعة واحدة
- إدراك الفرد للأعراض التي تنذر بقرب وقوع الاحتراق النفسي
- تقويم الخطوات العلمية التي اتبعها الفرد لمواجهة المشكلة للحكم على مدى فاعليتها (عسكر، 2000).

علاج الاحتراق النفسي:

هناك جهود متعددة للتقليل من ظهور الاحتراق النفسي بين الموظفين، منها:

1. تغيير الأدوار والمسؤوليات المناطة بالفرد
2. الاستقلال المهني للفرد وزيادة المسؤولية
3. المساندة المالية للمؤسسات التي تعاني من ضعف في الموارد البشرية
4. عدم المبالغة في التوقعات الوظيفية
5. المعرفة بنتائج الفرد وجهوده
6. دور المؤسسة في مواجهة الضغوط اليومية وإيجاد الحلول المناسبة لها أولاً بأول (عسكر، 1988).

مصادر الضغوط النفسية على المدرب:

ويمكن تلخيص أهم مصادر تلك الضغوط بما يلي:

1. غموض الدور: إن غموض الدور يعني نقص المعلومات المتوافرة لدى المدرب عن السلوك المتوقع الذي ينبغي أن يقوم به أثناء قيامه بالعمل التدريبي.،(نجيب، 1994).
2. صراع الدور: ينشأ صراع الدور عند وجود اختلاف بين مطالب العمل، وبين معايير شخصية الفرد أو قيمه، وينشأ صراع الدور عندما تتعارض سلوكيات العمل مع أخلاقيات الفرد. (Capel، 1986).
3. الخوف من الإقالة: ويعنى أن قلق المدرب وخوفه من الاستغناء عنه أو إقالته في أي وقت نتيجة عدم الاستقرار الإداري. (رضوان، 1998).

مراحل احتراق المدرب الرياضي:

الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي هو المرحلة الأخيرة التي تنتج عن زيادة العبء النفسي والبدني على المدرب، وزيادة هذه الأعباء النفسية والبدنية والضغوط تؤدي إلى الاحتراق النفسي الذي بدوره يؤدي إلى الانسحاب (راتب، 1997).

2-2-الدراسات السابقة:

- قامت عزه نصار (1976) بدراسة عنوانها "السمات النفسية للمدرب الرياضي"، وقد هدفت الدراسة إلى تعرّف السمات النفسية الموجودة لدى المدربين الرياضيين بصفة عامة، وكذلك تعرّف السمات النفسية التي تفرق بين المدربين طبقا للنشاط الرياضي للمدرب.
- وتطرقت نشأت منصور (2003) بدراسة عنوانها "السمات الشخصية وعلاقتها بالسلوك القيادي لمدربي بعض الانشطة الرياضية المختارة" في جمهورية مصر العربية، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على: مستويات درجات قائمة السمات الشخصية لمدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، ومستويات أبعاد مقياس السلوك القيادي لمدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة.

- وأشار مدحت حسني (2000) في دراسته بعنوان "دراسة سيكولوجيه الاحتراق النفسي لحكام كرة القدم في جمهورية مصر العربية، وهدفت إلى تقصي الفروق بين درجات بعض حكام كرة القدم بمختلف درجاتهم اولى، وثانية، وثالثة "في كل من مقياس" أسباب الاحتراق للحكم الرياضي وأعراضه ".
- وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، حيث تكونت عينة الدراسة من (201) حكم كرة قدم من سبع مناطق تابعة للاتحاد المصري لكرة القدم، وأسفرت نتائج الدراسة عن: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الأولى وحكام الدرجة الثانية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في المقياسين: الأول والثاني لصالح الحكام الذين احترقوا نفسيا بدرجة كبيرة، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس "أسباب– أعراض" الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم لصالح الحكام الذين احترقوا نفسيا بدرجة كبيرة.
- أما دراسة الشافعي (2002) فقد كان عنوانها "الاحتراق النفسي وعلاقته بالسمات الانفعالية لدى مدربي ومدربات رياضة الجمباز الفني"، وقد هدفت الدراسة إلى: التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والسمات الانفعالية لدى مدربي ومدربات رياضة الجمباز الفني، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة المستخدمة (85) مدرباً ومدربة، وتم استخدام مقياس سمات الشخصية والاحتراق النفسي لعلاوي.
- وقد أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي والسمات الانفعالية لدى مدربي الجمباز الفني ومدرباته، وقد أوصت الدراسة بالاهتمام بالمدربين ومراعاة جوانب السمات الشخصية في عملية الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين.
- وتطرقت حسناء علي (2004) في دراستها بعنوان "مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ومدربي مسابقات الميدان والمضمار وعلاقتها بمستوى الأداء"، هدفت إلى التعرف على الفروق الفردية في مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ولاعبات الدرجة الأولى وكذلك لدى مدربي الدرجة الأولى لمسابقات الميدان والمضمار (جري، ووثب، ورمي).
- وأما دراسة محمود ومحمود (2005)، فقد كانت بعنوان "الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لمدربي مسابقات الميدان والمضمار"، وقد هدفت إلى تحديد أسباب الاحتراق النفسي وأعراضه لمدربي الميدان والمضمار بالإسكندرية وتعرف نوعية العلاقة بين الاحتراق النفسي وسمات الشخصية لدى مدربي مسابقات الميدان والمضمار.
- كذلك قام شحاته وسيم أحمد (2006)، بدراسة بعنوان "ظاهرة الاحتراق النفسي لدى ناشئ بعض الأنشطة الفردية وعلاقتها ببعض المتغيرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية"، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة (105).
- قام "مالهوتار وخان (Malhotra & Khan، 1984) بدراسة عنوانها" سمات الشخصية للمدربين ذوي الخبرة "، وكان هدفها تحديد سمات الشخصية للمدربين ذوي الخبرة، وقد بلغ حجم العينة (30) مدربا من مدربي كرة القدم الأمريكية، والكريكت حيث تم تقييم هؤلاء المدربين من خلال (8) سمات شخصية، وهي النشاط والفاعلية (Activity)، والمزاج (Cyclothymiacs)، والأنا الأعلى (Superego)، والسيطرة (Dominance)، والنزعة إلى جنون الاضطهاد للعظمة والارتباك (Paranoid Tendencies)، والميل إلى الكآبة (Depressive)، التقلب الانفعالي (Emotionalin stability)، والانطواء (Introversion)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد أسفرت النتائج عن: المدربين ذوي الخبرة (عينة الدراسة) ينزعون إلى الشك والارتياب والميل إلى أن يكونوا مترددين، إضافة إلى أن هناك عدد قليل من مدربي العينة يعانون من التقلب المزاجي، وكذلك أن بعض مدربي العينة يعانون من الانطواء، وأن الغالبية العظمى من مدربي العينة ذوو مستوى عالٍ من الفعالية والنشاط والثبات الانفعالي، ولا يعانون من النزعة إلى الاكتئاب.
- كما أن دودز (Dodds، 1992) إجراء دراسة عنوانها "أبعاد سمات الشخصية، وعوامل اتخاذ القرارات الوظيفية ومقارنتها بالوظائف الأخرى
- أما شانج (Chang، 2004) فقد قام بدراسة عنوانها (السلوك القيادي في مفهوم مدربي الجولف الأكاديميين واللاعبين في تايوان والعلاقة بسمات الشخصية الأساسية)، وكان الهدف هو تعرّف السلوك القيادي عند مدربي الجولف.
- وفي دراسة (Tashman، 2005) بعنوان: "The Relationship be Tween Perfectionism and Burnout Incoaches 2005 "هدفت للكشف عن العلاقة بين الكمال كاعتقاد يسيطر على المدرب وتأثيره في عدم وجوده على احتراق المدرب.
- أما دراسة جامعة الإمام كهرمان متراس (2011)، فقد أجرت الدراسة على مدربي الجودو في تركيا تحت عنوان "الاحتراق النفسي لمدربي الجودو في تركيا"، وقد هدف إلى معرفة مدى انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي لمدربي الجودو التركية من خلال دراسة العوامل المؤثرة في عملية الاحتراق ومقارنتها بالخبرة والتدريب والارتياح من القائمين على الرياضة في تركيا.

