



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محند أكلي أولحاج – البويرة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



جامعة البويرة

جامعة البويرة

اصروحة مخرمة لنيل شهادة الدكتوراه LMD في ميدان علوم و تقنيات اسساصت

البدنية و الرياضية

تخصص: تحضير نفسي رياضي

الموضوع:

الاحترق النفسي لدى مدربي كرة القدم لنمط الشخصية (أ- ب) و علاقته
بإستراتيجية المواجهة

دراسة ميدانية على مدربي كرة القدم للأندية الرياضية ما قبل الشرفي لولاية سطيف

المشرف:

أ.د. منصوري نبيل

إعداد الطالب الباحث:

سباع إيهاب

لجنة المناقشة:

اللقب و الإسم	الرتبة	المؤسسة	الصفة
بوحاج مزيان	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	رئيسا
منصوري نبيل	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	مشرفا
فرنان مجيد	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	ممتحنا
طراد توفيق	أستاذ محاضر أ	جامعة البويرة	ممتحنا
لز هاري خلفاوي	أستاذ التعليم العالي	جامعة الجلفة	ممتحنا
أيمن بن يونس	أستاذ محاضر أ	جامعة سطيف 2	ممتحنا

السنة الجامعية: 2024/2023

الإهداء

إلى الينبوع الذي لا يمل من العطاء ، إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها

والدتي العزيزة

إلى من سعى وشقي لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشيء من أجل دفعي في طريق

النجاح، إلى الذي علمني أن أرتق سلم الحياة بحكمة وصبر إلى

والدي العزيز

إلى من حبهم يجري في عروقي و يلهج بذكراهم فؤادي إلى

إخوتي وأختي: كميلية، نوفل، شمس الدين، مجدي، أيمن، سعاد

إلى النجوم الذين أناروا لنا هذه الحياة بنورهم

مؤيد، ميرال، تاليا، أوبس

إلى كل من عائلة سباع و دريسي

إلى من سرنا سويا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح والإبداع

إلى من تكاتفنا يدا بيد ونحن نقطف زهرة تعلمنا إلى

أصدقائي وزملائي في العمل

إلى حلقة أحباب القرآن كل باسمه و مقامه

إلى تلاميذي في مدرسة بن بهوش عبد الرحمان

إلى من ساندتني كثيرا وتحملت معي مشاق هذا العمل

شكر و تقدير

إن الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه الذي وفقني في انجاز هذا البحث ولرسوله الكريم الذي غرس في قلبي حب العلم و الإيمان عليه الصلاة والسلام، أتقدم ببالغ الشكر والامتنان إلى الطاقم الإداري و على رأسهم مدير المعهد البروفيسور " مزارى فاتح" و الأساتذة الكرام " بن عبد الرحمان سيد علي، ساسي عبد العزيز، مزيان بوحاج، فرنان عبد المجيد، حماني نبيل، حاج مراد" كما أتقدم بجزيل الشكر للبروفيسور و الأستاذ الفاضل " منصورى نبيل" على قبوله بصدر رحب الإشراف على هذا البحث ،ومساعدتنا على إتمامه بتوجيهاته القيمة،ونصائحه الثمينة، وإرشاده السليم، وكفاءتها العلمية في إدارة هذا العمل.

كما يقودني واجب الاعتراف بالفضل التقدّم بجزيل الشكر إلى الأستاذ الفاضل "عبد الرزاق قصير" الذي كان مرجعي دائما، أشكره شكرا خاصة على تشجيعه الدائم ودعمه ومساندته ومد يد العون كلما واجهنا صعوبات في هذا البحث فجزاه الله خير جزاء، كما أتقدم بالشكر لأساتذة المناقشين لقبولهم مناقشة هذه المذكرة ،لما بذلوه من جهد ووقت في قراءة هذا البحث وتقويمه.

كما لا يفوتني أن أتقدم بخالص الشكر إلى الأساتذة الأفاضل الذين كانوا لنا شرف أخذ العلم على أيديهم في تخصص تدريب رياضي من جامعة محمد لمين دباغين كالأستاذ بن يونس أيمن.

والشكر موصول إلى كل من ساعدني ووقف بجانبى وساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل.

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم لنمط الشخصية (أ - ب) و إستراتيجية المواجهة، حيث أجريت الدراسة على عينة من المدربين من الرابطة الولائية لولاية سطيف و الذين يقدر عددهم 30 مدربا بطريقة قصدية، و لتحقيق أهداف هذه الدراسة تم تطبيق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي و الذي يتكون من 22 فقرة و كذلك مقياس فولكمان و لازاروس المتكون من 47 فقرة و مقياس فتيحة بن زروال المتكون من 34 فقرة، حيث اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة لأنها لا تقوم بوصف الظاهر فقط و إنما وصف الباطن أيضا، كما أننا قمنا بالمعالجة الإحصائية و المتمثلة في spss، حساب مستوى الميل، معامل الارتباط بيرسون، متوسط الرتب، K-W، و قد توصلت الدراسة من خلال تفسير و تحليل النتائج إلى مايلي:

- توجد علاقة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ - ب) في الاحتراق النفسي.
 - توجد علاقة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ - ب) في إستراتيجية المواجهة.
 - توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا للخبرة.
 - توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا للخبرة.
 - توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا للمستوى.
 - توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا للمستوى.
 - توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا للسن.
 - توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا للسن.
 - توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا الحالة العائلية.
 - توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا الحالة العائلية.
 - لا توجد فروق دالة بين الاحتراق النفسي و إستراتيجية المواجهة للنمط (أ - ب) لدى المدربين
- الكلمات المفتاحية:** الاحتراق النفسي ، إستراتيجية المواجهة، أنماط الشخصية، مدربي كرة القدم.

Abstract :

The purpose of this study was to investigate the relationship between burnout among football coaches, personality type (Type A - Type B), and coping strategies. The study was conducted on a sample of 30 coaches from the local league in the state of Setif, using purposive sampling. To achieve the study's objectives, the Maslach Burnout Inventory consisting of 22 items, the Folkman and Lazarus scale consisting of 47 items, and the Fatihah Ben Zerwal scale consisting of 34 items were applied. The researcher employed a descriptive correlational approach, suitable for the nature of this study, as it describes not only the apparent but also the underlying aspects. Statistical analysis was carried out using SPSS, including calculation of mean scores, Pearson correlation coefficient, average ranks, K-W test. The study found the following results through interpretation and analysis:

- There is a relationship between the scores of coaches with Type A and Type B personalities in burnout.
- There is a relationship between the scores of coaches with Type A and Type B personalities in coping strategies.
- There are differences in the scores of coaches with Type A personality based on experience.
- There are differences in the scores of coaches with Type B personality based on experience.
- There are differences in the scores of coaches with Type A personality based on level.
- There are significant differences in the scores of coaches with Type B personality based on level.
- There are differences in the scores of coaches with Type A personality based on age.
- There are significant differences in the scores of coaches with Type B personality based on age.
- There are significant differences in the scores of coaches with Type A personality based on marital status.
- There are significant differences in the scores of coaches with Type B personality based on marital status.

- There are no significant differences between psychological burnout and the type (A-B) coping strategy among coaches

Keywords: psychological burnout, coping strategy, personality types, football coaches. Translated into English

فهرس المحتويات

الإهداء

شكر وتقدير

الملخص

قائمة الجداول

أ مقدمة:

الجانب التمهيدي

- 01-مشكلة البحث: 4
- 02-الفرضيات العامة و الجزئية: 5
- 03- دواعي وأسباب اختيار الموضوع: 6
- 04- أهمية الدراسة: 6
- 05- أهداف الدراسة: 6
- 06- المفاهيم والمصطلحات: 7
- 07- الدراسات السابقة: 8
- 08- التعقيب على الدراسات السابقة: 25

الجانب النظري

الفصل الأول: الإحترق النفسي

- 01-النبذة التاريخية للاحترق النفسي: 29
- 02- مفهوم الاحترق النفسي: 29
- 03- أسباب ومصادر الاحترق النفسي: 31
- 04- أعراض الاحترق النفسي: 32
- 05- مراحل الاحترق النفسي: 33
- 06-مراحل الاحترق النفسي حسب فرودنبورجر و نورث: 34
- 07- مراحل الاحترق النفسي حسب سبانيول وكابيتو وعسكر: 35
- 08- أبعاد الاحترق النفسي: 35
- 09- مقاييس الاحترق النفسي: 36
- 10- مستويات الاحترق النفسي: 38
- 11- الفروق الفردية في القابلية للاحترق النفسي: 38
- 12- المهارات النفسية و تنميتها في الرياضة لمواجهة احتمال حدوث الاحترق: 39
- 13- وجهات النظر في تفسير الاحترق النفسي: 39
- 14- الاحترق النفسي للمدرب: 40

15-أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي:..... 40

16-معالجة الاحتراق النفسي الرياضي:..... 41

17-أسباب و عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي:..... 41

خلاصة الفصل:..... 43

الفصل الثاني: استراتيجيات المواجهة

تمهيد:..... 45

01-تعريف المواجهة:..... 46

02-تعريف استراتيجيات المواجهة:..... 47

03- أساليب استراتيجيات المواجهة:..... 49

04-المناظير والتناولات المختلفة لاستراتيجيات المواجهة:..... 50

05-تصنيف استراتيجيات المواجهة:..... 54

06- استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل والتي تركز على الانفعال:..... 56

07-وظائف استراتيجيات المواجهة:..... 58

08-مميزات استراتيجيات المواجهة:..... 58

09-العوامل التي تؤثر في استراتيجيات المواجهة:..... 59

10-أنواع أساليب مواجهة الضغوط:..... 60

11- أنواع الاسترخاء:..... 64

12- إستراتيجيات المواجهة وقابلية ضبط الحدث:..... 65

13-إستراتيجيات المواجهة وسمات الشخصية:..... 66

خلاصة الفصل:..... 67

الفصل الثالث: شخصية مدرب كرة القدم

تمهيد:..... 69

1-شخصية المدرب:..... 70

02- شخصية المدرب وخصائصه:..... 72

03- صفات المدرب الرياضي:..... 72

04-الصفات الشخصية الإيجابية والسلبية المؤثرة في نجاح المدرب:..... 73

05-المدرب الرياضي كشخصية تربوية:..... 73

06-المهام التربوية للمدرب الرياضي حسب عبد الرحمان محمد السيد:..... 74

07- سمات المدرب الناجح:..... 75

08-أنواع الشخصية:..... 79

09-الأنماط:..... 83

85	10-النظريات المفسرة لأنماط الشخصية:
86	11-تعريف المدرب:
86	12-واجبات المدرب الرياضي:
87	13- الخصائص الإيجابية والسلبية للمدرب الرياضي:
88	14-التدريب الرياضي:
89	15- الحالة التدريبية:
91	16- كرة القدم
91	خلاصة الفصل:

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

95	1-منهج الدراسة:
Erreur ! Signet non défini.	2-مجتمع وعينة الدراسة:
Erreur ! Signet non défini.	3-مجالات الدراسة:
95	4-الأدوات المستخدمة:
95	5-الأساليب الإحصائية:
95	6-المقاييس (النظرية الخلفية):
96	7-الصدق التمييزي:
98	8-الثبات:

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

112	1-عرض ومناقشة النتائج:
112	1-1-مناقشة الفرضية العامة الأولى:
113	1-2-مناقشة الفرضية العامة الثانية:
114	1-3-مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:
115	1-4-مناقشة الفرضية الفرعية لثانية:
116	1-5-مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة:
117	1-6-مناقشة الفرضية الفرعية الرابعة:
117	1-7-مناقشة الفرضية الفرعية الخامسة:
118	1-8-مناقشة الفرضية الفرعية السادسة:
118	1-9-مناقشة الفرضية الفرعية السابعة:
119	1-10-الفرضية العاشرة:
120	2-الاستنتاج العام:

123	الخاتمة:
124	اقتراحات و توصيات:
126	قائمة المصادر والمراجع:

الملاحق

قائمة الجداول

78	جدول 1 : يوضح اتجاهات المجال السلوكي للمدرب
84	جدول 2: يوضح الفرق بين أنماط الشخصية (أ - ب)
96	جدول 3: يوضح الصدق التمييزي لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي
97	جدول 4: يوضح الصدق التمييزي لمقياس فولكمان ولازاروس لاستراتيجيات المواجهة
97	جدول 5: يوضح الصدق التمييزي لمقياس نمط الشخصية
98	جدول 6: يوضح نتائج معامل الثبات لـ ماسلاش للاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم
98	جدول 7: يوضح نتائج معامل الثبات لـ مقياس فولكمان ولازاروس لاستراتيجيات المواجهة لدى مدربي كرة القدم
98	جدول 8: يوضح نتائج معامل الثبات لمقياس نمط الشخصية لدى مدربي كرة القدم
103	جدول 9: يوضح العلاقة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ - ب) والاحتراق النفسي
104	جدول 10 يوضح العلاقة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ - ب) وإستراتيجية المواجهة لدى المدربين
105	جدول 11: يوضح الفروق في درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا الخبرة لدى المدربين
105	جدول 12: يوضح الفروق في درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا الخبرة لدى المدربين
106	جدول 13: يوضح الفروق في درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا المستوى لدى المدربين
107	جدول 14: يوضح الفروق في درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا المستوى لدى المدربين
107	جدول 15: يوضح الفروق في النمط (أ) حسب السن لدى المدربين
108	جدول 16: يوضح الفروق في النمط (ب) حسب السن لدى المدربين
109	جدول 17: يوضح الفروق في النمط (أ) حسب الحالة العائلية لدى المدربين
109	جدول 18: يوضح الفروق في النمط (ب) حسب الحالة العائلية لدى المدربين

قائمة الأشكال

72	الشكل 1: يوضح النموذج التفاعلي للضغط والواجهة
97	الشكل 2: يمثل نموذج تركيب الشخصية نظرا لمفهوم هولاندر

مقدمة

مقدمة:

إن العديد من المصطلحات تعكس العديد من الجوانب و المجالات المعقدة والتحديات التي يواجهها الأفراد في الحياة اليومية، ومعرفة إمكانية تأثير هذه التحديات على الصحة النفسية والعقلية للأفراد، حيث يعتبر الاحتراق النفسي والتوتر و الضغط النفسي والقلق.... الخ من المشكلات النفسية الشائعة في القرون الأخيرة، و بالتالي يمكن أن تكون حوصلة لعدة عوامل مثل الصراعات الشخصية، والضغطات الاجتماعية والعملية ، الضغطات اليومية ، والتغيرات الحياتية الكبيرة، حيث أن لكل ضغوط لها أساليب للمواجهة والمواجهة هي التحدي الرئيسي و كيفية التعرف على هذه المشكلات ومعالجتها، وتوفير الدعم و المعونة النفسية اللازمة للأفراد الذين يشكون و يعانون منها، حيث يلتزم توعية الناس بأهمية الرعاية العقلية و النفسية ، وضرورة التحدث عن مشاعرهم وهمومهم ومشاكلهم، والبحث عن الدعم الضروري عند الحاجة.

يعتبر الاحتراق النفسي حالة من الإرهاق الشديد الذي قد يصيب الأشخاص أصحاب المهن بشكل مكثف في جوانب و مجالات مثل الرعاية الصحية والتعليم والخدمات الاجتماعية، يمكن أن يعبر الاحتراق النفسي عن الشعور بالإرهاق المستمر وعدم الكفاءة والإنجاز، و بالتالي يؤدي إلى شعور بالإحباط و الخذلان و فقدان الاهتمام والشعور بالإحباط تجاه العمل، يمكن أن تكون أسباب الاحتراق النفسي متعددة وتشمل الضغوطات المهنية الشديدة، ونقص الدعم الاجتماعي، والتوترات في بيئة العمل، تؤثر حالات الاحتراق النفسي سلباً على الصحة النفسية والجسدية للفرد، وكذلك الانخفاض بالرضا الوظيفي. (يوسف حرب، 1998)

يمكن الاحتراق النفسي أن يتطور مرحلياً ويؤثر على مجموعة من جوانب الحياة ، مثلًا جوانب بدنية، نفسية، أو اجتماعية، قد تكون هذه الحالة نتيجة لضغوطات العمل المرتفعة وعدم الاستطاعة على إدارة الضغوط بشكل فعال، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات القلق والتوتر والإحباط، حيث مبدئياً يمكن الفرد أن يلاحظ ظهور ضغوط نفسية وتوتر و الشعور بالأرق بسبب عدم القدرة على التوازن بين قدراته وحاجيات العمل، و بعدها يزداد التوتر والضغط على الفرد، ويمكن أن يتجلى ذلك بشكل ملحوظ في سلوكه وصحته كلياً. و في الأخير فقد يسعى الفرد إلى إشباع متطلباته الشخصية ويشعر بالرغبة في الابتعاد عن المسؤوليات والاستقلال عنها. (Rice, P. 1999)

إن التدريب في مجال الرياضة، يعتبر محيطاً مهماً لظهور الاحتراق النفسي بسبب الضغوطات الكبيرة التي يتعرض لها المدربون واللاعبون، حيث يعتبر المدرب دوراً هاماً و حيويًا في توجيه و إرشاد وتحسين وتطوير القدرات الفنية والعقلية والبدنية للاعبين، و لهذا يتعرض المدرب لضغوطات كبيرة لتحقيق أهداف الفريق و الوصول إلى الأهداف المراد تحقيقها، و لتحديد مستوى الاحتراق النفسي يمكن أن يكون صعباً لأن الضغوطات والتحديات تكون جزءاً من المحيط العملي لفئة من المهنيين، ومع ذلك، فإن فهم أعراض الاحتراق النفسي وكيفية التعامل معها يمكن أن يكون ضرورياً للحفاظ على صحة وأداء المدربين واللاعبين.

إن مفهوم الشخصية هو أحد المفاهيم الرئيسية في علم النفس والعديد من التخصصات، وجاء تعريفه بطرق مختلفة ومتعددة من قبل العلماء. مثلا يعرف البعض الشخصية على أنها مجموعة من السمات

الفردية التي تميز كيفية تفاعل الفرد مع العالم الذي حوله، و يعرفه على أنه مجرد مجموعة من السمات النفسية التي تحدد سلوك الفرد واستجابته للمحفزات الظاهرية والباطنية. (محمد حسن علاوي، 1983)

تهدف دراسة الشخصية الرياضية إلى فهم السلوك الإنساني و التنبؤ به، و يعتبر جزءًا من طاقة علماء النفس لفهم كيفية تحسن و تطور الشخصية وتأثير العوامل المختلفة عليها، حيث أنها تعتمد على فهم تأثير ممارسة الرياضة والنشاطات البدنية على الشخصية والسلوك الإنساني بشكل عام، حيث أن النشاط البدني يلعب دورا في تحسين الصحة النفسية و العقلية، و كذلك تساعد في التغلب على بعض الاضطرابات. (أسامة كامل راتب، 2000)

تختلف استجابات الأفراد تجاه الضغوط المهنية بناءً على عدة عوامل منها الشخصية، والبيئية، والاجتماعية، بعض المدربين قد يكونون أكثر عرضة للتعب والإرهاق نتيجة لضغوط العمل، في حين يمكن أن يكون آخرون أكثر قدرة على التكيف مع تلك الضغوط وإدارتها بشكل أفضل مع مراعاة الفروق الفردية ، و لهذا نجد بعض الأفراد لديهم مهارات تكيفية تمكنهم من التعامل بفعالية مع الضغوطات، في حين يمكن أن يكون لدى الآخرين صعوبات في التعامل معها.

يرتبط الاحتراق النفسي بشكل كبير بالأعمال التي تتطلب التعامل المتواصل مع الشعب أو العملاء، وهذا يشمل أيضًا عمل التدريب التي تتطلب التفاعل المستمر مع الرياضيين أو اللاعبين، يمكن أن تكون هذه الأعمال متعبة نفسيًا بسبب الضغوط الناتجة عن تلبية توقعات المجتمع أو حل مشاكلهم، وهذا يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالتعب والاستنزاف النفسي ، و يمكن تحديد الأسباب التي تؤثر على المدرب و نفسيته و التي تسبب له الضغط و التوتر و لهذا يجب أخذ التدابير الضرورية لتجنب و علاج الضغوط، كما تسهم هذه الدراسة في تحسين توازن مردود المدرب من ناحية عمله و حياته و كذلك تحسين جودة الخدمات المقدمة.

عندما يواجه المدرب الاحتراق النفسي، قد يلجأ إلى استخدام ميكانيزمات دفاعية للتعامل مع الضغوطات والتحديات التي يواجهها. هذه الميكانيزمات قد تختلف من شخص لآخر بناءً على الفروق الفردية، وتشمل مثلًا تجنب المواقف الصعبة، أو تجاهل الأوجاع النفسية، أو التفكير الإيجابي المبالغ فيه. يمكن للمدرب إتباع استراتيجيات محددة لمواجهة الضغوط والتقليل من تأثيراتها السلبية. من هذه الاستراتيجيات: التخطيط للعمل وتنظيم الوقت بشكل جيد، وتطوير مهارات إدارة الضغوط، والبحث عن دعم من الزملاء أو المشرفين، والحفاظ على حياة صحية متوازنة تشمل النوم الكافي وممارسة الرياضة والتغذية الجيدة.

و من أجل تشخيص ظاهرة الاحتراق قاموا بدراسة ميدانية مبنية على أسس منهجية وعلمية هي خطوة مهمة لفهم هذه الظاهرة بين المدربين، من خلال اختيار مجموعة من المدربين كمجموعة بحث، يمكنكم جمع البيانات اللازمة لتحليل تأثير الضغوط والتحديات المهنية على الصحة النفسية لديهم. ولقد قمنا بنقسيم البحث إلى ثلاث جوانب، جانب تمهيدي، جانب نظري و جانب تطبيقي، وشمل أربعة فصول، واستهللنا بالجانب التمهيدي و التي تحتوي الدراسة بمدخل عام من خلال المقدمة ثم التطرف إلى الإشكالية المطروحة لدراسة الفرضية المقترحة إلى جانب أهمية الموضوع.

الجانِب التمهيدِي

01-مشكلة البحث:

تجلى مشكلة البحث في التطور السريع لعلوم وممارسات التدريب في كرة القدم، مما يشير إلى تغييرات مستمرة وملحوظة في نظريات التدريب، والاتجاهات، والتطبيقات التكتيكية، خصوصاً تلك التي تتعلق بالجوانب الدفاعية، إضافة إلى أعباء المواقف على المدرب لمواكبة هذه الأساليب والمنهجيات الجديدة، ولكن أيضاً لتحقيق التوازن بين الشعبية الهائلة والاهتمام الكبير الذي تجذبه كرة القدم من الجمهور والجهات الرسمية على حد سواء، حيث يعتبر هذا الاهتمام ليس له تأثير فقط على الأبعاد الاقتصادية والسياسية العالمية، بل أيضاً له تأثيرات ملموسة على العلاقات الدولية. (محاد أحمد، منصور نبيل، 2015)

في هذا الجو المتطور والمتغير باستمرار، يبرز دور المدرب كعنصر رئيسي وحاسم في العملية التدريبية، يتطلب من المدربين القدرة على الإدارة والتوجيه، وكذلك تقديم المعارف، التقنيات، والمهارات المطلوبة بفعالية، مما يجعل الاهتمام بصحتهم النفسية والبدنية أمراً فائق الأهمية لضمان استمرارية ونجاح البرامج التدريبية بشكل فعال.

علم النفس الرياضي يلعب دوراً هاماً و متزايد الأهمية في هذا المجال، خاصة بالنظر إلى التأثير الكبير الذي يمكن أن يكون له على الأداء خلال التدريبات والمنافسات، حيث يشير العلماء والخبراء إلى أن الضغوط النفسية قد تكون لها فائدة كبيرة في بعض الحالات لتحفيز الأفراد نحو الإنجاز، ولكن عند تجاوزها للحدود المقبولة، قد تؤدي إلى مشاكل صحية نفسية وبدنية جسيمة يصعب حلها، بما في ذلك حالة الاحتراق النفسي الذي ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية. (البتال، 1999، ص107)

إن ظاهرة الاحتراق النفسي التي لفتت الانتباه لأول مرة في عام 1959 على يد الدكتور والخبير و الطبيب النفسي "كلود فيل" في فرنسا، يعتبرها العالم اليوم من القضايا ذات الأولوية في الأبحاث النفسية والرياضية بسبب تأثيراتها السلبية العميقة. تتكون هذه الظاهرة من ثلاثة أبعاد رئيسية: تبدل المشاعر، الإجهاد الانفعالي المرتفع، ونقصان الإنجاز الشخصي. يتطلب فهم هذه الأبعاد ومعالجتها بشكل فعال مقاربة دقيقة وتدخلات محسوبة للتخفيف من أثارها وضمان صحة ورفاهية المدربين واللاعبين على حد سواء، ويوجد للاحتراق النفسي ثلاث أبعاد تتمثل في تبدل المشاعر و الجهد الانفعالي وكذلك نقص الشعور بالإنجاز الشخصي. (HOLLET, P59, 2006)

يمثل الشعور بالإنجاز الشخصي جزءاً هاماً من الرضا الذاتي والترويح والرفاهية النفسية، حيث يعبر عن الإحساس بتحقيق الأهداف والنجاح في المجالات المختلفة من الحياة والشعور بزيادة متطلبات العمل، من جهة أخرى، يمكن أن يكون الإحساس بالإنجاز الشخصي متأثراً بالعوامل النفسية والاجتماعية المحيطة بالفرد، مثل مستوى التحفيز الذاتي والدعم الاجتماعي و الدعم الأسري. (ماسلاش، جاكسون، 1981).

تعتبر أن هناك أمور متعلقة بالاحترق النفسي، حيث يعتبر فهم العوامل التي تؤثر عليه يمكن أن يسهم في تطوير استراتيجيات فعالة لمواجهته، ومثال ذلك استراتيجيات المواجهة التي يختارها الأفراد لمواجهة الضغوط النفسية يمكن أن تؤثر على مستوى احترقهم النفسي، وتبين الدراسات أن الأفراد الذين يتبنون أساليب و طرق متنوعة وفعالة في التعامل مع الضغوط يمكن أن يكونوا أقل عرضة وتهديدا للاحترق النفسي. (عبد الله محمد قاسم، 2000)

حيث يظهر هذا الاحترق أهمية فهم كيفية تأثير العوامل الشخصية والاجتماعية على استراتيجيات المواجهة ومدى تأثيرها على مستوى الاحترق النفسي، هذا يساعد في تطوير برامج داعمة واستراتيجيات تحسينية تستهدف الأفراد الذين يواجهون مستويات مرتفعة من الاحترق النفسي وتساعدهم على التعامل بشكل أفضل مع التحديات النفسية والاجتماعية في بيئة العمل وخارجها أي بمعنى آخر ينخفض مستوى الاحترق و يزيد الانجاز الشخصي و تأثير ضعيف في تبدل المشاعر. (TRUCHOT ,P53 ,2004)

و في هذا السياق أشار الباحث "ويتنجون وكازلر" في عام 1991م إلى أن الأفراد يختلفون في استعمال طرق و أساليب استجاباتهم للأحداث الضاغطة، وأن هناك عدة عوامل تؤثر في اختيارهم لها، وهي تتضمن عدة عوامل مرتبطة بخصائص شخصية واجتماعية للفرد كالمصداقية النفسية. (شويطر، 2017، ص3)

و على هذا تتنمثل مشكلة الدراسة في تحديد علاقة الاحترق النفسي بنمط شخصية المدرب (أ) و النمط (ب) و بالإستراتيجيات التي يستخدمها كل منهما لمواجهة المشكلات في الحياة، وبالتالي توصلنا إلى تساؤلات عامة وتمت صياغتهم فيما يلي:

هل توجد علاقة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ - ب) في الاحترق النفسي؟

هل توجد علاقة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ - ب) في إستراتيجية المواجهة؟

هل توجد علاقة بين بين درجات الدربين ذوي النمط (أ - ب) في الاحترق النفسي؟

هل توجد علاقة بين بين درجات الدربين ذوي النمط (أ - ب) في إستراتيجية المواجهة؟؟

ومن هنا نقوم بالتساؤلات التالية:

- 1- هل توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (أ - ب) تبعا للخبرة؟
- 2- هل توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ - ب) تبعا للمستوى؟
- 3- هل توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (أ - ب) تبعا للسن؟
- 4- هل توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ - ب) تبعا للحالة العائلية؟
- 5- هل توجد فروق دالة بين الاحترق النفسي و إستراتيجية المواجهة للنمط (أ - ب)؟

02-الفرضيات العامة و الجزئية:

1-2- الفرضيات العامة:

1- توجد علاقة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ - ب) في الاحترق النفسي.

2- توجد علاقة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ - ب) في إستراتيجية المواجهة.

2-2-الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا للخبرة.
- 2- توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا للخبرة.
- 3- توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا للمستوى.
- 4- توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا للمستوى.
- 5- توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا للسن.
- 6- توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا للسن.
- 7- توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا الحالة العائلية.
- 8- توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا الحالة العائلية.
- 9- توجد فروق دالة بين الاحتراق النفسي و إستراتيجية المواجهة للنمط(أ - ب)

03- دواعي وأسباب اختيار الموضوع:

- 1- قلة الدراسات والبحوث التي تتناول العلاقة بين متغيرات الدراسة بين الاحتراق النفسي للمدربين ذات الأنماط الشخصية "أ" و "ب" وإستراتيجية مواجهة المشكلات.
- 2- معرفة سبب تعرض المدربين للاحتراق النفسي.
- 3- معرفة الأساليب التي تواجه مشكلة الاحتراق النفسي.
- 4- الموضوع جدير بالدراسة وينسجم مع التخصص.
- 5- يمكن لهذه الدراسة أن تكون دراسة سابقة للدراسات المقبلة.
- 6- الوصول إلى التعرف على الفرق بين المدرب ذات نمط الشخصية "أ" والمدرب ذات نمط الشخصية "ب"

04- أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية الدور الذي يقوم به المدرب الرياضي في مجال التدريب وهذا بالنظر إلى المهام التي يقوم بها من أجل تحقيق تدريب صحيح وتحسين المردود الرياضي داخل الفريق أو المنتخب عن طريق الكشف عن استعدادات اللاعبين والتعرف على أهدافهم و رغباتهم، وبناء على ذلك يقوم المدرب بمساعدة اللاعبين في بناء مشروعهم الرياضي والتغلب على الصعوبات والمعوقات والمشكلات التي تواجههم خلال مسارهم التدريبي.

كما تتمثل أهمية هذه الدراسة كونها تلقي الضوء على ظاهرة الاحتراق النفسي التي تظهر لدى الكثير من العاملين والموظفين في كل القطاعات ذات الطابع الإنساني من بينهم المدرب و الذي تواجهه العديد من المشاكل وكذلك تواجهه مجموعة من الضغوط والصعوبات تحول دون قيامه بعمله كما يتوقعه هو ويتوقعه محيطه في العمل فمن هنا جاءت الحاجة إلى دراسة هذا الموضوع.

05- أهداف الدراسة:

- 1- محاولة التعرف عما إذا كان المدرب يعاني من الاحتراق النفسي.
- 2- التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم لأنماط الشخصية.
- 3- التعرف على أبعاد الاحتراق النفسي لدى المدربين.
- 4- معرفة مستوى الاحتراق النفسي للمدربين.
- 5- الوصول إلى استراتيجيات وأساليب مواجهة المشكلات

6- الاستفادة من نتائج الدراسة في التخفيف من ظاهرة الاحتراق النفسي.

06- المفاهيم والمصطلحات:

الاحتراق النفسي:

في الحقيقة يوجد تعريفات عديدة من طرف عدة باحثين والذي يتناول مواضيعهم عن مفهوم الاحتراق، بالتالي يصبح التعبير أكثر وضوحاً، عند البحث عنه في الكتب والقاموس الذي يتكلم عن تفاصيله، حيث يشير الاحتراق إلى التغييرات السلبية في العلاقات وكذلك الاتجاهات السلوكية كرد فعل لضغط العمل. (نوال بنت عثمان، 2088، ص13)

حسب تعريف الباحث ماسلاشعلى أنالاحتراق النفسي حالة نفسية تنسم بمجموعة من الصفات السلبية؛ كالتوتر وعدم الاستقرار ، وأيضاً بالاتجاهات السالبة نحو العمل والزملاء".

(السمادونى السيد ابراهيم، 1990، ص02)

إجرائياً:

الاحتراق النفسي هو نوع من التعب والإجهاد العقلي والانفعالي والنفسي، يخلله التعب المستمر والاكتئاب واليأس وكذلك العجز حيث له مفهوم سلبي ويتضمن اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة.

الأنماط الشخصية:

تعرف أنماط الشخصية بكونها مجموعة الصفات والاختلافات الفردية التي تم دراستها من قبل مجموعة من الأخصائيين النفسيين، والتي تم على إثرها تقسيم الشخصيات البشرية إلى عدة مجموعات رئيسية، بالإضافة لذلك فإن هذه الصفات تُعد بمثابة المُحدد الأساسي للطريقة التي يتصرف بها الأشخاص، وتحدد سلوكياتهم بناءً عليه. (Stephanie Pappas (7-9-2017)

إجرائياً:

الأنماط الشخصية تشير إلى مجموعة من الخصائص أو السمات التي تميز الأشخاص عن بعضهم البعض. في علم النفس، هناك العديد من النظريات التي تركز على تصنيف الأنماط الشخصية بناءً على سلوكيات، أفكار، ومشاعر الأفراد.

تعريف النمط (أ):

نوع الشخصية أي ينطوي على مزاجه الذي هو عرضة للإجهاد، اهتمامه بإدارة الوقت. فهم أشخاص طموحين، ومنظمين بشكل صارم، و يعملون بجد، و قلقون، لديهم حالة عالية من الوعي، و عدائي وعدواني.

تعريف النمط (ب):

نوع الشخصية (ب) هي أقل عرضة للإجهاد، هادئ، يعمل بشكل منظم، يتمتع بالإنجازات، طموح و متواضع، يعيش اللحظة، فهم اجتماعيون، و مبدعين، و مماطلين

كرة القدم:

و يطلق عليها باللاتينية foot ball، ويقصد بها ضرب الكرة بالرجل، حيث كان الأمريكيان يعتبروها بالرقبي أي الجري بالكرة والتي يستعملون فيها القوة، أما كرة القدم المعروفة نطلق عليها اسم SOCCER. (رومي جميل، 1986، ص05).

إجرائياً:

كرة القدم هي لعبة لها قوانينها الخاصة تلعب في مستطيل أخضر و يتكون الفريق من 11 لاعب أساسي (10 لاعبين و حارس مرمى) بالإضافة إلى لاعبين احتياطيين و يتكون من شوتين (كل شوط ب45 دقيقة) و يسيرها 4 حكام ومحافظ المباراة.

استراتيجية المواجهة:

هي كل الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية والوجدانية التي يستعملها الفرد في تعامله مع الموقف وذلك بهدف التخفيف من حدته وخفض الانفعالات السلبية المتولدة منه بالإضافة إلى استعادة توازنه الانفعالي.

(عائشة ديحان قصاب العازمي، 2016، ص536)

التعريف الإجرائي:

هو الأسلوب المستخدم والسلوك الذي يبديه المدرب في الوسط التدريبي وذلك بهدف التخفيف من الضغوط النفسية الذي يشعر به نتيجة تعرضه لموقف ضاغط سواء كان بشري أو مادي بهدف التكيف وتحقيق التوازن النفسي.