التعليق على الدراسات السابقة:

جميع الدراسات السابقة التي تم التطرق إليها استخدمت المنهج الوصفي في معالجة موضوع الدراسة، وقد اتبعت الدراسة الحالية نفس المنهج.

ويمكن تلخيص جوانب استفادة الباحث من الدراسات السابقة في:

1. المنهجية العلمية: من حيث تحديد منهج الدراسة وخطوات إجرائها، وتطبيق الأدوات.
2. تحديد نوعية الأداة: من حيث استخدامها في جمع البيانات.
3. تحديد عينة الدراسة: من حيث حجم العينة وتوزيعها وطرق اختيارها.
4. اختيار المعالجات الإحصائية المناسبة وتحليل النتائج.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها

3-1-منهج الدراسة:

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، حيث تهدف الدراسات الوصفية الارتباطية إلى الوصول إلى معلومات عن قوة واتجاه العلاقة بين متغيرين أو أكثر.

3-2-مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الحالية من (170) مدربا رياضيا من مدربي الفرق الرياضية لأندية الدرجة الأولى لكرة القدم، ومدربي الاتحادات الرياضية كاتحاد كرة القدم، وكرة السلة، والسباحة، وكرة اليد لعام (2012) حيث تم اختيار من كل اتحاد (7) مدربين ما عدا اتحاد كرة القدم تم اختيار (75) مدربا حيث وصل مجموع عدد المدربين (110).

3-3-عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (110) مدربا رياضياً، وهو ما نسبته (64.71 %) من مجتمع الدراسة، تم اختيارهم بالطريقة الضمنية. وذلك لمعرفة مستوى الاحتراق النفسي للمدربين العمانيين، حيث قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها بهدف الحصول على مؤشرات أولية لمستوى الاحتراق النفسي لدى المدربين، وقد اعتمدت الدراسة الاستطلاعية على أربعة مؤشرات أولية لحدوث الاحتراق النفسي هي:

1. الانشغال الدائم عن الواجبات التدريبية
2. تأجيل الأمور السارة والأنشطة الاجتماعية (الانهماك في التدريب)
3. العيش حسب قاعدة (يجب وينبغي)
4. فقدان الرؤية أو المنظور (التردد عند اتخاذ القرارات)

وقد قام الباحث بإعداد استبانة مكونة من (21) عبارة لقياس المؤشرات الأولية لحدوث الاحتراق النفسي لدى المدربين، حيث وضع الباحث لكل عبارة خيارين يعطى أحدهما الدرجة (صفر) والآخر الدرجة (1)، بمعنى أن الدرجة الصغرى التي يمكن أن يحصل عليها الفرد في هذه الاستبانة هي (صفر) والدرجة الكبرى (21)، ولتحديد مستوى الاحتراق لدى أفراد العينة استخدم الباحث التوزيع الثلاثي لدرجات أفراد العينة، بناءً على نقطة القطع في تحديد فئات التوزيع كما في الجدول (1)

جدول (1) التوزيع الثلاثي للمؤشرات الأولية لحدوث الاحتراق النفسي

م	الدرجة		مؤشر حدوث الاحتراق
	من	الى	
1	1	7	منخفض
2	8	14	متوسط
3	15	21	مرتفع

وقام الباحث بتطبيق هذه الاستبانة على عينة مكونة من (47) فردا من داخل مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وقد حصل (10) أفراد من أفراد العينة على مؤشر منخفض لحدوث الاحتراق النفسي في حين حصل (37) فردا على مؤشر متوسط أو مرتفع لحدوث

الاحتراق النفسي، مما يزيد من أهمية إجراء هذه الدراسة والتحقق من أسئلتها وتحقيق أهدافها، الأمر الذي يزيد من أهمية دراسة هذه الظاهرة دراسة علمية.

3-4-متغيرات الدراسة:

تضمنت الدراسة الحالية جزءا خاصا بالبيانات الأولية للتعرف على خصائص عينة الدراسة وتم توزيعهم حسب المتغيرات المستقلة التالية: المستوى العلمي، وسنوات الخبرة، والعمر، والحالة الاجتماعية. في حين تمثل المتغيرات التابعة في: الاحتراق النفسي، وسمات الشخصية لدى المدربين.

3-5-أدوات الدراسة:

بعد الاطلاع على الأدب النظري المكتوب عن موضوعي الاحتراق النفسي والسمات الشخصية بشكل عام ولدى الرياضيين بشكل خاص؛ أستخدم الباحث في هذه الدراسة مقياسين هما: مقياس أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، ومقياس سمات الشخصية، وهما مقننان على البيئة العربية من تصميم علاوي (1997)، وفيما يأتي تفصيل كل منهما:

3-5-1-مقياس أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي: يتضمن المقياس (30) عبارة موزعة على خمسة محاور وهي: مقياس متدرج من (5) درجات بحيث تمثل الدرجة (5) أعلى درجة من الأهمية في حين تمثل الدرجة (1) أقل درجة من الأهمية بالنسبة لإسهام العبارة في زيادة الاحتراق النفسي لدى المدرب، وجاءت تلك المحاور كما يلي:

1. **أسباب مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي:** وهي التي ترتبط بعدم احترام اللاعبين للمدرب، وعدم تقديرهم للجهد الذي يبذله أو الاعتراف بدوره الأساسي في تطوير مستوياتهم الرياضية، أو كثرة وجود صراعات ومشكلات بين اللاعبين، وعدم قدرة المدرب على مواجهتها وكذلك عدم قدرته على تحقيق نجاحات مع اللاعبين، أو محاولتهم التكتل في مواجهة المدرب.
2. **أسباب مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته:** وهي الأسباب أو العوامل التي يشعر فيها المدرب في قرارة نفسه بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله، وحساسيته الزائدة لما يوجه إليه من انتقادات، أو عدم قدرته على تحقيق المزيد من الانتصارات أو تحفيز اللاعبين، أو اتصافه ببعض الصفات الشخصية كالانطوائية أو العصبية أو معاناته من بعض المشكلات المستعصي حلها.
3. **أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للفريق:** وهي الأسباب أو العوامل التي ترتبط بالإدارة العليا للفريق كمجلس إدارة النادي أو اللجنة العليا المشرفة على اللاعبين او الفريق الرياضي والتي يخضع لها المدرب، والتي قد لا تقتنع بكفاءة المدرب وترفض الاستجابة لطلباته الضرورية، وإحساس المدرب بعدم تقديرها له بصورة كافية، أو محاولتها الحد من سلطته في اتخاذ القرار أو التعامل مع اللاعبين، أو إحساس المدرب بأنه مهدد بالاستغناء عنه.
4. **أسباب مرتبطة بوسائل الإعلام:** وهي الأسباب أو العوامل المرتبطة بمختلف وسائل الإعلام المقروءة والمرئية والمسموعة واعتقاد المدرب بأنها توجه إليه الانتقادات القاسية، وتتحيز ضده وتحاول تضخيم أخطائه أو تتجاهله.
5. **أسباب مرتبطة بالمشجعين:** وهي الأسباب أو العوامل التي ترتبط بالمشجعين وخاصة المتعصبين لنوع الرياضة التخصصية للمدرب، وما قد يصدر من سلوكيات من بعضهم من هتافات عدائيه، أو محاولة الاعتداء البدني أو اللفظي عليه، أو الهتاف بتغييره، أو انقلابهم ضد فريقه وتشجيع الفريق المنافس أو اللاعبين المنافسين.