07- الدراسات السابقة:

01- دراسة يوسف إسماعيل (2017) تحت عنوان " دراسة مقارنة الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم"

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم للأقسام الجهوية ومقارنتها بنظرائهم من مدربي قسم ما بين الرابطات وذلك من خلال إجراء مقارنة بين عينتين مأخوذة من نفس الفرق، التي تنشط ضمن لوا رابطة سعيدة الجهوية لكرة القدم، حيث سلط الباحث على إحدى أهم ظواهر علم النفس الرياضي وهي ظاهرة الاحتراق النفسي، بحيث تناولنا مصادر هذه الظاهرة وأبعاد مختلف المراحل التي تظهر فيها مستخدماً مقياس الاحتراق النفسي لدى مدرب كرة القدم المصمم من طرف الباحثة ماسلاش، كما حول الباحث التعرف على خصائص المدرب الرياضي و عملية التدريب وإبراز العلاقة الموجودة بين ظاهرة الاحتراق النفسي والمدرب الرياضي ومدى اختلاف طبيعة المنافسة في تحديد مستويات الاحتراق النفسي وذلك من خلال المقارنة بين مدربين من مستويين مختلفين، أجرى الباحث دراسته على عينة مكونة من 20مدرباً لكرة القدم للكبار، 10 مدربين من الأقسام الجهوية و 10 مدربين من قسم ما بين الرابطات مستخدماً مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، المدرب الرياضي، كرة القدم.

02- دراسة باسم سامي شهيد(2012) تحت عنوان"الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في محافظة الديوانية"

يعد المدرب المحرك الرئيسي للعملية التدريبية إذ لا يقتصر عمله على توصيل معلوماته وخبراته إلى اللاعبين بل يرتبط بكثير من الالتزامات الأخرى والتي تتعدى مسألة تعليم فنون اللعبة إلى مسألة التربية فيجب أن يكون مثلاً وقدوة للاعبين.

يتعرض المدرب إلى ضغوط نفسية وخاصة أثناء المنافسة وهنا يظهر مصطلح الاحتراق النفسي والذي يمثل حالة من التعب والإجهاد العقلي والجسمي والانفعالي ويتميز بإمكانية ظهور اتجاهات سلبية وقد تؤثر في علاقته مع الآخرين فضلاً عن ذلك فإن مدرب فريق المتقدمين قد يختلف في الاحتراق النفسي مع مدرب الشباب ومن هنا فقد جاءت أهمية البحث من خلال هدفه إلى التعرف على درجة الاحتراق النفسي وإيجاد الفروق بين مدربي فرق المتقدمين ومدربي فئة الشباب .

شملت عينة البحث على مدربي فئة المتقدمين وفئة الشباب، وقد بلغ عددهم (20) مدرباً، استخدم الباحث مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي وكان من أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث

الجانب التمهيدي

هو عدم وجود فروق معنوية في درجة الاحتراق النفسي للمقياس ككل بين مدربي المتقدمين والشباب ويمكن تمييز مدربي فئة الشباب كونهم أكثر تعرض للاحتراق النفسي في متغيرات الإنهاك العقلي والإنهاك البدني ونقص الانجاز الشخصي .

03-دراسة عادل عبد الله محمد (1995) بعنوان: "بعض السمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة، وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين"

هدفت الدراسة إلى تعرف أثر بعض السمات الشخصية (الحرص، التفكير الأصيل، العلاقات الشخصية، الحيوية) والنوع ومدة الخبرة على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين.

تكونت عينة الدراسة، من (184) معلم ومعلمة، من المرحلة الثانوية، بواقع 92 إناث و 92 ذكور. أدوات الدراسة: قائمة الشخصية لجوردن .

مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين(1986) سيدمان وزاغر

أهم النتائج:

- عدم جود فروق دالة بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي.
- ظهور فروق ترجع لسمات شخصية، فكلما ارتفعت الدرجة على سمات الشخصية انخفضت درجة الاحتراق النفسي.
- وجود السمات الايجابية التي تزيد من فعالية الفرد، وتقتل كذلك من تعرضه للاحتراق النفسي.
- كان المعلمون الأكثر خبرة أقل احتراقاً من الأقل خبرة.

04- دراسة بيتر و كونستانتين BUTLER, K & CONSTANTINE, M (2005) بعنوان: "تقدير الذات و الاحتراق النفسي لدى المدارس الإرشادية"

هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين تقدير الذات الجماعي، والاحتراق النفسي المهني"

تكونت عينة الدراسة من 538 معلم (415) إناث، (118) ذكور تراوح عمر العينة ما بين 25-65 سنة، وتنوعت بين الريف والحضر، والبدو.

الأدوات المستخدمة:

- قائمة المتغيرات الديمغرافية.
- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.
- مقياس تقدير الذات.

أهم النتائج:

- وجود علاقة بين أبعاد مقياس تقدير الذات وبين أبعاد الاحتراق النفسي.
- ارتباط تقدير الذات سلبياً بالإنهاك، وإيجابياً بالإنجاز الشخصي.
- ارتبط تقدير الذات بالهوية سلبيًا بتبليد المشاعر وإيجابياً بالإنجاز الشخصي.
- ارتفاع تقدير الذات يقلل من الإحساس بالاحتراق النفسي.

05- دراسة يوسف وجمال سعدي زورقي ، إبراهيم صبايحية (2021) بعنوان: " الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية" دراسة مقارنة بين أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية الشلف.

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الاحتراق النفسي بالرضا الوظيفي وفقا لمتغير الجنس عند أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لولاية الشلف.
تكونت عينة الدراسة من 100 أستاذ.
الأدوات المستخدمة: مقياس الاحتراق النفسي.
مقياس الرضا الوظيفي.

أهم النتائج:

- وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية ودالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي بصفة عامة وبين أبعاد كل من المقياسين.

06- دراسة حاجي خيرة (2016) بعنوان: " الاحتراق النفسي لدى الأطباء المختصين.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى الأطباء المختصين وكذا الكشف عن وجود اختلاف في مستويات الاحتراق النفسي تبعا للمتغيرات التالية (الجنس، الأقدمية، المهنية) القطاع العام والقطاع الخاص.

تكونت عينة الدراسة من 104 طبيب وطبيبة مختصة من مؤسسات مراكز استشفائية عمومية وعيادات خاصة بولاية تيارت.

الأدوات المستخدمة:

- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي .

أهم النتائج:

- معاناة الأطباء المختصين من شدة متوسطة للاحتراق النفسي و ذلك تبعا لأبعاد مقياس ماسلاش الثالث.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأطباء المختصين تعزي لمتغير الجنس تبعا لأبعاده الثالث.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأطباء المختصين تعزي لمتغير الأقدمية المهنية تبعا لأبعاده الثالث.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأطباء المختصين تعزي لمتغير القطاع المستخدم (القطاع العام، القطاع الخاص) و ذلك تبعا لأبعاده الثالث.

07-دراسة نصر يوسف مقابلة (1995) بعنوان : " أثر مركز الضبط وبعض المتغيرات الديمغرافية على الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين"

هدفت إلى تعرف العلاقة بين وجهة الضبط، والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية، وكذلك تعرف الفرق بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي.

تكونت عينة الدراسة من 309 معلم و 110 معلمة، ثم اختيارهم من 24 مدرسة ثانوية بالأردن.

أدوات الدراسة: مقياس وجهة الضبط لروتر

مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.

أهم النتائج:

- أشارت إلى أن المعلمين ذوي وجهة الضبط أكثر إحساسا بالإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر ، ونقص الانجاز الشخصي على العكس من ذوي وجهة الضبط الداخلية.

الجانب التمهيدي

- إن المعلمين ذوي وجهة الضبط الخارجية أكثر احتراقاً عن ذوي وجهة الضبط الداخلية.
- أشارت إلى أن المعلمات أكثر معاناة من الاحتراق النفسي عن المعلمين.

08-دراسة نجات زكي ، ومليحة عثمان عبد الفضيل(1998) بعنوان " أساليب مواجهة المشكلات في علاقتها بكل الضغوط النفسية ، والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية بالمنيا.

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الاحتراق النفسي، وأساليب مواجهة المشكلات، تعرف مدى إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلمين من خلال أساليب مواجهة المشكلات. تكونت عينة الدراسة من 138 معلم من المدارس الثانوية بمدينة المنيا من بينهم 61 معلماً و 77 معلمة. أدوات الدراسة: مقياس أساليب المواجهة لوييس وفريدين بارغ. مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين سيدمان وزاغر. مقياس الضغوط النفسية.

أهم النتائج:

- وجود ارتباط دال موجب بين أساليب المواجهة غير الفعالة كالقلق، خفض التوتر، تجاهل المشكلة وكذلك تأديب النفس.
- وجود ارتباط دال بين أساليب المواجهة الفعالة كالتركيز على حل المشكلة والعمل بالجد واللجوء إلى الأصدقاء والبحث عن الدعم.

09-دراسة عصام هاشم أحمد (2001) بعنوان: "دراسة مقارنة بين المحترقين نفسياً، وغير المحترقين في بعض خصائص الشخصية، ووجهة الضبط"

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين المحترقين نفسياً وغير المحترقين في وجهة الضبط، وبعض خصائص الشخصية (الذهنية، العصبية، الانبساطية، الكذب) وتحديد مدى قدرة خصائص الشخصية ووجهة الضبط على التنبؤ بمستوى الاحتراق النفسي. تكونت عينة الدراسة من 210 مبحوث من دولة الكويت من أصحاب المهن الخدمية، بواقع 106 ذكور، 104 إناث تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

- 1-محترقين نفسياً : 37 ذكور، 32 أنثى.
- 2-غير محترقين نفسياً: 30 ذكور، 23 إناث.

الأدوات المستخدمة: مقياس الاحتراق النفسي.

مقياس ايزنك للشخصية.

مقياس روتر لوجهة الضبط.

أهم النتائج:

- وجود فروق دالة بين المحترقين وغير المحترقين نفسياً في بعد الذهنية والعصبية لصالح المحترقين نفسياً.
- انعكاس المحترقين نفسياً ذا وجهة ضبط خارجية عن غير المحترقين حيث كانوا ذا ضبط داخلي.
- عدم وجود فرق دال بين المحترقين وغير محترقين نفسياً في سمتي الانبساطية والكذب.
- وجود ارتباط موجب دال عند مستوى 0.01 بين العصابية و فقدان الدافعية في مجال العمل.
- عدم وجود ارتباط دال بين العصابية وكل من الإحباط في مجال العمل والإجهاد النفسي .

- عدم وجود ارتباط الاحتراق النفسي بالانبساطية.

10- دراسة أنجل وآخرون: ANGEL , ET , AL (2003) بعنوان: " عرض الاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة: نموذج العلاقات البنائية"

هدفت الدراسة إلى توضيح العلاقات البنائية لأبعاد الاحتراق النفسي، واستراتيجيات المواجهة للتحكم في الضغوط المهنية، كما هدفت إلى اختبار الفرض الذي ينص على أنه إذا ظهر كل من مشاعر الإنهاك من خلال رفع مستوى إحساسه بالانجاز الشخصي.

تكونت عينة الدراسة من 127 معلماً، 86 إناث و 41 ذكور بلغ متوسط عمر العينة 28-31 سنة وكانت خبرة العينة حوالي خمس سنوات وتسعة أشهر.

الأدوات المستخدمة: مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي. مقياس طرق المواجهة.

أهم النتائج:

- وجود استراتيجيات المواجهة أكثر فاعلية في مواجهة الضغوط وغيرها ، حيث كانت استراتيجيات التحكم والدعم الاجتماعي أكثر قدرة على التحكم في الضغوط، بينما كانت استراتيجيات دعم المشاعر، والإحجام أقل قدرة على التحكم في الضغوط .

- وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الانجاز الشخصي وكل من مشاعر الإنهاك وتبلد المشاعر.

- ارتبطت استراتيجيات المواجهة بعلاقة دالة إحصائياً بأبعاد الاحتراق النفسي حيث:

• ارتبط الانجاز الشخصي إيجابياً بعلاقة دالة باستراتيجيات المواجهة بالتحكم ، والدعم الاجتماعي والاحجام.

• بينما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة دالة بين استراتيجيات المواجهة وبعد تبلد المشاعر.

ربطت هذه الدراسة بين الاحتراق النفسي والمواجهة والجديد الذي أضافته، أنها أشارت إلى علاقة أبعاد الاحتراق النفسي ببعضها البعض، وكذلك استراتيجيات المواجهة، فأعطت أهمية إلى بعد الانجاز الشخصي، ودوره في التأثير في بعد الإنهاك، وبالتالي التقليل من درجة الاحتراق النفسي

11- دراسة ديان Diann (2002)م بعنوان : " اختبار أثر الخصائص الشخصية و استراتيجيات المواجهة على الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي للمعلم"

هدفت الدراسة إلى التحقق من الفروق الفردية في الخصائص الشخصية لدى المتقائلين والانبساطيين ، والتي تؤدي إلى الإحساس المنخفض بالضغوط ، وبالتالي انخفاض مستوى الاحتراق النفسي، وكذلك تعرف استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها كل من المتقائلين و المتقائلين لمواجهة الضغوط.

تكونت عينة الدراسة من 108 معلم بإحدى مدارس كاليفورنيا.

أهم النتائج:

- وجود فروق دالة في التأثير بالضغوط و الاحتراق النفسي يمكن إرجاعها إلى التفاؤل و التشاؤم لصالح المتقائلين.

- ارتفاع الضغوط النفسية الاحتراق النفسي لدى كل من المعلمين صغار السن و الإناث و المعلمين أقل خبرة.

12- دراسة عيسات مريم و د. آيت مجبر واكلي بديعة (2020) بعنوان: " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بالصلابة النفسية -دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بالبويرة-".

هدفت الدراسة إلى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية مع إجراء دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بولاية البويرة .

الأدوات المستخدمة: مقياس استراتيجيات المواجهة.

مقياس الصلابة النفسية.

تكونت عينة الدراسة من 102 عون حماية مدنية حيث قاموا باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS .

أهم النتائج:

- توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.
- وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتركزة على المشكلة والمساندة الاجتماعية و أبعاد الصلابة النفسية.
- توجد علاقة ارتباط عكسية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتركزة على الانفعال و أبعاد الصلابة النفسية .
- أكثر الاستراتيجيات المستعملة من طرف أعوان الحماية المدنية هي المواجهة المتمركزة على المشكل وعلى المساندة الاجتماعية.

13 - دراسة مدور ليلي (2020) بعنوان: " فعالية برنامج إرشادي (معرفي- سلوكي) في تنمية بعض متغيرات الشخصية للتخفيف من الاحتراق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط".

هدفت الدراسة إلى التأكد من فعالية برنامج إرشادي لتخفيف الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط، من خلال تنمية بعض متغيرات الشخصية (الصلابة النفسية و المرونة النفسية) ، يستند إلى فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي، والكشف عن فعاليته ومدى استمرارية أثره بعد انتهاء جلساته وأثناء فترة المتابعة، من خلال تطبيقه على عينة من الأساتذة الذين يدرسون بمتوسطة - تيغراغار - بولاية باتنة الموسم الدراسي 2019-2020.

تكونت عينة الدراسة من 10 أستاذات ممن تحصلن على درجات مرتفعة على مقياس الاحتراق النفسي ودرجات منخفضة في كل من مقياس الصلابة النفسية والمرونة النفسية والتي أبدین مشاركتهن في البرنامج الإرشادي، تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية من مجتمع الدراسة والذي بلغ 137 من مجموع المتوسطات التابعة لدائرة منعة والبالغ عددها خمس متوسطات.

الأدوات المستخدمة:

- استبيان الاحتراق النفسي، من إعداد الباحثة.
- استبيان المرونة النفسية، من إعداد الباحثة.
- البرنامج الإرشادي، من إعداد الباحثة.

- مقياس الصلابة النفسية من إعداد محمد عمار محمد مخيمر.

أهم النتائج :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الاحتراق النفسي لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية لصالح القياس التتبعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية لصالح القياس التتبعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والتتبعي على مقياس الاحتراق النفسي لصالح القياس التتبعي.
- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المقترح فعالية في تخفيف الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.
- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المقترح فعاليته في تنمية متغيرات الشخصية (الصلابة النفسية، المرونة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة.

14 – دراسة بومعالي شهيناز (2019): "الاحتراق النفسي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة و الدافعية للإنجاز لدى الممرضين.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى التأثيرات السلبية التي تنتج عن ظاهرة الاحتراق النفسي التي اصبح تهدد الممرضين الذين يعملون بسبب الضغوطات والممارسات التي تسببها لهم مهنة التمريض، وبصفة خاصة فئة الممرضين الذين يعملون بمصلحة الاستجالات الطبية و الجراحية. تكونت عينة الدراسة من 221 ممر وممرضة كل من مصلحة الاستجالات الطبية والجراحية ومصلحة استجالات طب الأطفال في ثلاث مستشفيات جامعية بالجزائر العاصمة (باب الواد، بني مسوس،مصطفى باشا)

الأدوات المستخدمة:

- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.
- مقياس استراتيجيات المواجهة للآزاروس وفولكمان .
- مقياس الدافعية للإنجاز بعد التأكد من صدقهم وثباتهم.

أهم النتائج:

- يعاني ممرضي مصلحة الاستجالات الطبية من مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي.

- يوجد اختلاف في استخدام استراتيجيات المواجهة لدى مرضي مصلحة الاستعجالات الطبية والجراحية .
- مستوى دافعية الانجاز لمرضي مصلحة الاستعجالات الطبية والجراحية متوسط.
- وجود علاقة دالة بين استراتيجيات المواجهة وأبعاد الاحتراق النفسي.
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاث والدافعية للإنجاز.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي حسب متغير الجنس.
- عدم تسجيل أي فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط أبعاد استراتيجيات المواجهة للمرضات الإناث ومتوسط أبعاد استراتيجيات المواجهة للمرضين الذكور .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدافعية بين الجنسين.

15- دراسة حموش أسماء (2019) بعنوان: " علاقة نمطي القيادة التحولية و التبادلية ونمطي الشخصية "أ" و"ب" بالاحتراق النفسي لدى أساتذة الطور الثانوي"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن واقع العملية التسييرية بالمدرسة الجزائرية من خلال استطلاع آراء الأساتذة حول الأنماط القيادية الممارسة م قبل مدراء الثانويات وعن الصحة النفسية للأستاذ، وكذلك الكشف عن الارتباطات الممكنة بين السلوك القيادي للمدير ونمط شخصية الأستاذ مع ظاهرة الاحتراق النفسي لديه.

تكونت عينة الدراسة من 270 أستاذا من الجنسين موزعين على 23 ثانوية بولاية بومرداس .
الأدوات المستخدمة:

- الاستبانة متعددة العوامل للقيادة لكل من باس و افوليو.
- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.
- مقياس غوليزيك.

أهم النتائج:

- السلوك القيادي الأكثر إتباعا من قبل مدراء الثانويات هو السلوك التبادلي.
- درجة ممارسة كل من السلوك القيادي والتحويلي لدى مدراء الثانويات من وجهة نظر المعلمين جاءت متوسطة، في حين درجة ممارستهم للنمط التبادلي كانت مرتفعة وبالنسبة للنمط التسببي كانت منخفضة.
- يعاني أساتذة الثانويات من مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي على بعد الإجهاد الانفعالي و من مستوى متوسط على بعد تبدل المشاعر في حين مستوى معاناتهم من تدني الشعور بالانجاز الشخصي كان منخفضا.
- توجد علاقة سالبة ودالة معنويا بين نمط القيادة التحويلي والاحتراق النفسي في كل من بعدي الإجهاد الانفعالي وتدني الشعور بالإنجاز الشخصي.
- توجد علاقة سالبة ودالة معنويا بين نمط القيادة التبادلي والاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة.
- توجد علاقة موجبة ذات دلالة معنوية بين النمط التسببي والاحتراق النفسي على بعد تبدل المشاعر.
- توجد علاقة موجبة ذات دلالة معنوية بين النمط السلوكي "أ" والاحتراق النفسي.
- توجد علاقة موجبة ذات دلالة معنوية بين النمط السلوكي "ب" والاحتراق النفسي.

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين درجات الأساتذة على مقياس الاحتراق النفسي في درجته الكلية وفي جميع أبعاده تبعا لمتغير نمط الشخصية لصالح أصحاب النمط السلوكي "أ".
- لا توجد فروق دالة معنوية في درجات الأساتذة على مقياس الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة تبعا لمتغير الحالة العائلية.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجات الأساتذة على مقياس الاحتراق النفسي تبعا لمتغير السن في درجته الكلية وفي بعد تلبد المشاعر لصالح الأستاذ الأصغر سنا.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجات الأساتذة على مقياس الاحتراق النفسي تبعا لمتغير النوع وفي بعد تلبد المشاعر لصالح الأساتذة الذكور وفي بعد تدني الإحساس بالانجاز لصالح الإناث.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجات الأساتذة على مقياس الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الأقدمية المهنية في بعد تلبد المشاعر لصالح الأساتذة الأكثر أقدمية.
- تعتبر سلوكيات القيادة التحويلية منبئ دال بأبعاد الاحتراق النفسي الثلاث.
- تعتبر القيادة التبادلية منبئ دال ببعدها تلبد المشاعر.

16 – دراسة بونوة الشيخ (2023) بعنوان: " التفاوض و التشاؤم و علاقته بأساليب التفكير و أنماط الشخصية لدى تلاميذ التعليم الثانوي".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أساليب التفكير، والتعرف على أثر أساليب التفكير على التفاوض والتشاؤم، نمط الشخصية السائد وكذلك العلاقة بين التفاوض والتشاؤم وأساليب التفكير، وايضا التعرف على أثر أساليب التفكير على التفاوض والتشاؤم والتعرف على أثر أساليب التفكير على أنماط الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تكونت عينة الدراسة من 420 تلميذ وتلميذة ثم سحبها بالطريقة الطباقية العشوائية من التلاميذ المسجلين خلال الموسم 2021/2022.

الأدوات المستخدمة:

- استخدام القائمة العربية للتفاوض والتشاؤم
- قائمة أساليب التفكير لستيرنبرج ووانجر.
- اختبار ايزنيك للشخصية.

أهم النتائج:

- تتباين أساليب التفكير لدى تلاميذ التعليم الثانوي، ويترتب استخدامها لديهم على النحو التالي: التشريعي المتحرر، الداخلي، الهرمي، التنفيذي، الملكي، المحلي، الحكمي، الفوضوي، العالمي، المحافظ وأخيرا الأقل.
- يتباين تلاميذ التعليم الثانوي في مستوى التفاوض والتشاؤم، وتعد سمة التفاوض هي السمة السائدة بينهم.
- تعد سمة الانبساطي هي السمة السائدة لدى تلاميذ التعليم الثانوي مقابل سمة الانطواء.
- توجد علاقة ارتباطية بين كل أساليب التفكير كل على حدة مع التفاوض، باستثناء أسلوب التفكير الأقل.
- توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب التفكير التشريعي، التنفيذي، الحكمي، المتحرر، الهرمي كل على حدة والتشاؤم.

الجانب التمهيدي

- يفسر أسلوب التفكير الهرمي و التشريعي باعتبارهما متغيرين مستقلين ما بنسبة 20 % من التفاؤل باعتباره متغير تابع لهما.
- تفسر أساليب التفكير التشريعي، المحلي و الداخلي باعتبارها متغيرات مستقلة ما بنسبة 09 % من التشاؤم باعتباره متغير تابع لها.
- يفسر أسلوب التفكير الخارجي باعتباره متغير مستقل ما نسبته 12 % من الانبساط باعتباره متغير تابع له.

17- دراسة بادي نوار (2016) بعنوان: "علاقة بعض متغيرات الشخصية وعمليات تحمل الضغوط بمستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم العالي" هدفت الدراسة للكشف عن علاقة بعض متغيرات الشخصية وعمليات تحمل الضغوط بمستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم العالي، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام المنهج الوصفي . تكونت عينة الدراسة من 253 أستاذ بالتعليم العالي من جامعة الجزائر 1 يوسف بن خدة و جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله وجامعة الجزائر 3.

الأدوات المستخدمة:

- مقياس مركز التحكم(الداخلي – الخارجي)لروتر.
- مقياس فعالية الذات للعدل عادل.
- اسبيان الصلابة النفسية لمخيمر.
- مقياس عمليات تحمل الضغوط للظفي عبد الباسط ابراهيم.
- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.

أهم النتائج:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات مركز التحكم (الداخلي- الخارجي) ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم العالي.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات فعالية الذات ودرجات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم العالي.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصلابة النفسية ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم العالي.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين عمليات تحمل الضغوط السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم العالي.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين عمليات تحمل الضغوط السلوكية الموجهة نحو الانفعال ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم العالي.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين عمليات تحمل الضغوط المعرفية المتمركزة حو المشكلة ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم العالي.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين عمليات تحمل الضغوط المعرفية المتمركزة على الجوانب الانفعالية ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم العالي.
- توجد علاقة ارتباطية بين عمليات تحمل الضغوط المختلطة (سلوكية – المعرفية) ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم العالي.

- توجد علاقة ارتباطية متعددة دالة إحصائياً بين درجات مركز التحكم (الداخلي – الخارجي) ودرجات عمليات تحمل الضغوط ودرجات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم العالي.
- توجد علاقة ارتباطية متعددة دالة إحصائياً بين درجات فعالية الذات ودرجات عمليات تحمل الضغوط ودرجات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم العالي.
- توجد علاقة ارتباطية متعددة دالة إحصائياً بين درجات الصلابة النفسية ودرجات عمليات تحمل الضغوط ودرجات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم العالي.

18- دراسة خطرة عبد الرحمان (2021) بعنوان: " العلاقة بين الأفكار العقلانية أو اللاعقلانية والاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية"

هدفت هذه الدراسة إلى البحث فيما إذا كانت هناك علاقة دالة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية ، والاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية: ولاية غرداية نموذجاً. حيث اعتد على المنهج الوصفي التحليلي.

تكونت عينة الدراسة من 330 عون من أعوان الحماية المدنية وتم اختيارها قصدياً.
الأدوات المستخدمة:

- مقياس إليس للأفكار العقلانية واللاعقلانية .
- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.

أهم النتائج:

- وجود فروق دالة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية والأقدمية المهنية، وبالمقابل أثبتت الفروق بين الاحتراق النفسي والاقدمية المهنية.
- وجود فروق دالة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعاً للحالة العائلية.
- وجود فروق دالة في مستويات الاحتراق النفسي تبعاً للحالة العائلية.

19- دراسة خلاف ابتسام (2023) بعنوان: "الاحتراق النفسي وعلاقته بالالتزام بإجراءات السلامة المعنية عند المرأة العاملة المتزوجة وفق بعض المتغيرات الديمغرافية – دراسة ميدانية ببعض المؤسسات الصناعية بمدينة العلة-"

هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين ظاهرة الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة (الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور في الانجاز الشخصي) والالتزام بإجراءات السلامة المهنية عند المرأة العاملة المتزوجة وفق بعض المتغيرات الديمغرافية (سنوات الخبرة ، السن، المستوى التعليمي)

تكونت عينة الدراسة من 261 عاملة متزوجة في المؤسسات الصناعية.
الأدوات المستخدمة:

- الاستبيان .
- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.
- تصميم استبيان خاص بإجراءات السلامة المهنية.

أهم النتائج:

الجانب التمهيدي

- متغير الخبرة متغير معدل في علاقة الاجهاد الانفعالي بالالتزام بإجراءات السلامة المهنية عند المرأة العاملة المتزوجة.
- متغير الخبرة ليس بمتغير معدل في علاقة تبدل المشاعر بالالتزام بإجراءات السلامة المهنية عند المرأة العاملة المتزوجة.
- متغير الخبرة متغير معدل في علاقة نقص العور بالانجاز الشخصي بالالتزام بإجراءات السلامة المهنية عند المرأة العاملة المتزوجة.
- متغير السن متغير معدل في علاقة الاجهاد الانفعالي بالالتزام بإجراءات السلامة المهنية عند المرأة العاملة المتزوجة.
- متغير السن ليس بمتغير معدل في تبدل المشاعر بالالتزام بإجراءات السلامة المهنية عند المرأة العاملة المتزوجة.
- متغير السن متغير معدل في علاقة نقص الشعور بالانجاز الشخصي بالالتزام بإجراءات السلامة المهنية عند المرأة العاملة المتزوجة.
- متغير المستوى التعليمي متغير معدل في علاقة الإجهاد الانفعالي بالالتزام بإجراءات السلامة المهنية عند المرأة العاملة المتزوجة.
- متغير المستوى التعليمي ليس بمتغير معدل في تبدل المشاعر بالالتزام بإجراءات السلامة المهنية عند المرأة العاملة المتزوجة.
- متغير المستوى التعليمي متغير معدل في علاقة نقص الشعور بالانجاز الشخصي بالالتزام بإجراءات السلامة المهنية عند المرأة العاملة المتزوجة.

20- دراسة شعباني فاطمة (2017) بعنوان: " المعتقدات اللاعقلانية وعلاقتها بالاحترق النفسي والرضا الوظيفي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي " هدفتم الدراسة إلى معرفة علاقة الأفكار اللاعقلانية بالاحترق النفسي و الرضا الوظيفي عند أساتذة التعليم الثانوي. تكونت عينة الدراسة من 197 أستاذ وأستاذة في التعليم الثانوي، تابعين لمديرية التربية الجزائرية وسط غرب.

الأدوات المستخدمة:

- مقياس الأفكار اللاعقلانية (الصورة المعربة لسليمان الريحاني).
- مقياس الاحترق النفسي (الصورة المعربة للبتال).
- مقياس الرضا الوظيفي للأستاذ .

أهم النتائج:

- يوجد انتشار كبير للأفكار اللاعقلانية عند أساتذة التعليم الثانوي.
- الأفكار التي يميل الأساتذة إلى تبنيها بلغ عددها سبعة أفكار من ثلاث عشرة فكرة.
- الأفكار التي يميل أساتذة التعليم الثانوي إلى رفضها بلغ عددها أربعة من ثلاث عشرة فكرة.
- يعاني أساتذة التعليم الثانوي من مستويات مختلفة من الاحترق النفسي وأغلبيتهم يعانون منه بدرجة متوسطة.
- يوجد رضا وظيفي لدى أساتذة التعليم الثانوي بمستويات مختلفة وأغلبيتهم لديهم رضا وظيفي متوسط.

الجانب التمهيدي

- لا توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية و الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي ووجدت علاقة إيجابية بين الأفكار اللاعقلانية و بعد تبدل المشاعر.
- الأفكار التي ارتبطت ببعدها تبدل المشاعر هي: ابتغاء الكمال الشخصي، اللوم القاسي للذات والآخرين، الشعور بالعجز ، الانزعاج لمشاكل الآخرين، الجدية والرسمية.
- اشترك بعد تبدل المشاعر وتدني الانجاز في ارتباطهما بثلاث أفكار هي (ابتغاء الكمال الشخصي، الشعور بالعجز، الجدية و الرسمية).
- عدم وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا الوظيفي.

21- دراسة بوتلجي أمال (2020): " علاقة التفاؤل و التشاؤم ومركز التحكم بالاحترق النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى الممرضين "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى الممرضين والتعرف على السمة الأكثر انتشارا التفاؤل أم التشاؤم وكذا التعرف على انتشار مركز الضبط وسط الممرضين.

دراسة مجموعة من العلاقات نستلها ب:

- علاقة الاحتراق النفسي ومركز الضبط لدى الممرضين.
- علاقة الاحتراق النفسي والتفاؤل والتشاؤم لدى الممرضين.
- علاقة الاحتراق النفسي باستراتيجيات المواجهة لدى الممرضين.
- علاقة استراتيجيات المواجهة بمركز الضبط لدى الممرضين.
- علاقة استراتيجيات المواجهة بالتفاؤل والتشاؤم لدى الممرضين.

الأدوات المستخدمة :

- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.
- مقياس التفاؤل و التشاؤم لسيلجمان.
- مقياس مركز الضبط لروتر.
- مقياس استراتيجيات المواجهة لبولان.

أهم النتائج:

- معاناة الممرضين من ارتفاع شدة الاحتراق النفسي.
- سمة التفاؤل هي الأكثر انتشارا بين الممرضين.
- مركز التحكم الخارجي هو المستوى الأكثر انتشارا بين الممرضين.
- لا توجد علاقة بين الاحتراق النفسي ومركز الضبط لدى الممرضين.
- توجد علاقة بين الاحتراق النفسي والتفاؤل والتشاؤم لدى الممرضين.
- لا توجد علاقة بين الاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى الممرضين.
- لا توجد علاقة بين استراتيجيات المواجهة ومركز الضبط لدى الممرضين.
- لا توجد علاقة بين استراتيجيات المواجهة والتفاؤل والتشاؤم لدى الممرضين.

22- دراسة نشوة كرم عمار أبو بكر دردير (2007) بعنوان : " الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط "أ" و "ب" و علاقته بأساليب مواجهة المشكلات"

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير نمط الشخصية (أ،ب) على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، وكذلك التعرف على تأثير أساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، في حين تعرف تأثير كل من المرحلة التعليمية ، والنوع ن على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين. تكونت العينة من 240 معلم ومعلمة بالمرحلة الابتدائية والاعدادية والثانوية، من بعض مدارس محافظة الفيوم، حيث قسمت العينة إلى قسمين :

- المعلمون ذوي النمط(أ): عددهم 111 معلم ومعلمة.
- المعلمون ذوو النمط(ب): عددهم 110 معلم ومعلمة.

الأدوات المستخدمة:

- مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين (سيدمان وزاغر).
- مقياس نمط الشخصية لبورتنر.
- قائمة المواجهة.
- استمارة بيانات عامة عن أفراد العينة.

أهم النتائج:

- وجود فروق دالة بين ذوي النمط (أ) وذوي النمط (ب) في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي في اتجاه ذوي النمط(أ).
- وجود فروق دالة في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لدى ذوي النمط (أ) بين المعلمين الذين يستخدمون أساليب التماس العون، و بين المعلمين يستخدمون الأساليب السلبية في اتجاه مستخدمي أساليب التماس العون.
- وجود فروق دالة في بعد عدم الرضا الوظيفي لدى ذوي النمط(أ) بين من يستخدمون أساليب المواجهة، ومن يستخدمون أساليب سلبية في اتجاه من يستخدمون أساليب المواجهة.
- عدم وجود فروق في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لدى ذوي النمط (ب) ترجع لأساليب مواجهة المشكلات.
- وجود فروق دالة في بعد الاتجاه السلبي لدى ذوي النمط (ب) بين من يستخدمون أساليب التماس العون ومن يستخدمون أساليب المواجهة في اتجاه من يستخدمون أساليب التماس العون.
- عدم وجود فروق دالة في الاحتراق النفسي لدى ذوي النمط(أ) ترجع لاختلاف المرحلة التعليمية.
- وجود فروق دالة في بعد انخفاض المساندة الإدارية لدى ذوي النمط (أ) بين معلمي المرحلة الابتدائية، والإعدادية والثانوية في اتجاه معلمي المرحلة الابتدائية.
- عدم وجود فروق دالة في الاحتراق النفسي لدى ذوي النمط (ب) ترجع للمرحلة التعليمية.
- وجود فروق دالة في بعد الاتجاه السلبي لدى ذوي النمط (ب) ترجع للمرحلة التعليمية بين معلمي المرحلة الإعدادية، الابتدائية لصالح معلمي المرحلة الإعدادية.
- عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي وأبعاده لدى ذوي النمط (أ)ترجع للنوع.
- عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي وأبعاده لدى ذوي النمط (ب) ترجع للنوع.