ويتضمن كل من هذه الأبعاد الخمسة (6) عبارات ويقوم المدرب الرياضي بالاستجابة عليها طبقا لرأيه الشخصي، واعتقاده في مدى أهميتها في الإسهام في زيادة الضغوط على المدرب الرياضي، وفق تدرج خماسي (1،2،3،4،5) لكل عبارة من عبارات المقياس، بمعنى أن الدرجة الصغرى التي يمكن أن يحصل عليها الفرد في كل عبارة هي (1) والدرجة الكبرى (5)، ولتحديد مستوى الاحتراق لدى أفراد العينة الحدود الفاصلة لكل عبارة من عبارات المقياس في ضوء درجات المقياس كما في الجدول (2)

جدول (2) نقاط القطع لتحديد مستويات الاحتراق النفسي لكل عبارة من عبارات المقياس

م	الدرجة		مستوى الاحتراق النفسي
	من	الى	
1	1.00	1.80	منخفض جدا
2	1.81	2.60	منخفض
3	2.61	3.40	منخفض
4	3.41	4.20	مرتفع
5	4.21	5.00	مرتفع جدا

أما بالنسبة للمحاور فإن الدرجة الصغرى التي يمكن أن يحصل عليها الفرد هي (6) والدرجة الكبرى (30)، ولتحديد مستوى الاحتراق لدى أفراد العينة تم تحديد نقاط القطع لكل محور من محاور المقياس كما في الجدول 3

جدول (3) نقاط القطع لتحديد مستويات الاحتراق النفسي لكل محور من محاور المقياس

م	الدرجة		مستوى الاحتراق النفسي
	من	الى	
1	6	10.80	منخفض جدا
2	10.81	15.60	منخفض
3	15.61	20.40	متوسط
4	20.41	25.20	مرتفع
5	25.21	30.00	مرتفع جدا

في حين تكون الدرجة الصغرى التي يمكن أن يحصل عليها الفرد في المقياس ككل هي (30) والدرجة الكبرى هي (150)، ولتحديد مستوى الاحتراق لدى أفراد العينة تم تحديد نقاط القطع للدرجة الكلية لمقياس أسباب الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي كما في الجدول (4)

نقاط القطع لتحديد مستويات الاحتراق النفسي للدرجة الكلية للمقياس

م	الدرجة		مستوى الاحتراق النفسي
	من	الى	
1	30	54.00	منخفض جدا
2	54.01	78.00	منخفض
3	78.01	102.00	متوسط
4	102.01	126.00	مرتفع
5	126.01	150	مرتفع جدا

صدق أداتي الدراسة وثباتهما:

أولاً صدق مقياس "أسباب الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي" .

زيادتا في الحرص وتوخي الدقة ونظرا لاختلاف البيئة والعينة والفترة الزمنية للدراسة الحالية، حيث ما يفضل في مكان ليس بالضرورة ان يفضل في مكان آخر، فقد قام الباحث بإجراء دلالات صدق وثبات جديدين لهذا المقياس وللتأكد من صدق عبارات المقياس قام الباحث بعرضه على بعض المتخصصين في علم النفس الرياضي، والإرشاد النفسي واجازوا ذلك.

3-6-المعالجة الإحصائية:

بعد تجميع الاستبيانات من قبل الباحث، تم إدخال البيانات في برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وقد تم تحليل النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل ثبات التجزئة النصفية لسبيرمان وسبيرمان براون.
- اختبار ت (T-test)
- تحليل التباين الأحادي (ANOVA).
- اختبار شافيه (Scheffe) للمقارنة.

4-نتائج الدراسة ومناقشتها.

4-1-النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما السمات الشخصية الأكثر شيوعاً لدى أفراد العينة؟"

وقد اتضح أن جميع أفراد العينة يتمتعون بمستوى عالٍ من السمات الشخصية المدرجة بمقياس السمات الشخصية المستخدم في هذه الدراسة، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (6.73-5.75) وهي جميعا تندرج ضمن مستوى مرتفع جداً ما عدا سمة الوعي بالذات والتي تندرج تحت المستوى مرتفع، كذلك أن سمة القيادية حصلت على الترتيب الأعلى بمتوسط حسابي (6.73) وبانحراف معياري مقداره (0.557)، تلتها في الترتيب سمة الثقة بالنفس بمتوسط حسابي (6.65) ثم سمة القدرة على اتخاذ القرار (6.57)، فسمة التفاؤل، فسمة الإبداع والابتكار وهكذا.

4-2-النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "ما مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الأولى في الاتحادات الرياضية؟"

وللإجابة على هذا السؤال فقد قام الباحث بتحليل النتائج المتعلقة بكل محور من محاور مقياس أسباب الاحتراق النفسي على حدة، وقام كذلك بتحليل النتائج المتعلقة بالدرجة الكلية للمقياس ولكل محور من محاوره الستة، مستخدما المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومرتبا لها حسب قيمة المتوسط الحسابي، إضافة إلى تحديد مستوى الاحتراق النفسي الذي تندرج تحته.

واتضح أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على كل عبارة من عبارات المحور الأول من محاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي قد تراوحت بين (3.33-2.85)، وهي جميعا تقع ضمن المستوى المتوسط؛ حيث حصلت العبارة "عدم احترام اللاعبين للمدرب بصورة كافية" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.33) وبانحراف معياري (1.328)، في حين حصلت العبارة "محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب" على أدنى متوسط حسابي ومقداره (2.85) وبانحراف معياري (1.243).

4-2-1-النتائج المتعلقة بالمحور الثاني: أسباب مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته

جاءت المتوسطات الحسابية لدجات أفراد العينة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني من محاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي قد تراوحت بين (3.32-2.68) وهي كذلك تقع جميعها ضمن المستوى المتوسط، حيث حصلت العبارة "شعور المدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.32) وبانحراف معياري (1.180)، في حين حصلت العبارة "شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم" على أدنى متوسط حسابي ومقداره (2.68) وبانحراف معياري (1.203).

4-2-2-النتائج المتعلقة بالمحور الثالث: أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للفريق

واتضح أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على العبارة الرابعة "رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب" قد حصلت على أعلى متوسط حسابي وقدره (3.51) وبانحراف معياري قدره (1.073) وبمستوى مرتفع من الاحتراق، حين تراوحت المتوسطات الحسابية لبقية عبارات المحور الثالث من محاور المقياس بين (3.37-3.14) وبانحرافات معيارية تراوحت بين (1.312-1.068)، وهذه القيم تقع ضمن المستوى المتوسط كعوامل مسببة للاحتراق النفسي، وبالتالي فقد حصلت العبارة "رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.51) وبانحراف معياري (1.073)، تلتها العبارة "تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب" بمتوسط حسابي مقداره (3.37) وبانحراف معياري (1.312)، في حين حصلت العبارة "إحساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته" على أدنى متوسط حسابي ومقداره (3.14) وبانحراف معياري (1.267).

4-2-3-النتائج المتعلقة بالمحور الرابع: أسباب مرتبطة بوسائل الإعلام

واتضح أن العبارة السادسة "محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده" قد حصلت على أعلى متوسط حسابي وقدره (3.41) وبانحراف معياري قدره (1.061) وبمستو مرتفع من الاحتراق النفسي، بينما تراوحت المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على باقي عبارات هذا المحور بين (3.06-2.77) وبانحرافات معيارية تراوحت بين (1.203-1.045)، وأن جميع هذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن المستوى المتوسط، وبالتالي فإن العبارة "محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده" قد حصلت على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.41) وبانحراف معياري (1.061)، تلتها العبارة "النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية" بمتوسط حسابي مقداره (3.06) وبانحراف معياري

(1.094)، في حين حصلت العبارة "إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه" على أدنى متوسط حسابي مقداره (2.77) وبانحراف معياري (1.046).

4-2-4-النتائج المتعلقة بالمحور الخامس: أسباب مرتبطة بالمشجعين:

واتضح أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس من محاور المقياس قد تراوحت بين (2.59-3.22)، وبانحرافات معيارية تراوحت بين (1.221-1.462)، وجميع هذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن المستوى المتوسط ما عدا العبارة الرابعة، وقد حصلت العبارة "مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم المتعددة" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.22) وبانحراف معياري (1.244)، في حين حصلت العبارة "مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يدرب فيها المدرب" على أدنى متوسط حسابي مقداره (2.59) وبانحراف معياري (1.221) وبمستو منخفض من الاحتراق النفسي.