23- دراسة شداني عمر(2018-2019) تحت عنوان " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تجويد الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية – دراسة ميدانية على عينة من المعلمين لولاية البويرة"

استهدفت الدراسة استكشاف مدى تمكن المعلمين من توظيفهم لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في أبعادها 06: - التركيز على المشكل - الدعم والمساندة - التجنب والانسحاب - التواصل - اعتماد النمط التقليدي - الاعتماد على الدين والأخلاق، بما يسمح لهم بتطوير ونمو كفاءاتهم وتحسين أدائهم واستثمار خبراتهم في الأبعاد الستة (06): - الوسط المدرسي - الرضا عن الحياة المدرسية - الصحة النفسية والجسدية - علاقات التواصل - الدعم والمساندة - اعتماد النمط التقليدي - الدين، الضمير والأخلاق - تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات لجودة حياتهم المهنية بالوسط المدرسي أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وأبعاد جودة الحياة المدرسية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بنسبة 44.44%.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في توظيف كل من استراتيجيات الدعم والمساندة، التجنب أو الانسحاب، اعتماد النمط التقليدي وهي لصالح الإناث.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في تجويد الحياة المهنية في البعدين الرضا عن الحياة المدرسية، الصحة الجسدية والنفسية وهي لصالح الإناث.
- المعلمون ذوي الخبرة أقل من 10 سنوات يوظفون استراتيجيتي: الدعم والمساندة، اعتماد النمط التقليدي أكثر من ذوي الخبرة من 11 إلى 20 سنة، وذوي الخبرة أكبر من 21 سنة.

وصل تقصي واختبار فرضيات الدراسة إلى اكتشاف أن لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الموظفة بأبعادها الستة في الوسط المدرسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية بولاية البويرة ذات دور في تجويد الحياة المدرسية في أبعادها الستة وفق متغيرات الجنس والخبرة وبمستويات متباينة.

الكلمات المفتاحية: استراتيجية، ضغوط نفسية، جودة الحياة، معلم، وسط مدرسي.

24- دراسة صندلي ريمة (2011-2012) بعنوان " الضغوط النفسية و استراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار - دراسة عيادية على أربع حالات من المراهقين "

اهتمت الدراسة بتسليط الضوء على مدى تأثير دور الضغط النفسي ومختلف عوامله من مصادر الضغط ومستوى الإدراك واستراتيجيات المواجهة المستعملة في القيام بالمحاولات الانتحارية عند المراهقين.

تم إجراء هذه الدراسة على عينة من المراهقين الذين قاموا بمحاولات انتحارية وكان عددهم أربع حالات (3 إناث و 1 ذكر) وهذا بالمستشفى الجامعي ابن باديس وبالضبط مصلحة الاستعجالات الطبية ولاية قسنطينة، حيث تم تطبيق المنهج العيادي باستعمال أدوات بحث تمثلت في دراسة حالة و تحليل محتوى المقابلات بالإضافة إلى استعمال مقاييس (استراتيجيات المواجهة الخاص بلازاروس و فولكمان) ومقياس إدراك الضغط النفسي لفنستين.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها:

- تعرض المراهقين المحاولين للانتحار لمصادر ضغط نفسي شديد ومتنوعة ترجع إلى عوامل أسرية، علائقية وتربوية وعاطفية.
- وجود مستوى إدراك مرتفع للضغط النفسي عند المراهقين المحاولين للانتحار.

- استعمال المراهقين المحاولين للانتحار استراتيجيات مواجهة غير فعالة في مواجهة مصادر ضغط نفسي شديدة ومتنوعة.
- استعمال المراهقين الشارعيين في الانتحار استراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال مقابل استراتيجيات المواجهة المركزة حول حل المشكلة.
- استعمال المراهقين الشارعيين في الانتحار استراتيجية المواجهة التي تعتمد على التجنب أو الهروب من المواقف الضاغطة.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، استراتيجيات المواجهة، المراهقة، الانتحار.

25-دراسة عبد الحليم زاوي(2021) بعنوان "دور استراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم أثناء الحجر الصحي"

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة دور استراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم أثناء الحجر الصحي وكذلك معرفة استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما من طرف الحكام، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كونه يتلاءم مع موضوع الدراسة، و قد استخدم الباحث مقياس استراتيجيات المواجهة وتم تطبيقه على عينة مكونة من 15 حكما من الرابطة المحترفة للدوري الجزائري، وقد أوضحت النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق الأساليب الإحصائية المناسبة وباستقراء الجداول وتحليلها وتفسيرها ما يلي:- أن جميع الفرضيات تحققت بالنسبة للعينة التي اخترناها، - يميل الحكام إلى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل أولا ثم استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية و بدرجة أقل استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات المواجهة، الضغوط النفسية، الحكام، كرة القدم.

26- دراسة برفوق عبد القادر(2013) تحت عنوان " قياس مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من مدربي الرياضات الجماعية- دراسة ميدانية على مستوى رابطة ورقلة الجهوية".

هدف الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي عند مدربي كرة القدم لرابطة ورقلة الجهوية. تكونت العينة من 35 مدربا ينشطون في بطولة القسم الجهوي الأول والثاني.

أدوات البحث: مقياس راينر- مارتينيز

النتائج: وجود مستوى متوسط إلى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم لرابطة ورقلة الجهوية.

27- دراسة بن زيدان حسين، مقراني جمال، زبشي نورالدين،(2020) تحت عنوان "أعراض الاحتراق النفسي لدى المدربين في رياضة المعاقين"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات أعراض الاحتراق النفسي، وكذلك معرفة الفروق في الأعراض لدى المدربين في رياضة المعاقين حسب متغير نوع النشاط الرياضي ومتغير الخبرة الميدانية. تكونت العينة من 30 مدربا، والاعتماد على المنهج الوصفي لدراسة هذا البحث.

الأدوات: مقياس محمد حسن علاوي لأعراض الاحتراق النفسي.

النتائج:

- أظهرت أن مستويات أعراض الاحتراق النفسي لدى المدربين هي درجة قليلة
- وجود فروق دالة إحصائية في مستويات أعراض الاحتراق النفسي للمدربين برياضة المعاقين حسب متغير نوع النشاط الرياضي وهذا لصالح المدربين في الأنشطة الرياضية الجماعية مقارنة بالأنشطة الرياضية الفردية.

- وجود فروق حسب متغير الخبرة الميدانية و هذا لصالح المدربين الذين خبرتهم من (1-5) سنوات مقارنة بمن لديهم خبرة أكثر من 6 سنوات.

28- دراسة غنبازي الزبير (2015) تحت عنوان " الاحتراق النفسي و علاقته بالنمط السلوكي للشخصية (أ- ب) لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية للطور الثانوي -دراسة ميدانية على مستوى مدينتي ورقلة و الوادي-"

هدفت الدراسة إلى تحديد وكشف عن نوع من علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (أ-ب) لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي بمدينتي ورقلة والوادي. تكونت العينة من 55 أستاذ بطريقة عشوائية (30 من ذوي النمط أ و 25 من النمط ب).

أدوات البحث: مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

النتائج:

- هناك مستوى للاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمدينتي ورقلة والوادي للطور الثانوي.

- عدم تحقيق الفرضية الثانية وهي هناك علاقة طردية بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (أ) وعلاقة عكسية بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (ب).

29- دراسة فتيحة بن زروال (2008) تحت عنوان " أنماط الشخصية و علاقتها بالإجهاد (المستوى، الأعراض، المصادر، واستراتيجيات المواجهة) -دراسة ميدانية على عينة من العاملين بالحماية المدنية-"

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين أنماط الشخصية (أ- ب- ج) بكل أبعادها والإجهاد من حيث مستواه، أعراضه، مصادره المهنية، واستراتيجيات مواجهته.

تكونت العينة من 395 فردا أي 42 بالمئة من المجتمع الأصلي المتكون من العاملين بوحدات التدخل للحماية المدنية، مصالحي الاستعجالات والتوليد بمستشفيات، ومراكز البريد من فئة خارج التصنيف.

أدوات البحث:

- مقياس نمط الشخصية.

- مقياس الإجهاد.

- مقياس مصادر الإجهاد المهني.

- مقياس استراتيجيات مواجهة الإجهاد.

النتائج:

- علاقة موجبة دالة بين نمطي الشخصية (أ- ب- ج) و مستوى الإجهاد.

- علاقة سالبة بين نمط الشخصية (ب) و مستوى الإجهاد.

- علاقة موجبة دالة بين النمط (أ) وأعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية.

- علاقة سالبة دالة بين النمط (ب) وأعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية.

- علاقة موجبة دالة بين النمط (ج) وأعراض والنفسية والسلوكية فقط.

- علاقة موجبة دالة بين نمط الشخصية (أ) ومصادر الإجهاد التالية: العلاقة بالرؤساء، عبء العمل، الحوافز والنمو المهني، طبيعة العمل، العلاقة بالناس، وسائل العمل وظروفه الفيزيائية، العلاقة بالزملاء.

- علاقة سالبة دالة بين نمط الشخصية (ب) و مصادر الإجهاد التالية: العلاقة بالرؤساء، عبء العمل، الحوافز والنمو المهني، طبيعة العمل، العلاقة بالناس، وسائل العمل وظروفه الفيزيائية، العلاقة بالزملاء.
- علاقة موجبة دالة بين نمط الشخصية (ج) ومصادر الإجهاد التالية: العلاقة بالرؤساء، عبء العمل، الحوافز والنمو المهني، طبيعة العمل، العلاقة بالناس، وسائل العمل وظروفه الفيزيائية، العلاقة بالزملاء.
- ميل ذوي نمط الشخصية (أ) لاستخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة أكثر.
- ميل ذوي نمط (ب-ج) لاستخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال أكثر.

08- التعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث الهدف: من خلال القيام باستعراض الدراسات السابقة نلاحظ أنها ركزت على أن الاحتراق النفسي له مستويات سواء عند مدربي كرة القدم ومدربي الرياضات الجماعية أو عند القيادي بصفة عامة مثل دراسة يوسف إسماعيل سنة 2017، ودراسة باسم سامي شهيد سنة 2012، وأيضا هناك من قام بدراسة الاحتراق النفسي الذي له علاقة مع تقدير الذات كدراسة بيتلر وكونستانتين سنة 2005، وأيضا بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية تحت الباحث يوسف وجمال سعدي سنة 2021، وكذلك دراسة حابي خيرة الذي درست الاحتراق النفسي عند الأطباء وكانت دراستها سنة 2016، حيث أن الاحتراق النفسي يأتي من التوتر والضغوط النفسية والقلق والذي يأتي مع تغير المزاج مثلا عدم تقبل الخسارة أو التعرض للانتقادات من طرف الجماهير... الخ هو عادة ما يحتوي على 3 أبعاد (الإنهاك الانفعالي، تبدل المشاعر، نقص الانجاز الرياضي).

ونلاحظ أيضا أن الدراسات ركزت في معظمها على استراتيجيات المواجهة مثل دراسة نجاة زكي ومليحة عثمان سنة 1998، ودراسة أنجل سنة 2003، ودراسة ديان سنة 2002، ودراسة عيسات مريم وآيت مجبر واكلي بديعة سنة 2020، ودراسة بومعالي شهيناز سنة 2019... الخ، حيث تم في هذه الدراسات التركيز بشكل هام وفعال على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة للتخلص من التوتر وتحقيق الصحة النفسية والعقلية.

وكذلك نلاحظ دراسات على السمات الأنماط الشخصية مثلا دراسة عادل عبد الله سنة 1995، ودراسة نشووة كرم عمار سنة 2007، ودراسة بنووة الشيخ سنة 2023، والذي هدفت إلى معرفة تأثير هذه السمات والأنماط على الاحتراق النفسي حيث تعرف تأثير كل من مرحلة، والمستوى والخبرة على مستوى الاحتراق النفسي للقيادي سواء مدرب، معلم، أو حكام... الخ

من حيث العينة: تنوعت العينات التي تناولتها الدراسات السابقة بين عينات من المدربين مثل دراسة يوسف اسماعيل ودراسة سامي شهيد الذي اعتمدوا على عينة قدرها 20 مدرب (ذكور فقط) وعينات من المعلمين مثل دراسة نشووة كرم ودراسة عادل عبد الله يوسف وجمال زورقي حيث اعتمدوا على الجنسين (ذكور- إناث).

من حيث الأدوات: لقد اعتمد أغلبية الباحثين في دراساتهم من جانب الاحتراق النفسي على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي الذي يتكون من 22 عبارة و له 7 اختيارات مثل دراسة يوسف إسماعيل سنة 2017، ودراسة بوتلجي أمال سنة 2020، ودراسة بومعالي شهيناز سنة 2019، وبالنسبة لاستراتيجية المواجهة، وأما بالنسبة لاستراتيجية المواجهة فبعض الدراسات اعتمدت على مقياس فولكمان ولازاروس

مثل دراسة عبد الحلیم زاوي سنة 2021، ودراسة صندلي ريمة سنة 2012، وكذلك دراسة بومعالي شهيناز 2019.

من حيث المنهج: حيث أن الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي العلائقي بالأغلبية لأن هذا المنهج هو المناسب لمثل هذه الدراسات.

من حيث النتائج: لقد اتضحت النتائج من دراسة إلى دراسة أخرى أن الاحتراق النفسي مصدره التوتر والقلق والإنهاك ونقص الشعور بالإنجاز وتختلف مستوياته من فرد إلى فرد حسب السن و الحالة العائلية، كما أن استراتيجية المواجهة أيضا تختلف الدراسات من دراسة لأخرى حيث أن أغلب الدراسات هي التي تركز على الانفعال والمساندة الاجتماعية وبالتالي تقبل فكرة الرجوع إلى الدين ونفس الشي للأنماط الجنسية الذي يركز على الجنسين والسن والخبرة.

الجانب النظري

الفصل الأول :

01- النبذة التاريخية للاحتراق النفسي:

تعتبر المهنة مسؤولة يتحملها الإنسان في حياته حيث تعتبر المسؤولية فرض فرضها الله علينا رغم صعوبتها ورغم سهولتها فالمهنة تختلف باختلاف القطاعات فتوجد الكثير من المهن منها في المجال الصناعي منها في المجال الفلاحي ومنها في المجال التجاري وكذلك التعليم والتربية وفي القطاع الصحي، الشؤون الدينية... إلى غير ذلك حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم في حديثه " كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته" وهناك مجال من بين هذه المجالات الا وهو المجال الرياضي، حيث تحتوي الرياضة على المدربين واللاعبين والفنيين والمحضرين البدنيين والنفسانيين والإداريين والمستشارين.... الخ، وبما أن كل منهم حصة ومسؤولية يتحملها فقد تكون هناك ضغوط نفسية يتعرض كل منهم حسب اختصاصه حيث يتعرض المدرب إلى ضغوطات نفسية قد تؤثر عليه سلبا وبالتالي تكون النتائج وخيمة وسلبية وله.

حيث يشير مصطلح الاحتراق النفسي إلى نتائج الضغوط التي يعاني منها أصحاب المهن المختلفة، والتي تتميز بأنها تضع عبئا كبيرا على كاهل بعض الأفراد أو ما يسمى بالاحتراق النفسي. (صالح عبد الله الزعبي، ماجد محمد الخياط، 2011، ص147)

إن العالم "جراهم سين" أول من قام بالبحث عن المعنى العام للاحتراق في 1960 م التي عرض فيها حالة مهندس معماري يعاني من الاحتراق النفسي. (peterbugel, 2005, p33) وكذلك تطرق "برادلي" في سنة 1960 إلى الاحتراق باعتباره نتيجة حتمية من ضغط العمل.

(يمينة مدوري، 2022، ص28)

وبحلول سنة 1974 أخذ موضوع الاحتراق النفسي يتخذ قيمته العلمية على وجه التحديد في الدراسة الطبية بفضل الطبيب هيربات فرودنبيرجر وفريقه في عيادته بالولايات المتحدة الأمريكية. (Axel Hoffman, 2005, p37).

وفي 1976 أخذ موضوع التنوع في تشخيص وقياس الأعراض المشكلة للاحتراق النفسي فتوصلت "كريستينا ماسلاش" إلى وضع مقياس للاحتراق النفسي يرمز له ب "BMI". (محاد ، منصور، 2015، ص19)

وفي سنة 1980 قدم شرينس مقارنة متعددة الأبعاد (نفسية علانقية، بيئية وتنظيمية) لتشكل الاحتراق النفسي. (Axel Hoffman, 2005, p37).

أن إسهامات ماسلاش في 1981 في علم النفس الاجتماعي وجامعة بيركلي تأثير واضح في تطور دراسة الاحتراق النفسي، فلقد أضافت الدراسات الأولى التي أجرتها مع الآخرين بجامعة بيركلي شهرة أكثر لهذا المصطلح، حيث وصفته بأنه مجموعة أعراض يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدونوعا من الأعمال التي تقضي التعامل المباشر مع الناس وتتمثل هذه الأعراض في " الإجهاد الانفعالي، تلبد المشاعر، نقص الانجاز الشخصي". (رحاب محمود، 2013، ص59-60)

02- مفهوم الاحتراق النفسي:

أصبح مفهوم الاحتراق النفسي شائع الاستخدام في السنوات الأخيرة من هذا القرن، حيث يصف فيه الحالة النفسية لأصحاب المهن المختلفة الذين يعملون في مجال الخدمة الاجتماعية والإنسانية والرياضية ويقضون أوقات متواصلة في العمل والجد مع الإدارات واللاعبين.