5-2-4-النتائج المتعلقة بالدرجة الكلية للمقياس وبكل محور من محاوره

واتضح أن الدرجة الكلية للمقياس قد حصلت على متوسط حسابي مقداره (92.69) وبانحراف معياري (21.212) وهذه القيمة تقع ضمن المستوى المتوسط للعوامل المسببة للاحتراق النفسي، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لمحاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي بين (17.23-20.04)، وجميع هذه القيم تقع كذلك ضمن المستوى المتوسط للاحتراق النفسي، كذلك ترتيب العوامل المسببة للاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضيين، والتي تصدّرتها الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق بمتوسط حسابي (20.04)، تلتها الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي بمتوسط حسابي مقداره (18.67)، ثم الأسباب المرتبطة بخصائص المدرب الشخصية بمتوسط حسابي مقداره (18.52)، ثم الأسباب المرتبطة بوسائل الإعلام بمتوسط حسابي مقداره (18.24)، في حين حصلت الأسباب المرتبطة بالمشجعين على المرتبة الأخيرة وذلك بمتوسط حسابي مقداره (17.23).

3-4-النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: "هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين بعض السمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة؟".

وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث بإيجاد معاملات ارتباط بيرسون بين كل سمة من السمات الشخصية وبين الدرجة الكلية لمقياس عوامل الاحتراق النفسي ودرجة كل محور من محاوره واتضح

أن سمة تحمل المسؤولية ترتبط إيجابياً بالدرجة الكلية للاحتراق النفسي وبكل من الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق وكذلك المشجعين، في حين أنها ترتبط سلبيا بالخصائص الشخصية للمدرب، كذلك ترتبط كل من سمتي الانبساط والطموح سلبيا بكل من الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفرق الرياضية والأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق. وترتبط سمة تحمل الضغوط النفسية سلبيا بكل من الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي وبكل من الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق ووسائل الإعلام والمشجعين، وترتبط سمة الذكاء الانفعالي سلبيا بكل من الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي وكل من الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي وبالإدارة العليا للفريق، وترتبط سمة الإبداع والابتكار سلبيا بالأسباب المرتبطة وسائل الإعلام. وأوضحت النتائج بالجدول (19) كذلك عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بقية السمات الشخصية ومقياس العوامل المسببة للاحتراق النفسي وكل محور من محاوره الفرعية.

4-4-النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: والذي نص على "ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في درجات الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لكل من: المستوى التعليمي، والعمر، والحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة؟"

وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث باستخدام الدوال الإحصائية التي تتناسب مع عدد المجموعات لكل متغير من تلك المتغيرات.

1. المستوى التعليمي:

نظرا لوجود أكثر من فئة تمت دراسة الفروق بينها من فئات المستوى التعليمي والمتمثلة في: أقل من دبلوم التعليم العام، ودبلوم التعليم العام، والدبلوم، والبكالوريوس، والماجستير، فقد استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق بين المجموعات، واتضح

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المستويات التعليمية في كل من الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفرق الرياضية، والأسباب المرتبطة بخصائص المدرب الشخصية، والأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق، حيث بلغت مستويات

الدلالة لهذه المحاور (0.024)، (0.019)، (0.007) على الترتيب، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≥ 0.05) في العوامل المسببة للاحتراق النفسي ككل وكذلك في الأسباب المرتبط بالمشجعين والأسباب المرتبطة بوسائل الإعلام تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

ولمعرفة لصالح من تكون الفروق في كل من المحاور الثالثة الأولى قام الباحث باستخدام اختبار شافيه (scheffe) للمقارنة واتضح

إن مستويات الدلالة قد تراوحت بين (0.060-1.000)، وهذه القيم جميعها أكبر من (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α≥ 0.05) بين أي مستويين من المستويات التعليمية على وجه التحديد، وأن الفروق الاحصائية الدالة التي ظهرت على اختبار تحليل التباين ناتجة عن التفاعل بين كل تلك المستويات.

2. متغير العمر

نظراً لوجود أكثر من فئتين من الفئات العمرية: والتي تمثلت في الفئات (16-20)، (21-25)، (26-30)، (31-35)، (36-40)، (أكبر من 40 سنة) والتي تمت دراسة دلالة الفروق الإحصائية بينها، فقد استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق بين العوامل المسببة الاحتراق النفسي وفقا لمتغير العمر، واتضح

إن مستويات الدلالة قد تراوحت بين (0.240-0.883) وهي جميعا أكبر من القيمة (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≥ 0.05) في العوامل المسببة للاحتراق النفسي ككل وكذلك كل محور من محاوره الفرعية تعزى لمتغير العمر.

3. متغير الحالة الاجتماعية

تراوحت الحالة الاجتماعية لجميع أفراد عينة الدراسة بين (الأعزب والمتزوج)، ونظرا لذلك فقد استخدام الباحث اختبار(ت) (T. test) للعينتين المستقلتين لدراسة الفروق الظاهرة في متوسطات العوامل المسببة للاحتراق النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية، واتضح

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≥ 0.05) في العوامل المسببة للاحتراق النفسي ككل وكذلك في كل محور من محاوره الفرعية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية للفرد، حيث تراوحت مستويات الدلالة بين (0.174-0.691) وجميع هذه القيم أكبر من (0.05).

4. متغير سنوات الخبرة

قام الباحث بتقسيم سنوات الخبرة إلى ستة مستويات هي (1-3)، (4-6)، (7-9)، (10-12)، (13-15)، (أكثر من 15 سنة)، وبالتالي فقد قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق الإحصائية بينها كذلك يتضح

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≥ 0.05) في العوامل المسببة للاحتراق النفسي ككل وكذلك في كل محور من محاوره الفرعية تعزى لمتغير سنوات الخبرة لدى أفراد عينة الدراسة، حيث تراوحت مستويات الدلالة بين (0.700-0.966) وجميع هذه القيم أكبر من (0.05) وغير دالة إحصائياً.

4-5-النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: "ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(α≤0.05) في درجات بعض سمات الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لكل من: المستوى التعليمي، والعمر، والحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة؟"

وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث باستخدام الدوال الإحصائية التي تتناسب مع عدد المجموعات التي يتم المقارنة بينها لكل متغير من تلك المتغيرات.

1. المستوى التعليمي:

وقد تراوحت المستويات التعليمية لأفراد عينة الدراسية بين (أقل من دبلوم التعليم العام، ودبلوم التعليم العام، والدبلوم، والبكالوريوس، والماجستير)، وبالتالي فقد قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق بين المجموعات، واتضح

إن مستوى الدلالة الإحصائية للفروق بين المستويات الدراسية لسمة التعاطف قد بلغ (0.05) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α≥ 0.05)، في حين تراوحت مستويات الدلالة للفروق بين المستويات الدراسية لبقية السمات الشخصية بين (0.101-0.868) وهي جميعا أكبر من القيمة (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند المستوى (α≥ 0.05) بين تلك السمات، وذلك لكل سمة من السمات الشخصية المدرجة بالمقياس عدا سمة التعاطف، ولمعرفة لمصلحة من كانت الفروق الإحصائية في سمة التعاطف قام الباحث بإجراء اختبار شافيه للمقارنة لتلك السمة، واتضح أن مستويات الدلالة للفروق بين المستويات الدراسية في سمة

التعاطف قد تراوحت بين (0.569-1.000)، وهي جميعا أكبر من (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين أي متغيرين محددين من المستويات التعليمية، وأن الفروق الإحصائية الدالة التي أظهرها اختبار تحليل التباين ناتجة عن التفاعل بين كل تلك المستويات الدراسية.

2. متغير العمر

كذلك نظراً لوجود أكثر من فئتين من الفئات العمرية وتعذر استخدام اختبار (ت) (T.test)، فقد استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق بين السمات الشخصية لأفراد العينة وفقا لمتغير العمر وتبين أن مستويات الدلالة للفروق بين المستويات العمرية لأفراد العينة على جميع عبارات مقياس السمات الشخصية قد تراوحت بين (0.145-0.937)، وجميع هذه القيم أكبر من (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لمتغير العمر.

3. متغير الحالة الاجتماعية

نظراً لوجود فئتين لمتغير الحالة الاجتماعية هما: أعزب ومتزوج، فقد قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (T. test) في دراسة الدلالة الإحصائية للفروق بين هاتين الحالتين في كل سمة من السمات الشخصية إلى تقيسها أداة الدراسة، و تبين ان الفروق بين العزاب والمتزوجين في السمات الشخصية غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، حيث تراوحت مستويات الدلالة للفروق بين هاتين الفئتين على جميع السمات بين (0.101-0.989)، وهي جميعاً أكبر من القيمة (0.05).

4. متغير سنوات الخبرة

قام الباحث بتقسيم مستويات الخبرة إلى ست فئات هي: (1-3)، (4-6)، (7-9)، (10-12)، (13-15)، (أكثر من 15 سنة)، وبناء على ذلك قام باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لاختبار دلالة الفروق الإحصائية في السمات الشخصية تبعا لمتغير سنوات الخبرة، وتبين أن مستويات الدلالة للفروق بين مختلف فئات سنوات الخبرة لجميع السمات الشخصية التي تم قياسها قد تراوحت بين (0.094-0.860)، وجميع هذه القيم تقل عن القيمة (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

6-4-مناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي توصل إليها الباحث، حيث قام الباحث بتناول أسئلة الدراسة كل على حده وتناول النتائج التي تم التوصل إليها بالتحليل والتعليل وتم ربطها بنتائج الدراسة السابقة، وتفسير أسباب الاتفاق والاختلاف مع النتائج التي توصلت إليها تلك الدراسات.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: والذي نص على "ما السمات الشخصية الأكثر شيوعا لدى أفراد العينة".

وقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس سمات الشخصية حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (5.75-6.73)، وحصلت سمة القيادة على الترتيب الأعلى بمتوسط حسابي (6.73) وانحراف معياري مقداره (0،57)، تلتها في الترتيب سمة الثقة بالنفس بمتوسط حسابي (6،65)، ثم سمة القدرة على اتخاذ القرار بمتوسط حسابي (6،65)، واتضح بعد التحليل أن جميع هذه السمات حظيت بمستويات مرتفعة جدا لدى أفراد العينة، ما عدا سمة الوعي بالذات جاءت بمستوى مرتفع فقط. وهذا يعني أن جميع أفراد العينة يتمتعون بمستو عال من السمات الشخصية (الإيجابية) المستخدمة في الدراسة، وجاءت سمة القيادة في الترتيب الأول تلتها سمة الثقة بالنفس فسمة القدرة على اتخاذ القرار فسمة التفاؤل فسمة الإبداع والابتكار وهكذا. وجاءت سمة القيادة في المرتبة الأولى ذلك لأن هذه السمة تعتبر من السمات التي يتمتع بها المدرب الرياضي، وهي تعد كذلك العمود الفقري لهذه المهنة. فمهنة التدريب لن يكتب لها النجاح إن لم يكن ممتهنها متسما بالقيادية، فهي تسهل عليه عملية قيادة المنتخب أو الفريق برمتها. ثم جاءت بعد ذلك مباشرة سمة الثقة بالنفس وهي بطبيعة الحال مكملة لسمة القيادة، ولن يكون هناك قيادي ان لم تكن ثقته بنفسه عالية وهو ترتيب منطقي. بعد ذلك تلتها سمة القدرة على اتخاذ القرار فاكتملت أضلاع المثلث الثلاثة للسمات وهي السمات التي لابد أن تكون متوفرة لدى المدرب الرياضي. ويعدّ هذا التدرج تدرج منطقي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسة التي قامت بها رضوان (2003) والتي تناولت السمات الشخصية وعلاقتها بالسلوك القيادي لمدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة. حيث توصلت نتائج الدراسة إلى ترتيب أبعاد بروفيل سمات الشخصية للمدرب الرياضي كما يلي: القيادية، تحمل المسؤولية، القدرة على اتخاذ القرار، التناغم الوجداني والعاطفي، الثبات الانفعالي، وهذا يتفق مع ما

جاءت به الدراسة الحالية، وتتفق كذلك مع نتائج دراسة (Malhlotra & Khan، 1984) التي أشارت إلى أن غالبية المدربين ذوو مستوى عاليا من الفاعلية والنشاط والثبات الانفعالي، وتتفق مع دراسة (Dodds، 1992) التي أشارت إلى أهمية تمتع المدرب الرياضي بسمة القدرة على اتخاذ القرار، إضافة إلى اتفاقها مع نتائج دراسة (محمود ومحمود، 2005) التي أشارت إلى أن مدربي مسابقات الميدان والمضمار يتميزون بسمتي السيطرة والاجتماعية، فهذه السمة تمثل الحصن المنيع للمدرب الرياضي الذي يقيه من الاحتراق النفسي. وهذا ما أكدته نتائج دراسة الطحاينة (2006) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي للمدربين وسلوكهم القيادي وكذلك التعرف على أثر السلوك القيادي للمدرب على الاحتراق النفسي.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: والذي نص على"ما مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الأولى في الاتحادات الرياضية؟"

والذي اشتمل على عدة محاور، حيث جاءت الدرجة الكلية للمقياس ضمن المستوى المتوسط للاحتراق النفسي، وتراوحت المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على كل عبارة من عبارات المحور الأول من محاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي بين (3.33-2.85) وهي جميعا تقع ضمن المستوى المتوسط، وقد حصلت العبارة "عدم احترام اللاعبين للمدرب بصورة كافية" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.33) وبانحراف معياري (1.328)، في حين حصلت العبارة "محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب" على أدنى متوسط حسابي مقداره (2.85) وبانحراف معياري (1.243). ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى القوانين الصارمة والجدية المبالغ فيها من قبل المدرب. والتركيز الزائد عن اللازم على التدريب وعدم إدراج أوقات للترفيه ضمن برنامج المدرب، وهذا يخلق نوع من الضجر والسآمة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (علي، 2004) التي أشارت إلى العلاقة العكسية بين الاحتراق النفسي ومستوى أداء اللاعبين أو الفريق الرياضي، كما تتفق كذلك مع نتائج دراسة (Taylor.et.al، 1990) والتي أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين الشعور بتقدير الآخرين والاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وكذلك تتفق مع دراسة (Raedeke.et.al، 2000) التي أشارت إلى أن كثرة المشكلات والمهام الملقاة على عاتق المدرب تزيد من معاناته من الاحتراق النفسي.

كما أوضحت النتائج كذلك أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني من محاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي قد تراوحت بين (3.32-2.68) وهي كذلك تقع جميعها ضمن المستوى المتوسط، حيث حصلت العبارة "شعور المدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.32) وبانحراف معياري (1.180)، في حين حصلت العبارة "شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم" على أدنى متوسط حسابي ومقداره (2.68) وبانحراف معياري (1.203).

ويتضح للباحث أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث من محاور المقياس قد تراوحت بين (3.51-3.14) وبانحرافات معيارية تراوحت بين (1.312-1.068)، وهي كذلك تقع ضمن المستوى المتوسط، حيث حصلت العبارة "رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.51) وبانحراف معياري (1.073)، تلتها العبارة "تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب" بمتوسط حسابي مقداره (3.37) وبانحراف معياري (1.312)، في حين حصلت العبارة "إحساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته" على أدنى متوسط حسابي ومقداره (3.14) وبانحراف معياري (1.267).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (محمود ومحمود، 2005؛ جامعة الامام كهرمان، مارسيا، 2010) التي أشارت إلى تأثير الجوانب الإدارية للفريق الرياضي على الاحتراق النفسي للمدرب، وتتفق كذلك من نتائج دراسة (Raedeke.et.al،2000 ؛ Baker & Nicole، 2004) التي أشارت إلى أن كثرة المهام الملقاة على عاتق المدرب وعدم قدرته على التخلص منها وزيادة عدد ساعات العمل ترفع مستوى الاحتراق النفسي لديه، في حين أشارت نتائج دراسة (Craf، 1993) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى دخل المدرب ومستوى الاحتراق النفسي لديه.