عرف ماسلاش الاحتراق النفسي أنه شعور الفرد بالإنهك الانفعالي واختلال الهوية وانخفاض الانجاز الشخصي، وذلك نتيجة التعرض المستمر لضغوط العمل، وعادة ما يصاحب الاحتراق النفسي الناجم عن

الضغوط المهنية أعراض عضوية وأخرى انفعالية، واضطرابات في العلاقات مع الزملاء والأصدقاء وأفراد الأسرة واختلال في الاتجاهات والقناعات والمعتقدات الشخصية".

(الحسن، أسامة، 2015، ص90)

مفهوم الاحتراق النفسي ترجمة حرفية لمصطلح (Burnout) التي نصادفها بكثرة في الأدب العلمي الغربي بمختلف لغاته (فرنسي، انجليزي،...) وهي انجليزية الأصل وتستعمل اصطلاحاً للتعبير عن الحالة النفسية يصل إليها بعض الأفراد بعد تعرضهم للضغوط الحياتية (سواء أسرية، مهنية...) والتفاعل معها بشكل متكرر. (شعباني فاطمة، 2017، ص90).

وكذلك عرف (سلامة) الاحتراق النفسي أنه استجابة لضغوط العمل المتراكمة والمتعاقبة وذات الأثر السلبي على الفرد. (مقابلة، سلامة 1993، ص32-34).

يتسم مفهوم الاحتراق النفسي بأنه مفهوم شائك يعرفه بعض الباحثين بالاحتراق النفسي بينما يعرفه البعض الآخر بالإنهاك النفسي كما في دراسة هشام إبراهيم. (بن زهرة عابد، 2015)

قد اتفق أغلب الباحثين أن الاحتراق النفسي يشير إلى حالة من الاستنزاف البدني والانفعالي، نتيجة التعرض المستمر للضغوط فهو يتمثل في مجموعة من الظواهر السلبية منها: الشعور بالعجز، التعب، الإرهاق، فقدان الاهتمام بالعمل، السخرية من الغير، اليأس فقدان الاهتمام بالآخرين، الشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات. (بوحارة هناء، 2012، ص34).

وجاء في تعريف "مكارثي" في 1985 أن الاحتراق النفسي عبارة عن مجموعة أعراض تتميز بالإجهاد البدني والانفعالي المستمر متضمناً ظهور المواقف السلبية اتجاه العمل، وفقدان الاهتمام والتعاطف مع الآخرين. (سميرة عبد الحسين كاظم، 2013، ص43).

كم عرف الباحث عبد الرحمان (1992) بأنه حالة نفسية وعقلية تؤرق الأفراد الذين يمارسون منها طبيعتها التفاعل مع الآخرين. (الظفري، القريوتي، 2010، ص176).

لقد عرف الباحثان باينز وارونسون (1983) الذي ورد في البتال (1999) الاحتراق النفسي بأنه حالة الإجهاد البدني والذهني والعصبي والعاطفي وهي حالة تحدث نتيجة للعمل مع الناس والتعامل معهم لفترات طويلة وفي أوضاع تتطلب بذل مجهودات عاطفية مضاعفة.

(سنابل عبد محمد عساف، 2011، ص24).

عرفت ماسلاش في 1977 أن الاحتراق النفسي هو حالة نفسية تتميز بمجموعة من الصفات السلبية مثل التوتر وعدم الاستقرار، والميل للعزلة وأيضاً باتجاهات سلبية نحو العمل والأصدقاء.

(السيد إبراهيم السيمادوني، 1995، ص2-3).

كما عرفت أيضاً الاحتراق النفسي في (1982) بأنه مجموعة من الاجهاد الذهني والاستنفاد الانفعالي والتبليد الشخصي، والاحساس بعدم الرضا عن المنجز الشخصي والأداء المهني، وعادة ما يكون لبس وغموض عن مفهوم الاحتراق النفسي وارتباطه بالضغوط النفسية نتيجة التداخل في التعريف بين المصطلحين. (جواد أحمد موسى، 2019، ص92).

وقد فرق نيوهاوس بينهما في ثلاث خصائص:

- يحدث الاحتراق النفسي من ضغوط العمل النفسية نتيجة تضارب الأدوار وازدياد حجم العمل.
- يحدث الاحتراق لهؤلاء الذين عادة ما يتبنون رؤية مثالية لأداء الأعمال والاضطلاع بالمسؤوليات المهنية.

- يرتبط الاحترق عادة بالمهام التي يتعذر على الشخص تحقيقها. (جواد أحمد موسى، 2019، ص93)

قد عرف مارك كوركن الاحترق النفسي بأنه العملية المتدرجة الذي يتعرض لها الشخص إلى شد مستمر وضغط بدني وذهني وانفعالي فيحاول الفرد الابتعاد عن كل ما يحيط به ويرافق ذل هبوط مستواه في أداء أعماله فضلا عن القلق واللامبالاة. (GORKIN , 2000 ,P1)

03- أسباب ومصادر الاحترق النفسي:

قام الباحث " جمعة " بإعطاء وصف لأسباب الاحترق النفسي بأن الأغلبية مرتبط ببيئة العمل التي تحتوي على مستويات الضغوط والإحباط والمشقة لفترات طويلة من الزمن، وفي الوقت نفسه لا تعطي المكافئة والحوافز المناسبة، كما ينتج الاحترق النفسي عن الظروف التي لا تسنح الفرصة في التقدم في العمل. (سيد يوسف جمعة، 2004، ص46).

إن فرودينبرجر أول من استخدم تعبير الاحترق في كتابه مدعيا بأن المخلصين والملتزمين هم الأكثر عرضة للاحتراق. (علي حمدي، 2008، ص179).

ولاحترق النفسي أسباب تخص الفرد والمجتمع وبيئة العمل:

1-3 أسباب خاصة بالفرد (شخصية):

حيث أننا الإنسان الأكثر انتماء أو التزام بعمله، وإخلاصه له، هو الشخص الأكثر احتمالية للتعرض للاحتراق النفسي من غيره. (محمد جواد، 2007، ص23)

- مدى واقعية الفرد في توقعاته أو آماله .
- زيادة عدم الواقعية تحمل في طياتها مخاطر الوهم.
- الوعي والتصبر بمشكلة الاحترق النفسي.
- النجاح السابق في مهن ذات تحد لقدرات الفرد.
- مدى الإشباع الفردي خارج نطاق العمل.
- درجة تقييم الفرد لنفسه.
- مهارات التكيف العامة.

2-3 أسباب خاصة بالمجتمع:

1- هناك اعتماد متزايد على المؤسسات الرسمية والمهنيين المتخصصين لتقديم الخدمات والعناية في مجتمعنا، والخدمات التي كانت تقدم من قبل هيئات غير رسمية مثل الأقارب والجيران والعائلة ومؤسسات المجتمع وغيرها.

2- ما يطلق عليه اسم روح العصر أو طابع العصر العقلي والأخلاقي والثقافي، فالاحترق النفسي يزداد في مجالات العمل ذات الأهداف التي لا تلقى الدعم العام.

3- الغموض الوظيفي أو الحالة المحيطة بهذا النوع من المهن، فهناك مجموعة من التوقعات حول طبيعة المهن والقائمين به وهو مشترك بين معظم أفراد المجتمع، ومن بينها:

- الكفاءة التأهيلية.
- العملاء بصورة عامة، يمتازون بروح التعاون والتقدير لمقدم الخدمة أو العلاج.
- العلاقة الودية بين العاملين بالمهنة نفسها.
- العمل المهني يمتاز بالإثارة والتنوع.

3-4- أسباب متعلقة بمحيط العمل:

- 1- البحوث الخاصة بالضغط النفسي والاحترق النفسي وطرق التعامل معهما التي تقترح بأن فقدان الإمكانيات والقوة يعتبران من أهم مسببات الاحترق والقلق واليأس في الأفراد، وعند استمرار هذه الحالة تتطور هذه الظاهرة التي تسمى بالعجز المتعلم حيث أن الفرد يستخلص من ذلك بأنه عاجز عن عمل أي شيء لتحسين وضعه وبدخله اليأس، هذه الظاهرة تشبه إلى حد كبير ظاهرة الاحترق وبناء على ذلك من الممكن الافتراض بأن أي موقع عمل يكون الفرد فيه مفتقرا إلى المصادر والنفوذ لحل المشاكل التي تواجهه.
- 2- استنادا على النوعية نفسها من البحوث نجد أن قلة الإثارة للعضو لها الآثار السلبية نفسها كما للإثارة الشديدة لذلك فالعمل الرتيب الخالي من الإثارة والتنوع والتحدي ربما يؤدي والاحترق النفسي.
- 3- يساهم في حالة عدم الرضا والضغط والاحترق النفسي، خيبة الأمل، الشعور بسوء الحظ.

4-0 أعراض الاحترق النفسي:

- توصل الباحثين إلى مجموعة من الأعراض التي تساعدنا في الكشف عن حالة الاحترق النفسي من أبرز هذه الأعراض هي:
- 1- أعراض سلوكية: وهي مجموعة من السلوكيات التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية.
 - 2- أعراض انفعالية: وهي الأعراض التي تغلب على الحالة المزاجية للفرد.
 - 3- أعراض فسيولوجية: وهي الأعراض التي تظهر في شكل أعراض جسمية مرضية.

كما توجد هناك أعراض ومؤشرات الاحترق النفسي:

- شعور الأفراد بالإجهاد البدني والنفسي ناتج عن شعور الفرد بفقدان الطاقة الجسمية والنفسية أو المعنوية وقلة في النشاط البدني.
- فقدان الشعور بتقدير الذات أي النظرة السلبية للذات والإحساس باليأس والعجز والفشل.
- فقدان الدافعية نحو التدريب والمنافسة حيث تظهر في سلوكه اتجاهات سلبية بعدم القدرة على التدريب والمناقشة.
- فقدان روح العمل الجماعي والاندماج مع الفريق.

و توجد أيضا أعراض كالتالي:

- الإعياء، الإصابة بكثرة بالبرد لمدة طويلة، الشكوى دائما من الصداع.
- قصر النفس، نقص الوزن، انخفاض مستوى طاقة اللاعب، نص فاعلية الأداء.

4-1-1 الأعراض البدنية:

- الشعور بالإرهاك البدني
- ضعف الحيوية
- انخفاض مستوى اللياقة البدنية
- تعب وألم العضلات
- الخمول لفترات طويلة وضعف الحيوية.

4-2-2 الأعراض الانفعالية و السلوكية:

- الكآبة
- سرعة الاستشارة لأقل مثير والإرهاق الانفعالي.
- الإحساس بثقل الحمل في التدريب بالرغم من قلة الضغوط.

- الإحساس بالعجز - فقدان الاهتمام بالآخرين.
- تعب عقلي و بطء العمليات العقلية كالإدراك والتفكير وتذكر خطط اللعب والتصور والانتباه وعدم القدرة على اتخاذ القرار.
- نقص الدافعية نحو الانجاز والتفوق وتحقيق المزيد من البطولات.
- المعاناة من الشك والارتياح وخاصة من الزملاء والمحيطين.
- تكوين مفهوم سلبي نحو الآخرين والجمود في التعامل معهم.
- الشعور بالقوة الزائفة نتيجة فشل اللاعب لسوء تقديره لإمكاناته الحقيقية نتيجة الاحتراق.
- الثقة الزائفة لسوء تقدير اللاعب لقدراته البدنية والمهارية.
- فقدان الرغبة في النوم.

05- مراحل الاحتراق النفسي:

إن الاحتراق النفسي عبارة عن سيرورة تتطور تدريجياً عبر الزمن كما قال الباحثين (شوفلي وبيترز سنة 2000)، كما يشير وولبي وزملائه سنة (1990) إلى أن مفهوم المراحل التطورية قد أيدت من طرف العديد من الباحثين. (مزياني فتيحة، 2010، ص 150).

ويؤكد ماتسون و إيفا نسفيك (1987) أن ظاهرة الاحتراق النفسي تتضمن المراحل الأربعة التالية:

1-5- المرحلة الأولى:

هي مرحلة الاستغراق (الشمول) وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفع وتشمل حالة من الاستشارة والسرور وعندما يحدث عدم اتساق بين ما هو متوقع عن العمل وبين ما يحدث فعلياً فإن هذا ما يؤدي إلى الاحتراق النفسي. (إيناس حسن عبد المحسن الحوراني، 2009، ص 21).

2-5- المرحلة الثانية:

مرحلة التبدل (الكساد)، وهي مرحلة ينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجياً ونقل الكفاءة وينخفض مستوى الأداء في العمل ويظهر العامل أعراض الشد العصبي الذي يعايشه في عمله، فيشعر الفرد باعتلال صحته البدنية، من خلال سرعة الانفعال، القلق الدائم، الأرق، النسيان، صعوبة التركيز والصداع، وتنقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة كالهوايات والاتصالات الاجتماعية وذلك لشغل أوقاته. (يمينة مدوري، 2022، ص 28)

3-5- المرحلة الثالثة:

وهي مرحلة الانفصال، وهي مرحلة يدرك فيها الفرد ما حدث، ويبدأ في الانسحاب النفسي واعتلال صحته البدنية والنفسية مع ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي، وقد تشمل هذه المرحلة بعض الاستجابات السلوكية مثل: (التأخير عن مواعيد العمل، تأجيل الأمور المتعلقة بالعمل، وزيادة استهلاك المنبهات والانسحاب الاجتماعي والشعور بالتعب المستمر). (الشيخ محمد عابدين، 2010، ص 54).

4-5- المرحلة الرابعة:

وهي مرحلة الاتصال، وهي مرحلة تزداد فيها الأعراض البدنية والنفسية والسلوكية سواء خطراً، حيث يختل تفكير الفرد نتيجة ارتياح وشكوك الذات ويصل بذلك الفرد إلى مرحلة التدمير والتخريب ويصح الفرد في تفكير مستمر لترك العمل أو حتى التفكير في الانتحار.

(محمد جواد ، الخطيب، 2007، ص 11-12).

ويوجد أيضاً هناك من قسم مراحل الاحتراق النفسي إلى أربعة مراحل وهي:

- 1- **مرحلة التنبيه:** يؤدي الضغط المستمر إلى ظهور ردود أفعال يمكن تمييزها، تشير إلى وجود عوامل ضغط.
- 2- **مرحلة المقاومة:** تستمر عوامل الضغوط من الرغم من اختفاء ردود الفعل من الجانب البدني المميز لمرحلة التنبيه، إذ يتأقلم الوضع بالتمثيل الغذائي، وبالتالي يكون الجسم أكثر مقاومة.
- 3- **مرحلة التوقف:** حيث يؤدي التعرض المستمر لعوامل الضغط بخلق توقفاً، وبالتالي يتوصل ويؤدي إلى ظهور ردود أفعال مرحلة التنبيه من جديد، وبالتالي عدم إمكانية التغلب عليها دون علاج.
- 4- **مرحلة الإنهاك:** وهي مرحلة تتعطل فيها مقاومة المريض النفسية، مما يصيبه بالعجز الانفعالي، حيث يستطيع أن يعيش في حالة من القلق الدائم.

(Alparsalan ozgur,doganer gulbahtiyar, 2009, P225)

06-مراحل الاحتراق النفسي حسب فرودنبورجر و نورث:

كما قام الباحثان فرودنبورجر ونورث بتقسيم المراحل إلى ما يلي.(بومعالي شهيناز، 2019، ص56)

- 1-**مرحلة لإثبات الذات:**
وتكون بدايتها من الطموح المفرط لذلك يبذل الفرد قصارى جهده من أجل ان يبرهن للآخرين ولنفسه أنه يستطيع أن يقوم بعمل ممتاز من كل الجوانب.
- 2-**مرحلة العمل بأكبر جهد:**
يهتم الفرد بإنجاز أعماله بنفسه وذلك لتلبية توقعاته الشخصية، حيث يعتقد أنه لا يمكن أي أحد القيام بنفس العمل الذي قام به هو.
- 3-**إهمال الاحتياجات:**
حيث يهمل الفرد احتياجاته الخاصة كالأكل والنوم والشرب والتواصل مع الأصدقاء ومع حتى الأسرة.
- 4-**تجنب الصراعات:**
يدرك الفرد الاختلافات التي تحدث له وبالتالي يبدأ بالقلق على حالته الصحية ونقص الطاقة الحيوية لديه، كما ينظر إليها بأنها تهديد له.
- 5-**مراجعة القيم:**
حيث يقوم الفرد بمراجعة قيمه وأمور أخرى كانت مهمة بالنسبة له، كالأصدقاء والهوايات، كما يجد عسر في التمييز بين ما هو أساسي وما هو غير أساسي، وبالتالي ينعزل عن المجتمع المحيط به.
- 6-**إنكار المشاكل الناشئة:**
حيث ينظر الفرد إلى زملائه أنهم غير منضبطين وأنهم كسالى ويصعب بذلك التواصل الاجتماعي، وتصبح هناك سمات أكثر وضوحاً إليه لذلك يرى أن المشاكل التي يتعرض إليها هي نتيجة لضغط العمل.
- 7-**الانسحاب:**
يقل الفرد من التواصل الاجتماعي إلى الحد الأدنى، وبذلك ينعزل بحد كبير، فيشعر باستمرار أنه بلا أمل ويعمل حسب القواعد، وبالتالي يسعى إلى تخفيف الضغط عن طريق المهلوسات.
- 8- **تغيرات سلوكية واضحة:**
حيث لا يمكن تجاهلها من طرف المحيطين به، فيحس الفرد داخليا أنه بلا قيمة.
- 9- **تبلد الشخصية:**
حيث يفقد الفرد الاتصال بنفسه، وبتراجع شعوره وإحساسه بذاته وبالآخرين، ويدرك للوقت أنه يضيق حتى لا يتعدى الحاضر، وتبج الحياة سلسلة من المهام الميكانيكية.

10- الفراغ الداخلي:

يشعر الفرد بفراغ داخلي فيسعى لمصله بشتى النشاطات وردود أفعال مفرطة مثل المبالغة في ممارسة الجنس والإفراط في تناول الطعام وتعاطي المخدرات والمهلوسات و الكحول.