ويتضح من الشكل (5) أن المتوسطات الحسابية لأفراد العينة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع من محاور مقياس العوامل المسببة للاحتراق النفسي قد تراوحت بين (3.41-2.77) وبانحرافات معيارية تراوحت بين (1.203-1.045)، وجميع هذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن المستوى المتوسط، وقد حصلت العبارة "محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.41) وبانحراف معياري (1.061)، تلتها العبارة "النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية" بمتوسط حسابي مقداره (3.06) وبانحراف معياري (1.094)، في حين حصلت العبارة "إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه" على أدنى متوسط حسابي ومقداره (2.77) وبانحراف معياري (1.046).

أما فيما يخص المحور الخامس فاتضح لنا أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على كل عبارة من عباراته قد تراوحت بين (2.59-3.22) وبانحرافات معيارية تراوحت بين (1.221-1.462) وجميع هذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن المستوى المتوسط أيضاً، وقد حصلت العبارة "مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم المتعددة" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.22) وبانحراف معياري (1.244)، في حين حصلت العبارة "مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يدرب فيها المدرب" على أدنى متوسط حسابي ومقداره (2.59) وبانحراف معياري (1.221).

ويتضح أن الدرجة الكلية للمقياس قد حصلت على متوسط حسابي مقداره (92.69) وبانحراف معياري (21.212) وهذه القيمة تقع ضمن المستوى المتوسط للاحتراق النفسي، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لمحاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي بين (17.23-20.04)، وجميع هذه القيم تقع كذلك ضمن المستوى المتوسط للاحتراق النفسي، وقد تصدّرتها الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق بمتوسط حسابي (20.04)، تلتها الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي بمتوسط حسابي مقداره (18.67)، ثم الأسباب المرتبطة بخصائص المدرب الشخصية بمتوسط حسابي مقداره (18.52)، ثم الأسباب المرتبطة بوسائل الإعلام بمتوسط حسابي مقداره (18.24)، في حين حصلت الأسباب المرتبطة بالمشجعين على المرتبة الأخيرة وذلك بمتوسط حسابي مقداره (17.23).

وتتفق هذه النتيجة من نتائج دراسة (محمود ومحمود، 2005) والتي أشارت إلى أن أكثر العوامل المسببة للاحتراق النفسي لدى مدربي مسابقات الميدان والمضمار هي الأسباب المرتبطة باللاعبين والفرق الرياضية والأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق.

ويعتبر الباحث هذا التسلسل منطقيا لعينة الدراسة الحالية، انطلاقا من الصلاحيات الممنوحة للإدارة العليا للفرق الرياضية وحساسية القرارات التي قد تتخذها سواء بالنسبة للاعبين أو المدربين. إضافة إلى أن اللاعبين هم الركيزة الأساسية التي يظهر من خالها جهد المدرب ومدى نجاحه مع الفريق. إضافة إلى تمتع المشجعين في سلطنة عمان بالأخلاق الرياضية المنبثقة من الأخلاق والقيم الإسلامية السامية وثقافة وعادات هذا المجتمع تجعل الأسباب المرتبطة بالمشجعين أقل العوامل المسببة للاحتراق النفس تأثيرا على المدرب الرياضي.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Dodds، 1992) التي أشارت إلى وجود ارتباط عكسي بين سمة اتخاذ القرار والاحتراق النفسي لدى المدرب، وكذلك مع دراسة (الشافعي، 2002) التي أشارت إلى وجود علاقة بين الاحتراق النفسي لدى مدربي الجمباز والسمات الانفعالية لديهم، وتتفق كذلك مع دراسة (Dele، 1988) التي أشارت إلى العلاقة السلبية بين الاحتراق النفسي واتصاف المدرب بسمة القيادية، وتختلف مع نتائج دراسة (Tashman، 2005) التي أشارت إلى العلاقة الإيجابية بين الاحتراق النفسي والتقييم الذاتي للمدرب.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: "ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في درجات الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لكل من: المستوى التعليمي، والعمر، والحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة؟

وقد تناول الباحث عند الإجابة على هذا السؤال كل متغير من المتغيرات المستقلة للدراسة والمتمثلة في (المستوى التعليمي، والعمر، والحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة) تناولها كل على حدة، مستخدما في كل منها الأساليب الإحصائية التي تتناسب مع عدد المتغيرات الفرعية التي يتم المقارنة بينها.

1. المستوى التعليمي

نظرا لتقسيم المستوى التعليمي لأكثر من فئتين قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي في المقارنة بين تلك الفئات، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين المستويات التعليمية في كل من الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفرق الرياضية، والأسباب المرتبطة بخصائص المدرب الشخصية، والأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق، حيث بلغت مستويات الدلالة لهذه الأبعاد (0.024)، (0.019)، (0.007) على الترتيب. وأشارت النتائج كذلك إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) في العوامل المسببة للاحتراق النفسي ككل وكذلك في الأسباب المرتبطة بالمشجعين والأسباب المرتبطة بوسائل الإعلام تعزى لمتغير المستوى التعلمي.

ولمعرفة لصالح من كانت الفروق في كل من المحاور الثالثة والأولى قام الباحث باستخدام اختبار شافيه (Scheffe) للمقارنة، وأوضحت النتائج أن مستويات الدلالة قد تراوحت بين (0.060-1.000) وهذه القيم جميعها أكبر من (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين أي فئتين من فئات المستويات التعليمية على وجه التحديد.

2. متغير العمر

استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق بين العوامل المسببة الاحتراق النفسي وفقا لمتغير العمر، وقد أوضحت النتائج أن مستويات الدلالة قد تراوحت بين (0.240-0.883) وهي جميعا أكبر من القيمة (0.05) مما يشير إلى عدم

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤ 0.05) في العوامل المسببة للاحتراق النفسي ككل وكذلك كل محور من محاوره الفرعية تعزى لمتغير العمر.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (Taylor.et.al، 1990) والتي أشارت إلى أن الأفراد العاملون في مجال كرة القدم الأصغر سنا يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة أكبر من الأفراد الأكبر سنا منهم.

ولعل هذا الاختلاف يعود لاختلاف عينة الدراسة سواء من الناحية الجغرافية والزمنية أو كون دراسة تايلور تناولت العاملين في مجال كرة القدم من مختلف الأعمال في هذا المجال، في حين تناولت الدراسة الحالية المدربين الرياضيين للفرق الأولى في مجال كرة القدم وعدد من المجالات الأخرى. ويوضح الشكل (15) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على مقياس العوامل المسببة للاحتراق النفسي تبعا لمتغير العمر

3. متغير الحالة الاجتماعية

تراوحت الحالة الاجتماعية لجميع أفراد عينة الدراسة بين (الأعزب والمتزوج)، وبالتالي استخدام الباحث اختبار (ت) (T. test) للعينتين المستقلتين لدراسة الفروق الظاهرة في متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس العوامل المسببة للاحتراق النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية، وقد أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤ 0.05) في العوامل المسببة للاحتراق النفسي ككل وكذلك في كل محور من محاوره الفرعية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث تراوحت مستويات الدلالة بين (0.174-0.691) وجميع هذه القيم أكبر من (0.05)

4. متغير سنوات الخبرة

أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤ 0.05) في العوامل المسببة للاحتراق النفسي ككل وكذلك في كل محور من محاوره الفرعية تعزى لمتغير سنوات الخبرة لدى أفراد عينة الدراسة، حيث تراوحت مستويات الدلالة بين (0.700-0.966) وجميع هذه القيم أكبر من (0.05) وغير دالة إحصائياً.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Craf، 1993) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مستوى الاحتراق النفسي للمدرب وسنوات الخبرة التدريبية لديه. أي كلما زادت سنوات الخبرة زاد الاحتراق النفسي لديه، وتختلف كذلك مع ما توصلت إليه دراسة (جامعة الإمام كهارمان، مارسيا، 2010) والتي أشارت إلى أن المدربين ذوى الخبرة المتوسطة يكونون أكثر معاناة من الاحتراق النفسي مقارنة بغيرهم من المدربين.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات بعض سمات الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لكل من: المستوى التعليمي، والعمر، والحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة؟"

وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث باستخدام الدوال الإحصائية التي تتناسب مع عدد المجموعات الجزئية التي يتم المقارنة بينها لكل متغير من تلك المتغيرات.

1. متغير المستوى التعليمي:

قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق بين المجموعات، حيث تم تقسيم عينة الدراسة إلى أربع فئات تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، وقد أوضحت النتائج أن مستوى الدلالة للفروق بين المستويات التعليمية لسمة التعاطف قد بلغ (0.05) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α≤ 0.05)، في حين تراوحت مستويات الدلالة للفروق بين المستويات التعليمية لبعض السمات الشخصية بين (0.101-0.868) وهي جميعا أكبر من القيمة (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند المستوى (α≤ 0.05)، بين تلك المستويات الدراسية لكل سمة من السمات الشخصية المدرجة بالمقياس عدا سمة التعاطف، ويعلل الباحث هذه النتيجة بأنه قد لا يكون للمستوى التعليمي تأثير على السمات الشخصية للفرد، أما بالنسبة لسمة التعاطف وباعتبارها سمة ذات علاقة بالتعامل مع الآخرين فإنها قد تتأثر بزيادة مستوى النضج والخبرة لدى الفرد، وبالتالي يكون من الطبيعي وجود فروق في هذه السمة لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف مستواهم التعليمي.

وللتحقق من الفروق الإحصائية في سمة التعاطف تم استخدام اختبار شافيه للمقارنة وقد أظهرت النتائج أن مستويات الدلالة الإحصائية للفروق بين المستويات الدراسية في سمة التعاطف قد تراوحت بين (0.569-1.000)، وهي جميعا أكبر من (0.05) وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين أي متغيرين من متغيرات المستويات التعليمية بعينهما، وأن الفروق الإحصائية الدالة التي أظهرها اختبار تحليل التباين كانت عامة بين مختلف المستويات التعليمية.

2. متغير العمر

كذلك نظراً لوجود أكثر من فئتين من الفئات العمرية وتعذر استخدام اختبار (ت) (T.test) للعينتين المستقلتين، فقد استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق بين السمات الشخصية لأفراد العينة وفقا لمتغير العمر، وقد أوضحت النتائج التي تم التوصل إليها أن مستويات الدلالة الإحصائية للفروق بين المستويات العمرية المختلفة لأفراد عينة الدراسة على جميع عبارات مقياس السمات الشخصية قد تراوحت بين (0.937-0.145)، وجميع هذه القيم أكبر من (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لمتغير العمر. وقد يعود السبب في ذلك اتفاق أفراد العينة في الميل نحو ممارسة الرياضة والعمل في مجال التدريب الرياضي، الذي قد يمكن أن نستنتج منه تقارب السمات الشخصية لدى أفراد العينة، إضافة إلى الثبات النسبي الذي تتصف به السمات الشخصية لدى الفرد وخاصة كون جميع أفراد العينة قد تجاوزت أعمارهم سن العشرين من العمر.

3. متغير الحالة الاجتماعية

قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (T. test) للعينتين المستقلتين في دراسة الدلالة الإحصائية للفروق الظاهرة على المتوسطات الحسابية في كل سمة من السمات الشخصية التي تقيسها أداة الدراسة وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج)، وقد أوضحت النتائج أن الفروق بين العزاب والمتزوجين في السمات الشخصية غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، فقد تراوحت مستويات الدلالة للفروق بين هاتين الفئتين في جميع السمات بين (0.989-0.101)، وهي جميعاً أكبر من القيمة (0.05)، وقد يعود السبب في عدم وجود فروق بين أفراد العينة في السمات الشخصية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية كون أفراد العينة متقاربين في الميول والسمات الشخصية أصلاً، وإن حدث التغيير في الحالة الاجتماعية– وهو تغيير غير مؤثر في السمات الشخصية– فيما بعد، حيث ا ن الجميع كانوا عزابا ثم بعد ذلك تزوج البعض وبقي البعض الآخر عازبا، وبالتالي لن تكون هناك فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في سمات الشخصية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

4. متغير سنوات الخبرة

قام الباحث بتقسيم مستويات الخبرة إلى مجموعة فئات هي: (1-3)، (4-6)، (7-9)، (10-12)، (13-15)، (أكثر من 15 سنة)، وبناء على ذلك قام باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA)) لاختبار الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في السمات الشخصية تبعا لمتغير سنوات الخبرة، وأوضحت النتائج أن مستويات الدلالة للفروق بين مختلف فئات سنوات الخبرة لجميع السمات الشخصية التي تم قياسها قد تراوحت بين (0.860-0.094)، وجميع هذه القيم تزيد عن القيمة (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

خلاصة النتائج:

اتضح من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث في هذه الدراسة ان جميع افراد العينة يتمتعون بمستوى عال من السمات الشخصية، المدرجة بمقياس السمات الشخصية المستخدم في هذه الدراسة. كذلك فإن مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الأولى، تراوحت بين (2,85-3'33) وهي جميعا تقع ضمن المستوى المتوسط. كما ان جميع القيم التي تعرضت للدراسة، جاءت ضمن المستوى المتوسط،كعوامل مسببة للاحتراق النفسي،.

واخيرا فإن العلاقة بين بعض السمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة فقد اشارت الدراسة بعدم وجود ارتباط دال احصائيا بين السمات الشخصية ومقياس العوامل المسببة للاحتراق النفسي وكل محور من محاوره الفرعية.

التوصيات والمقترحات

أولا- التوصيات للاتحادات والأندية الرياضية والجهات المسؤولة:

1. على تلك الجهات الاهتمام بالمدربين وتنظيم الورش التثقيفية التي تساعد المدربين على التنبؤ المبكر بإمكانية حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي، والعمل على علاجها في مرحلة مبكرة قبل استفحالها.
2. تعريف المدربين بالأنواع المختلفة للسلوك التدريبي، وتشجيعهم على تبني السلوك الديمقراطي لما له من تأثير إيجابي على المدرب واللاعب.
3. الاهتمام بتنمية المهارات النفسية والبدنية للمدرب الرياضي وتحسينها بهدف مساعدته في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها.

4. منح المدرب الرياضي سلطات واختصاصات كافية.
5. توفير الرعاية النفسية والاجتماعية والمادية للمدرب.
6. اختيار المدربين وفق السمات الشخصية بعد إجراء اختبارات لتحديد السمات التي يتمتع بها من يود الالتحاق بهذه المهنة.
7. عدم تدخل غير المختصين بالعمل الفني للمدربين الرياضيين.
8. اجراء دورات تخصصية في مجال التدريب تتخذ صفة الاستمرارية لكي يلم المدرب بالمستجدات في هذا الميدان.
9. ضرورة تبصير اللاعبين بالجهد الذي يبذله المدرب في الوصول إلى اعلى مستوى رياضي ويكون ذلك من قبل اتحاد كل لعبة.
10. ضرورة تفهم وسائل الاعلام للدور الذي يقوم به المدرب للارتقاء بمستوى اللاعبين والفريق الرياضي.
11. الاستفادة من تخصص الارشاد والتوجيه النفسي بجامعة نزوى لتقديم بعض برامج الارشاد والتوجيه والبرامج المتعلقة بالاسترخاء العضلي والنفسي كون هذا التخصص بالجامعة يحتوي على نخبة من الاساتذة في هذا المجال كما انه لا يمنع الاستفادة من تواجدهم في دعم الفرق الأولى من خلال الاستفادة والتوجيه.