11-الاكتئاب:

وهو اليأس والإنهاك يسيطر في هذه المرحلة اليأس على الفرد وتظهر أعراضه من الغضب إلى اللامبالاة ، كما يفقد الدافعية والحماس للقيام بالأشياء.

12- متلازمة الاحتراق النفسي:

حيث تكون لدى المصابين أفكار انتحارية بغرض التهرب من وضعهم حيث يعانون الانهيار العقلي والجسدي التام.

07- مراحل الاحتراق النفسي حسب سبانيول وكابيتو وعسكر:

وهي كالتالي:

1- المرحلة الأولى:

وهي المرحلة التي يشعر فيها الفرد بوجود ضغط التي تنتج عن عدم التوازن بين احتياجات العمل وقدراته، وتعرف بمرحلة الاستثارة الناتجة وتتميز بعدة أعراض كسرعة الانفعال والأرق والقلق الدائم، ضربات القلب غير العادية، النسيان والصعوبة في التركيز، حيث يرى كل من الباحثان كابيتو وسبانيول أن هذه المرحلة يمكن علاجها بالقيام ببعض التمارين الرياضية والاسترخاء وأخذ وقت من الراحة مع ممارسة بعض الألعاب والهوايات المفضلة.(معروف محمد، 2018، ص94)

2- المرحلة الثانية:

تشمل هذه المرحلة ببعض الاستجابات السلوكية وهي تحافظ على الطاقة ومن بين هذه الاستجابات هي التأخير عن مواعيد العمل، زيادة استهلاك المنبهات والانسحاب الاجتماعي...الخ.(خلاف ابتسام، 2022، ص904)

3- المرحلة الثالثة:

وهذه المرحلة ترتبط بمشكلات جسمية وبدنية ونفسية، مما يؤدي إلى الاكتئاب المتواصل واضطرابات مستمرة في المعدة وتعب جسدي مزمن، وإجهاد ذهني مستمر، وصداع دائم، والرغبة في الانسحاب من المجتمع والرغبة في الابتعاد عن الزملاء والأصدقاء، وهي مرحلة تسمى بمرحلة الاستنزاف.(العسكري، العباسي، 2011، ص07)

08-أبعاد الاحتراق النفسي:

يعتبر الاحتراق النفسي أو الإنهاك الانفعالي هو البعد المركزي للاحتراق النفسي، فعندما يصف الأشخاص أنفسهم أو غيرهم بأنهم يخبرون حالة الاحتراق النفسي، غالبا ما يرجعون إلى تجاربهم مع الإنهاك الانفعالي، ويعد هذا الأخير من أكثر المظاهر الخاصة بالاحتراق النفسي، كما أن التركيز على هذا البعد في التعريف بالاحتراق النفسي جعل بعض الباحثين يرون بأن البعدين الآخرين غير ضروريين كمظهرين للعرض، كما أن العديد من الباحثين قدموا انتقادات واسعة حول سيرورة الاحتراق النفسي وفق أبعاده الثلاثة.(محمد حسن المأمون، 2012، ص93).

إن للاحتراق النفسي أبعاد مقسمة حسب كل باحث وهذه الأبعاد هي ثلاثة:

7-1- الإنهاك الانفعالي:

ويطلق عليه الإنهاك العاطفي وهو المحور الأساسي الذي يركز عليه الاحتراق النفسي والتعبير الأكثر وضوحاً لهذه المتلازمة المعقدة، فعند وصف حالة الاحتراق النفسي للفرد غالباً ما نصف تجربته مع الإنهاك الانفعالي، ونظراً لهذا التقارب القوي، جعل العديد من الباحثين إلى اعتبار أن البعدين الآخرين للمتلازمة عرضين وغير ضروريين، رغم أن بعد الإنهاك الانفعالي (العاطفي) أساسي في الاحتراق النفسي إلا أنه غير كافي للوصف الكامل للظاهرة. (Maslach, leiter, 2001 , p397-422)

7-2- تبدل المشاعر:

يعبر تبدل المشاعر عن تطور المواقف السلبية والغير الإيجابية اتجاه الأشخاص الآخرين من خلال مظاهر الإهمال واللامبالاة والبرودة وأخر المسافة نحو الأفراد محل المساعدة، كما يدل على عدم الموازنة في التوفيق بين المتطلبات الانفعالية للعمل وقدرات وإمكانيات الفرد بالرغم من أن مشاعر وأحاسيسه الإنسانية تعد جوهر هذه المتطلبات. (Pezet, langevin , 2003 , p152).

7-3- بعد نقص الانجاز الشخصي:

ويعتبر نقص الانجاز الشخصي بميل الفرد إلى تقييم انجازاته الشخصية بصفة سلبية وتشمل مشاعر الاكتئاب والانسحاب وقلة الأداء والإحساس بعدم القدرة على القيام بالواجبات المطلوبة منه على أحسن حال. (مهند عبد سليم عبد العلي، 2003، ص56)

09- مقاييس الاحتراق النفسي:

إن السلوك والمظاهر التي تشكل الاستجابات والتي تدل على الاحتراق النفسي هي قاعدة أساسية يعتمد عليها الباحثون في تقييم الأدوات تساعدهم على إيجاد إجابات على الأسئلة، وذلك إذا كان الفرد جيداً أو يعاني من احتراق وإنهاك نفسي، حيث يقوم في بعض الأحيان المستجيب بالاستجابة من منظور تدريجي على مقياس من 3 إلى 11 خياراً فيما يلي لمحتوى العبارات التي تتضمنها الأدوات :

- مدى الشعور بالتعب والإرهاق.
- مدى العزلة أو القرب من الأفراد الآخرين.
- درجة التشاؤم والتفاؤل في النظرة للعمل.
- أسلوب الاتصال مع الآخرين.
- مدى الشعور بالألم رغم غياب الأمراض البدنية.
- أسلوب المعاملة مع الأفراد.
- النظرة الشخصية للعمل.
- مدى المشاركة في الأنشطة الجماعية (رياضية أو ثقافية ... الخ).
- الشعور الشخصي بمدى أهمية العمل الذي يزاوله.
- مدى الرغبة في مساعدة الأفراد.
- الشعور الشخصي نحو المستفيدين من خدماته بالنسبة للعمال في المهن الاجتماعية.
- الحالة المزاجية والقدرة على التحكم في الانفعال.
- مدى فقدان روح الدعابة عند الفرد. (علي عسكر، 2003، ص118)

ونحاول في هذا العنصر أن ننوه ونشير إلى أهم المقاييس المعتمدة والمستعملة لقياس الاحتراق النفسي لدى الفرد:

أ- مقياس الاحتراق النفسي لفرويدنبرغر (1980):

- ويهدف إلى قياس مستوى الاحتراق النفسي، ويتكون من (18) عبارة، موزعة على (5) مستويات، حيث تشير تلك الدرجة التي يتحصل عليها الفرد إلى مستوى الاحتراق النفسي وهي كالتالي:
- من 0 إلى 25 الفرد بحالة جيدة.
 - من 26 إلى 35 بداية الإحساس بالضغط.
 - من 36 إلى 50 أعراض الإصابة بالاحتراق النفسي.
 - من 51 إلى 65 الفرد محترق نفسياً.
 - من 65 فما فوق وضع خطر. (دريير نشوة كرم عمار أبو بكر، 2007)
- ب- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي:

حضرت كريستينا ماسلاش و جاكسون مقياس ثلاثي الأبعاد لقياس مستوى الاحتراق النفسي، حيث اهتمت في البداية بمهن الخدمات الإنسانية ويعرف ب(MBI-HSS) حيث أن أغلب الدراسات التي أجريت حول الاحتراق النفسي توجهت لدراسة مهن الخدمات الإنسانية، غير أن الاحتراق لا يقتصر على هذه المهن فقط، لأنه مرتبط بمجال العمل بصفة عامة، أي أن أسبابه تعود لوضعية العمل، ويمكن أن نجد هذه الظاهرة هي أنواع أخرى من المهن. (Maslach, choufli, 2017, P11) وتحتوي على 22 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي الانهك الانفعالي، تلبد المشاعر، الشعور بنقص الانجاز الشخصي.

ج- الاحتراق النفسي لبينيس و ارونسون (MB):

ويحتوي هذا النوع على نسختين وهما:

- 1- النسخة الكلية: ويقاس أساسا البعد المتعلق بالإنهك الانفعالي أو العاطفي، ويحتوي على 21 فقرة أو سؤال حيث أن 4 منها ذات دلالة إيجابية، و 17 ذات دلالة سلبية، تتراوح بدائل الإجابة بين "أبدا" و "دائماً" إلى "7"، وتتمثل محاور المقياس الذي يرمز إليه ب(MB) إلى: الرضا في العمل والحياة، الحكم الذاتي "التغذية الراجعة في العمل، معدل دوران جودة العمل.
- 2- النسخة المختصرة (MBS-10): حيث تتكون هذه النسخة من 10 بنود (فقرات)، ويرافقه استجابة على مقياس من سبعة نقاط (1 ل "أبدا" إلى 7 "دائماً").

(صباح نصرأوي، 2015، ص84)

د- مقياس بوتر للاحتراق النفسي:

- وهذا المقياس هدفه قياس مستوى الاحتراق النفسي، ويحتوي على 20 فقرة (عبارة)، يتم الإجابة عليها من خلال مقياس متدرج من 1- 5 على النحو التالي (نادراً، أحياناً، غالباً، كثيراً، عادة)، وتشير الدرجة التي يحصل عليها الفرد إلى مستوى الاحتراق النفسي لديه ويقسم الأفراد كالتالي:
- 20- 40 أنت على ما يرام ولا خوف عليك.
 - 41- 60 لا بأس عليك طالما أنك اتخذت الاحتياطات الوقائية.
 - 61- 80 أنت مرشح للإصابة بالاحتراق النفسي.
 - 81- 100 أنت تعاني من الاحتراق النفسي. (خلاف ابتسام، 2022، ص899)

و- مقياس سيدمان وزاجر 1986:

يهدف المقياس إلى تحديد مستوى الاحتراق النفسي للمدرسين، ويتكون من 21 عبارة، حيث تتوزع على أربع أبعاد كالتالي: عدم الرضا الوظيفي، انخفاض الضغوط المهنية، مستوى المساندة الإدارية.

ه- مقياس جيلدرد للاحتراق النفسي:

يمكن لمقياس جيلدرد أن يستخدم كمؤشر للاحتراق النفسي، وقد يكون بالإمكان استخدامه من قبل المرشد نفسه، وذلك من خلال الإجابة عليه، وإذا أُجبت عليه بشكل كامل عليك بالرجوع إلى الأسئلة واتخاذ القرار بنفسك ما إذا كانت إجابتك تظهر هل أنت بدأت بالحكم على نفسك أنك مرهق أو أنك بدأت في التأمّلات السيئة، أو أنك بشكل عام لديك الاحتراق النفسي. (معارض بشدة، معارض، معارض باعتدال، لا أعرف) الاتجاه السلبي نحو التلاميذ، وتعتمد طريقة ليكرت الخماسية من (1-5) وترتيبها كالتالي: لا تنطبق إطلاقاً، لا تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق إلى حد ما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق تماماً. (سليمان وآخرون، 2018، ص105)

10- مستويات الاحتراق النفسي:

لقد أشار الباحث سبانيول (1979) إلى الاحتراق النفسي أنه مشاعر ارتبطت بالعمل، وقد حدد له ثلاث مستويات وهي: الاحتراق النفسي المتعادل، الاحتراق النفسي المتوسط، الاحتراق النفسي الشديد. (سيد أحمد، سلوى محمد حسن، 2015، ص23)

1- احتراق نفسي متعادل:

وينتج عن نوبات قصيرة من التعب، والقلق، والإحباط، والتهيج.

2- احتراق نفسي متوسط:

وينتج عن نفس الأعراض السابقة، ولكنها تستمر لمدة أسبوعين على الأقل.

3- احتراق نفسي شديد:

وينتج عن أعراض جسمية، مثل قرحة المعدة، وآلام الظهر المزمنة، ونوبات الصرع الشديدة، وليس غريباً أن يشعر العاملون بمشاعر احتراق نفسي معتدلة ومتوسطة من حين لآخر، ولكن عندما نلح هذه المشاعر وتظهر في شكل أوبئة وأمراض جسمية ونفسية مزمنة عندئذ يصبح الاحتراق مشكلة خطيرة. (منى محمد علي بدران، 1997، ص58)

11- الفروق الفردية في القابلية للاحتراق النفسي:

تتأسس ظاهرة الاحتراق النفسي على مبدأ الفروق الفردية بين الأفراد أو اللاعبين فنجد أن بعض اللاعبين قد يصاب بالاحتراق النفسي نتيجة الإجهاد الناتج من الإفراط في العمل وزيادة الأعباء والمتطلبات بصفة مستمرة بينما نجد آخرين قد يستمروا في عملهم بدون إصابتهم بالاحتراق النفسي لأنهم قد حصلوا على بعض الوسائل لمواجهة ضغوط العمل لكن بالرغم من هذا فإنه توجد حدود للوسائل البدنية والنفسية لكل مدرب يطلق عليها (طاقة التكيف) والتي تعرف على أنها الوضع الذي عندما يصل الفرد عنده للاحتراق النفسي فإنه يعتمد على ما يدخره من طاقة فردية".

(أحمد جواد موسى، 2019، ص106)

فإذا افترضنا أن هناك مدربين (أ، ب) يعانيان من ضغوط نفسية متساوية فإن رد الفعل الأول لهذا الضغط هو حدوث انزعاج أو صدمة نتيجة الضغط، ثم يتبع ذلك انخفاض في مستويات الطاقة لأن كل من اللاعبين (أ، ب) يعد نفسه للتفاعل مع الضغط ويريد أن يتغلب عليه، فيبدأ التحدي بين الضغط والإمكانات النفسية والبدنية لكل من (أ، ب) وبعده فترة المقاومة (أسابيع أو أعوام) تنفيذ مستويات الطاقة لكل منهما ويتبع ذلك نشوء أو حدوث الاحتراق النفسي، لكن نجد أن اللاعب (أ) يتميز بطاقة تكيف أقل من اللاعب (ب) ويواجه الحاجات والمتطلبات المستمرة والزائدة للعمل ويصل إلى الاحتراق النفسي قبل اللاعب (ب). (أحمد جواد موسى، 2019، ص106-107)

12- المهارات النفسية و تميتها في الرياضة لمواجهة احتمال حدوث الاحتراق: 12-1- التصور الذهني:

توجد الكثير من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي، حيث يستخدم فيها وصف اللاعب ذهنيا قبل المنافسة، ومن ذلك التصور الذهني، التصور البصري، التمرين الذهني، المراجعة الذهنية.

جميع هذه المعاني تدور حول معنى واحد وأساسي وهي أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم أو أن يتذكروا أحداثا أو كفاءات وخبرات سابقة.

إن التصور الذهني على أنه أعم وأشمل من عملية التصور البصري حيث أنه يشمل حواس أخرى إضافة إلى حاسة البصر، مثل حواس السمع واللمس والشم والحساس الحركي.

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما:

- التصور الذهني الخارجي.
- التصور الذهني الداخلي. (أسامة كامل راتب، 1997، ص317-318)

أ-التصور الذهني الخارجي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي أو مدرب محنك، فكأن الفرد أو الرياضي عندما يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني، وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية .

ب - التصور الذهني الداخلي:

وهو قدرة الفرد أو الإنسان على تكوين صورة ذهنية أي انه لا يقتصر على استعادة صورة حقيقة بل يشتمل مختلف أشياء وأنواع المعلومات سواء كانت ملموسة أو مجردة من أحداث أو أفكار غير موجودة بشكل مادي، الذي يشير إلى أن التصور الذهني لا يعتمد على وجود محفزات حسية خارجية.

(عبد الرحمان بدوي، 2008، ص163)

13- وجهات النظر في تفسير الاحتراق النفسي:

حاولا بعض نظريات علم النفس تفسير ظاهرة الاحتراق النفسي على الرغم أنها لم تتحدث عنها بشكل مباشر بل من خلال كونها حالة داخلية نفسية شأنها شأن القلق و التوتر، ومن هذه النظريات هي:

13-1- وجهة النظر السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية إن السلوك هو نتاج الظروف البيئية إلى درجة كبيرة، ولم تتجاهل هذه النظرية مشاعر الإنسان وأحاسيسه، ويؤكدون أن الاحتراق النفسي هو نتيجة لعوامل بيئية فإذا ما تم ضبط تلك العوامل فإنه من السهولة التحكم بالاحتراق النفسي (عودة يوسف محمد حرب، 1998، ص26)

13-2- وجهة النظر التحليل النفسي:

يؤكد فرويد صاحب نظرية التحليل النفسي على الحتمية البيولوجية في تفسير السلوك وفق قوانين محددة، ويرى أن الشخصية تتكون من ثلاث منظومات هي (الهواء، الأنا، الأنا الأعلى)، فالأولى تقود إلى السلوك الغريزي، وينجم عن الأنا السلوك المنطقي، والأخيرة السلوك الأخلاقي، لذا فإن السلوك يمر بثلاث مراحل مترابطة ومتصلة هي إن حدثا بيئيا ما يؤدي إلى حالة عقلية داخلية، انفعال أو فكرة أو صراع،

ينجم عنها سلوك ظاهر، وعليه فإن مصدر السلوك الظاهري كالتبليد ونقص الشعور والإجهاد التي تمثل الاحترق النفسي هي العمليات النفسية الداخلية كالانفعالات والقلق والتوتر وليس الأحداث البيئية. (الخرجي، د. أحمد، 2002، ص20)

13-3- وجهة النظر النفسية الاجتماعية:

يرى أدلر أن للشعور بالنقص أهمية كبيرة فيكل مظاهر عدم التوافق التي ترتكز على نوع ودرجة إمكانية القيام به، فالشعور بالنقص أو الدونية يدفع الفرد تلقائياً للبحث عن التعويض وقد يكون سلبياً وحينها سيستمر توتره وشعوره بالنقص والقلق (شلتز دوان، 1983، ص75)

13-4- وجهة النظر المعرفية:

تشير هذه النظرية إلى أن سلوك الإنسان يحدده مصدر داخلي، وبهذا تخالف النظرية السلوكية، ويعني إن الإنسان عندما يكن في موقف معين فإنه سوف يفكر في هذا الموقف ومن ثم يحاول الاستجابة من أجل الوصول إلى هدف محدد، وإذا استطاع الإنسان أن يدرك الموقف إدراكاً إيجابياً فإن ذلك سيقوده بالضرورة إلى حالة من الرضا و التوافق الإيجابي معه في حين إذا أدرك الإنسان هذا الموقف إدراكاً سلبياً فإن النتيجة تؤدي إلى ظهور أعراض الاحترق النفسي عليه. (عودة، 1998، ص28)

14- الاحترق النفسي للمدرب:

يمكن تعريف الاحترق الواسع للمدرب الرياضي على أنه حالة من الإنهاك العقلي والعاطفي والانفعالي والبدني يشعر بها المدرب كنتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة والواقعة على كاهله، نتيجة لعمله كمدرب، وإدراكه بأن جهده وتفانيه في عمله، وكذلك علاقته مع اللاعبين أو مع الآخرين، كالإداريين أو المشجعين أو النقاد لم تنجح في أحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه.