ثانياً توصيات خاصة بالمدرب:

1. حاول تفهم جيدا طبيعة الضغوط التي تعاني منها ومسبباتها.
2. حدد بدقة المسؤوليات الملقاة على عاتقك.
3. قيم اهدافك بدقة، ضرورة اعادة المدرب لتقييم اهدافه واعادة النظر بالنسبة لتجاه المدرب نحو مهنة التدريب الرياضي ونحو انماط حياته وان يوجه لنفسه عدت تساؤلات عن الاسباب التي اسهمت او التي قد تساهم في اصابته بمثل هذه الحالة.
4. وان يحاول التحديد الواضح لمشاكله والتفكير في كيفية مواجهتها والتغلب عليها.
5. حاول ان تشرك الاخرين في مساعدتك في عملك وذلك عن طريق تفويض بعض سلطاتك مثل تفويض مساعد المدرب او رئيس الفريق ببعض المهام التي تسهم في ارتقاء عملك التدريبي وبالتالي احساسك بالمشاركة الوجدانية التي قد تخفف عنك الكثير من الاعباء الملقاة على عاتقك.
6. يجب ان تحسن ادارة واستغلال الوقت على نحو جيد حيث ان ضعف استغلال وتنظيم الوقت يؤدي إلى نتائج غير جيدة ومن ثم عدم النجاح في تحقيق الاهداف .
7. ضرورة أن يعتني المدرب بنفسه صحيا وبدنيا.
8. ممارسة المدرب بعض أساليب التحكم في الضغوط كتمارين الاسترخاء مما يساعد على التخلص من تلك الضغوط.
9. التأكيد على أهمية أن يشرك المدرب الآخرين "الأصدقاء والأسرة" في حياته التدريبية وذلك لمساعدته في حل المشكلات التي قد تواجهه، من أجل الوصول إلى أسلوب حياة صحية.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع بالعربية:

- جابر، عبد الحميد (1990). نظرية الشخصية. القاهرة: دار النهضة.
- حقي، الفت محمد (1983). علم النفس المعاصر، الاسكندرية: منشأة المعارف.
- الخرابشة، عمر محمد؛ وأحمد عبد الحليم عربيات (2005). الاحتراق النفسي لدى المعلمين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر. مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، مكة المكرمة: جامعة ام القرى، (2) (17) 20.
- داود، عزيز زكريا (1991). دراسة في علم النفس. القاهرة: مكتبة دار النهضة المصرية.
- راتب، أسامة كامل (1997- أ). الإعداد النفسي لتدريب الناشئين. دليل المدربين لأوليا الأمور، القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل (1997). قلق المنافسة وضغوط التدريب واحتراق الرياضي، ط 1، القاهرة: دار الفكر العربي.
- راضي، فوقية محمد (2005). اداراة الصف وعلاقتها بالشعور بالإنهاك النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية بجامعة أسيوط، (2) 21، القاهرة.
- زيدان، إيمان محمد مصطفى (1414ه). علاقة كل من الرضا المهني ومستويات الضغوط النفسية للمعلم بمستوى الصحة النفسية للمعلم بمستوى الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير غير منشورة، القاهرة: معهد الدراسات والبحوث التربوية.

- زيدان، عصام محمد (2004). الإنهاك النفسي لدى اباء وأمهات المتوحدين وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والأسرية. مجلة البحوث النفسية والتربوية، القاهرة: كلية التربية جامعة المنوفية، العدد (19)، (1)، 120-167.
- الشافعي، داليا محمد (2002). الاحتراق النفسي وعلاقته بالسمات الانفعالية لدى مدربي ومدربات رياضة الجمباز الفني. رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة: جامعة حلوان.
- شحاتة، وسيم أحمد إبراهيم (2006). ظاهرت الاحتراق النفسي لدى ناشئي بعض الأنشطة الفردية وعلاقتها ببعض المتغيرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، الاسكندرية: جامعة الاسكندرية.
- عبد الخالق، أحمد محمد (1987). الأبعاد الاساسية للشخصية. مصر: دار المعرفة.
- عبد الخالق، أحمد محمد (1996- ب). استخبارات الشخصية (مقدمة نظرية، ومعايير مصرية) .الاسكندرية: دار المعرفة، الجامعية.
- عبد العال، سيد محمد (2002). ضغط العمل والأزمات. مجلة مركز معوقات الطفولة، جامعة الأزهر، (4) (10)، 174.
- عسكر، علي (2000). الاحتراق النفسي في مهنة التدريس .مجلة التربية، (35) (14) 28، الكويت: وزارة التربية.
- عسكر، علي؛ وأحمد، عبد الله 1988) مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية. مجلة العلوم الاجتماعية. (41) (16) 40، الكويت: جامعة الكويت.
- عكاشة، أحمد (1969). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- علاوي، محمد حسن (1980). سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، محمد حسن (2002). سيكولوجية المدرب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- علي، حسناء عبد الدائم محمد (2004). مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ومدربي مسابقات الميدان والمضمار وعلاقتهما بمستوى الأداء. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة: جامعة حلوان.
- غنيم، سيد محمد (1996). سيكولوجية الشخصية ومحدداتها وقياسها ونظرياتها. دار النهضة العربية.
- لازاروس، ريتشارد (1994). الشخصية، ترجمة: د. سيد محمد غنيم، القاهرة: دار الشروق.
- محمد، عبد السميع رزق (1990). الإنهاك النفسي للمعلم وعلاقته بالمناخ النفسي الاجتماعي المدرسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، مصر: جامعة المنصورة.
- محمد، محمد محمود (1999). علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام. جدة: دار الشروق.
- محمود، أحمد سعد الدين؛ ومحمود، نبيلة أحمد (2005). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لمدربي مسابقات الميدان والمضمار .المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، (9) (60) 24، القاهرة.
- مدحت، حسن إبراهيم (2000). دراسة سيكولوجية الاحتراق لحكام كرة القدم في جمهورية مصر العربية. رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية .
- المغربي، كامل محمد (2009). السلوك التنظيمي مفاهيم وأسس سلوك الفرد والجماعة في التنظيم. عمّان: دار الفكر.
- نجيب، محمد السيد (1994). الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات ووجهة الضبط لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- نشأت، محمد أحمد منصور (2003). السمات الشخصية وعلاقتها بالسلوك القيادي لمدربي بعض الأنشطة الرياضية الممتازة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- نصار، عزة مصطفى (1976). السمات النفسية للمدربين الرياضيين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- وائل، رفاعي (2003). بروفيل سمات الشخصية للمدرب وتأثيره على مهارات الاتصال واتخاذ القرار في المواقف الرياضية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان.
- اليوسفي، مشيرة (1990). ضغط الحياة الموجبة والسالبة وضغوط عمل المعلم كمنبئ للتوافق، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، (4) (3)، 315.
- يونس، انتصار (1978). السلوك الانساني، القاهرة: دار المعارف.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Baker, Nicole. (2004): "Factors affecting burnout among high school certified athletic trainers" sanjoses Univar sity. 70,Mal 42/06. 2192>

- Bastore L.al. (1993): "Gender Differences in Burnout among coaches of womens. Athletic teams at 2 year colleges" sociology of sport Journal, V10, 2 205-12.
- Bostore, Donnal, Micheal. R. (1992): "Burnout in coahes of womens team sport". journal of Physical Education, Recreation and Dance V63 n5 ,74-49.
- Caple, S. A. (1986): "Psychological and organizational Factors Related to Burnout in Athletic Trainers". Research Quarterly for Exercise and sport, V57, No4, 321-328.
- Chang, B. (2004): "leadership behavior as perceives by collegiate golf coaches and players in Taiwan and Relationship to Basie (Personality traits) (china)" university of the In camate word, 126,Dal-A65/05. 1715,Nov.
- Craf, A. (1993): "the Relationship of Burnout to coaching soft ball". in Dissehtation Abstract international,v01,53.
- Dodds, (1992): "Teacher – coach reeivits back round profil accupational decision factors and comparisons with Recrivits into other". physical education accupation Joural of teaching in physical Education , Jon.
- Selcuk, G & Okkes Alpaslan, G. (2011): "Burnout among judo Coaches in Turkey". Joaup Hea;te, V 53.
- Silva, Jm. (1990): "Anadalxsis of Teucher Burn out to Individual and Envivonme Variables"Journal of sport psychology,v2,34-54.
- Tashman (2005) "The Relationship be Tween Aoo;ied sport psychology" ,V2.67-83.
- Taylor ,a Daniel,J & Burke,A., (1990). "perceived stress psychological bumout and paths to turnover intenions among sport official"ls. Applied spont Psychology 2 , 84-97.