وفي السنوات الأخيرة بدأت ظاهرة الاحترق للمدربين تظهر بصورة واضحة وخاصة بالنسبة للأنشطة ذات الشعبية الجارفة في بعض الدول كنتيجة للضغوط النفسية والمعوقات المهنية والإدارية والاجتماعية التي قد يواجهها المدرب الرياضي في نطاق عمله والتي من نتائجها اعتزال بعض المدربين الرياضيين العمل في المجال الرياضي وكذلك إجماع بعض اللاعبين المعتزلين الانخراط في مهنة التدريب الرياضي. (جواد احمد موسى، 2019، ص123)

15- أعراض الاحترق النفسي للمدرب الرياضي:

هناك العديد من الأعراض المترامنة أي التي تظهر معا في وقت واحد والتي قد تشير إلى حدوث الاحترق لدى المدرب ومن بينها:

15-1- الإنهاك العقلي:

وهو الشعور بالاستنفاد العقلي والإرهاق العقلي أو الذهني الشديد، وعدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وانحدار مستويات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر بصورة واضحة.

15-2- الإنهاك الانفعالي:

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

15-3- الإنهاك البدني:

ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة، وانخفاض اللياقة البدنية والتعب البدني لأقل مجهود والإحساس بالخمول البدني.

15-4- التغيير الشخصي نحو الأسوأ:

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

15-5- نقص الانجاز الشخصي:

وهو إدراك عدم القدرة على تحقيق الانجازات، وضعف الدافعية نحو الانجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي من الآخرين.

16- معالجة الاحتراق النفسي الرياضي:

إن معالجة الاحتراق النفسي الرياضي له عدة استراتيجيات يتطلبها وتتمثل هذه الاستراتيجيات فيما يلي:

- الاسترخاء النفسي وتتمثل في الاسترخاء العقلي وكذلك العضلي.
- إعادة التفكير في التوقعات لمواجهة الاحتراق النفسي.
- بناء شبكة مساندة اجتماعية قوية للتغلب على الاحتراق النفسي وعلى آثاره.
- الرعاية الصحية النفسية والبدنية.
- الاستشارة مع خبراء ومختصين رياضيين.

17- أسباب و عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي:

أ- ضغوط مرتبطة باللاعب أو الفريق الرياضي:

- هناك العديد من الدراسات التي أجريت في هذا المجال وأشارت إلى وجود العديد من الضغوط التي قد تسهم في حدوث الاحتراق للمدرب الرياضي ويمكن تلخيصها على النحو التالي:
- 1- عدم احترام اللاعبين للمدرب الرياضي بصورة كافية، بحيث يشعر أنه معلم أو أب أو أخ أكبر للاعبين.
 - 2- عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب لمحاولة الارتقاء بمستوياتهم الرياضية أو الارتقاء بقدراتهم ومهاراتهم.
 - 3- شعور اللاعبين بعدم وجود علاقات متفاعلة أو عدم وجود وسائل اتصال كافية ومستمرة مع المدرب، الأمر الذي يؤدي إلى عدم تماسك أو عدم تفاعل اللاعبين بعضهم ببعض، وبالتالي تصدع الفريق الرياضي.
 - 4- عدم تحقيق اللاعبين أو الفريق الرياضي النتائج المرجوة أو الهزائم المتكررة.
 - 5- حساسية المدرب للنقد الذي قد يوجه له من قبل الآخرين من جرائد والصحافة ووسائل الإعلام والمواقع الافتراضية.

ب- ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب الرياضي:

- 1- توفر بعض الخصائص الشخصية لدى المدرب الرياضي، واتسامه ببعض السمات الشخصية مثل - عدم الضبط الانفعالي، أو عدم القدرة على التحكم في الانفعالات، وسرعة الاستشارة، التقلب الوجداني، أو اتسام المدرب بسمة انطوائية، أو عدم توفر سمة قيادية لديه.
- 2- توفر بعض الأنماط السلوكية لدى المدرب مثل محاولته الوصول للكمال، أو الإلتقان التام، أو محاولة وضع معايير أو مستويات عالية جداً، أو غير حقيقة للاعبين، أو الفريق لمحاولة تحقيقها.
- 3- إحساس المدرب بعدم التقدير الكافي لعملة من جانب الإدارة العليا للفريق الرياضي (مجلس إدارة النادي مثلاً) أو من اللاعبين أو من وسائل الإعلام.

- 4- حساسية المدرب للنقد الذي قد يوجه له من الآخرين (وسائل الإعلام مثلا).
- 5- عدم قدرة المدرب على الاتصال الجيد سواء باللاعبين أو الإداريين، أو ممثلي وسائل الإعلام أو المشجعين.
- 6- عدم قدرة المدرب الرياضي على التكيف، والمرونة تجاه العديد من العقبات والصعاب التي قد تصادفه في عمله، وعدم محاولته مواجهتها والسيطرة عليها.
- 7- إحساس المدرب بعدم قدرته على تطوير مستويات اللاعبين، أو إضافة المزيد إلى قدراتهم، وكذلك عدم قدرته على إكسابهم الدافعية والتحفيز.

ج- ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق:

- 1- عدم إقناع الإدارة العليا للفريق بكفاءة المدرب أو عدم تقديرها المادي والمعنوي له.
- 2- التدخل في صميم العمل الفني للمدرب الرياضي، ومحاولة السيطرة عليه، والتأثير في قراراته، أو محاولة وضع العراقيل والعقبات في طريق أدائه لعمله، أو عدم تلبية احتياجاته من عوامل وإمكانات مادية وإجراءات فنية.
- 3- شعور المدرب بأنه مهدد بالاستغناء عنه من قبل الإدارة العليا للفريق أو شعوره بالحد من سلطاته واختصاصاته.

د- ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام:

- 1- النقد الحاد للمدرب الرياضي عن طريق بعض وسائل الإعلام وشعور المدرب بقسوة وعدم صحته وتحيزه.
- 2- شعور المدرب بوجود بعض المحاولات من بعض وسائل الإعلام لإبراز وتضخيم ما يطلق عليه بأخطاء المدرب، سواء بالنسبة لتشكيل الفريق، واختيار اللاعبين، أو بالنسبة لخطط اللعب أو طرق التدريب وغيرها من النواحي التي ترتبط بالرؤيا المتكاملة للمدرب الرياضي، التي قد لا تعرفها أو تدركها بعض وسائل الإعلام.
- 3- عدم استجابة وسائل الإعلام لإيضاحات المدرب أو وجهة نظره التي قد توضح بعض الأسباب الخاصة بالتدريب، أو عدم محاولة هذه الوسائل الإقناع برأي المدرب الرياضي.

هـ- ضغوط مرتبطة بالمشجعين:

- 1- الهتافات العدائية من جانب المتفرجين والتي تمس المدرب بالدرجة الأولى.
- 2- محاولة التهجم أو الاعتداء البدني والجسدي أو اللفظي على المدرب الرياضي من بعض المشجعين المتعصبين لسبب أو لآخر.
- 3- مقاطعة المتفرجين لمشاهدة المنافسات التي يشترك بها الفريق كوسيلة احتجاج على المدرب.

خلاصة الفصل:

إن المسؤول والفرد والذي يعتبر قائدا وسيدا في قراراته يمر على مراحل عديدة من المشاكل والتوترات والضغوط النفسية وبالتالي يحترق نفسيا وذلك بسبب الشعور بنقص في الانجاز وكذلك الإنهاك العقلي وتبلد مشاعره وهذه تعتبر أبعاد ومستويات في الاحتراق النفسي والذي قام عدة باحثين بتقسيمه إلى ثلاثة أبعاد كما قاموا بوضع العديد من التفسيرات والنظريات.

حيث يعتبر الاحتراق النفسي بأنه حالة من الإنهاك والإجهاد البدني والعقلي والعصبي وذلك بسبب الظروف والطبيعة وأيضا تتميز بعدة صفات سلبية كالقلق وعدم الاستقرار، حيث أن هناك عدة أسباب خاصة بالفرد وأسباب خاصة بالمحيط وأسباب خاصة بالمجتمع وأيضا أسباب متعلقة بمحيط العمل، ومن أهم أعراض الاحتراق النفسي هي البدنية والأعراض الانفعالية والنفسية.

يعتبر الاحتراق ظاهرة جديدة في القرنين الأخيرين والذي يصدر عن العديد من الصفات السلبية ولذلك توجب على الباحثين والخبراء معرفة مصادره وأسبابه للوصول إلى إيجاد حلول وطرق ووسائل لمواجهة هذه الظاهرة مما أدت إلى العديد من الدراسات فمنهم من قاست مستوى الاحتراق ومنهم من قاس درجته ومنهم من اختلفت آراءهم عن آراء الباحثين الآخرين وبالتالي لا تزال الدراسات جارية للوصول إلى طرق لحل هذه الظاهرة والتي انتشرت في كل القطاعات في الطب في الرياضة في التعليم في الشركات.... الخ.

الفصل الثاني:

تمهيد:

يواجه الأفراد في الحياة المليئة والمثيرة بالتغيرات زيادة وتنوعاً من مصادر التوتر والضغط النفسي التي يتعرضون لها، مما جعل العلماء يتناولون ويعطون موضوع الضغط النفسي اهتماماً متزايداً يبين آثاره الخطيرة على الصحة النفسية والعقلية والجسمية والبدنية، حيث لوحظ أن هناك نمطاً من الأفراد يقال عنهم "مقاومي الضغوط" حيث لا يبدو عليهم سوى أعراض طفيفة من التوتر والألم النفسي بالرغم من وقوعهم تحت مستويات عالية من الضغط، في حين أن الذين يقعون تحت نفس المستوى يصابون بالمرض، وهنا أشار (kobss1982) إلى أن المقاومة النفسية للضغوط للذين (مثل هؤلاء الأفراد تؤسس على أسلوبهم في الحياة وإداراتهم لضغوطها، وكيفية تعاملهم مع الضغوط ومواجهتها، وبينما ترتبط ضغوط الحياة بقدر واسع من الاضطرابات السيكوسوماتية فإن أساليب المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، بشرط أن يعي الفرد كيفية طرق المواجهة وما هي العمليات أو الأساليب الملائمة لمعالجة موقف ما. كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على إنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي الاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته.

حيث ظهرت في السنوات الأخيرة أن هناك ضرورة حتمية و هي الاهتمام بدراسة هذه العمليات ومعرفة الأساليب والطرق التي يستطيع الفرد أو الشخص من خلالها مواجهة الضغوط بنجاح خلال حياته وإيجاد طرق ووسائل وأساليب مواجهه الضغوط أكثر إيجابية ويطلق عليها باللاتينية (Coping).
(إبراهيم وعبد الباسط، 1994، ص 95-128).

01-تعريف المواجهة:

كلمة مواجهة "Coping" أو "Faire avec" بالفرنسية، والإنجليزية "To copewith" وتعني كلمة المواجهة لغويا "التعامل مع"، وقد اقترحت عدة مفاهيم للدلالة عليها نذكر منها " استراتيجيات التكيف"، و"ميكانيزمات الدفاع" وكذلك " التسوية" (Nicolas, 1989(Dantchev &)) كما يترجم البعض الآخر هذه الكلمة (coping) باستراتيجيات المواجهة، أو أساليب أو طرق المواجهة، وهي الحلول التي يجدها الفرد من أجل مواجهة المشاكل والتغلب علنا للضغوط وبالتالي يمكن المعاشة معها.

(سيد يوسف جمعة، 2000، ص48)

وتعرف في " معجم علم النفس الكبير " أنها عملية نشطة يقيم الفرد من خلالها قدراته وإمكانياته في التغلب على مشاكله التي يواجهها في الحياة والقدرة على معاشته معها والتعامل معها وضبطها.

(Bloch, H & Depret, 1997: p176)

ويشير لفظ المواجهة في " المعجم الأساسي لعلم النفس " لتلك الطريقة للتعامل مع وضعية ضاغطة والتحكم فيها وضبطها، قد تكون استجابة مباشرة أو مخففة وهي تعتبر ميكانيزم يؤثر على الاستجابات في الجهازين الغددي والعصبي. (Bloch et al, 1993 :757).

ويضيف كل من 1983 (Moos&Cronkite) نقلا عن (Salomon et al, 1988,: 279) بأن المواجهة تتألف من المعارف والسلوكيات التي يستعملها الفرد لتقييم وتقليل الضغط وتعديل أو خفض التوتر الذي يصاحبه، ويشاطره كل من (Singer& Baum1984)، باعتبار المواجهة تلك الاستراتيجيات التي يتخذها الفرد بدف تقليل آثار الضغط، كما يرى (Fleishman1984) نقلا عن (Valentiner et al, 1994,: 1094) في تعريفه للمواجهة بأنها تلك الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة نحو التحكم، وتقليل أو تحمل المتطلبات الداخلية والخارجية التي تهدد الفرد أو تتجاوز موارده الشخصية، لذلك، فهي قد تشمل على نشاط ما أو عملية فكرية تهدف لتقليل أو التخلص من الضيق النفسي أو المواقف الضاغطة.

ويعرف (Newman1981) المواجهة هي عبارة عن بذل الفرد أو الشخص لمجهود ما للقضاء على الضغط النفسي والتغلب عليه، وخلق طرق جديدة للمواجهة.

ويعرف (Henderson and all, 1992) المواجهة على " أنها جهود مبذولة من الفرد للمحاولة بضبط البيئات الداخلية والخارجية التي تتعب مصادر تكيفه" (Henderson and all ;p521: 1992). كما عرفها كل من (Lazurs, R & Folkman, S, 1985) عملية التبديل والتغير المستمر لتلك الجهود المعرفية والسلوكية التي تضبط البيئة الداخلية والخارجية والتي تعتبر ظروف ضاغطة بالنسبة للفرد، وقد حددا هدفين رئيسيين للمواجهة هما:

- ضبط الموقف الذي يسبب الضغط .
- تنظيم الاستجابات الانفعالية المرتبطة بالضغط .

وعرف (Mollie1985) المواجهة على أنها المسألة التي عن طريقها تترك الفرد يحافظ مستوى التوازن النفسي والفيسيولوجي، والذي يرجع إلى السلوك الموجه نحو تخفيف التوتر، وتحتوي على العلاقة الإيجابية بين الفرد وبيئته.(العارضة، 1998، ص63)

وقد اقترح (Lazarus 1976) أن المواجهة ليست نشاطا مفردا بل هي مجموعة من النشاطات متسلسلة والتي يستعملها الفرد، حيث يقوم الفرد باستعمال تقنية معينة تحتوي أساليب مواجهة معينة قبل البحث عن

تغير الموقف وذلك عند تحقيق الاتفاق الجماعي، وبالتالي يؤثر على الموقف نفسه حيث يتطلب تقنية جديدة أو مختلفة للمواجهة والتي تعتبر جزء من عملية التفاعل مع المحيط الاجتماعي أكثر من كونه نتيجة لمثل هذا التفاعل.

وحدد (white1978) ثلاثة عناصر للمواجهة وهي:

- تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادرا على البحث واكتشاف ومعالجة المعلومات والبيانات الجديدة التي تتغلب على الضغوط.
- تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادرا على السيطرة على حالته الانفعالية وتغييرها والتعبير عنها بشكل مناسب وملئم إذا لزم الأمر.
- تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون حرا في التنقل في محيطه وبيئته، وتتضمن أهداف المواجهة الرغبة في الحفاظ على الشعور بالتكامل الشخصي، وتحقيق الضبط الشخصي للبيئة، وأن يستعمل الشخص مصادره الجسمية، والمعرفية، والاجتماعية، والانفعالية لفهم ما يلزم، حيث أنها تعدل بعض مظاهر الموقف أو الذات، ولذا فإن المواجهة هي السلوك الذي يحدث بعد أن يحصل الفرد على فرصته لتمثيل الموقف وقراءة انفعالاته، والانتقال إلى موقف بعيد عن التحدي. (Newman, B & Newman, P R, 1981)

ومن أحدث تعاريف للمواجهة التي قدمها (Lazarus 1992) والتي قام بدراستها "دوبيان" والذي قدمها مسبقا وقد عرفها (Dupain, 1998 :133) على أنها مجموع السيرورات التي يتوسطها الفرد بينه وبين الحدث المدرك كتهديد وذلك بهدف ضبط وتحمل أو تقليص آثار على صحته.

وتعرف المواجهة في البحث الحالي بأنها مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية التي يوظفها الحكم بهدف التعامل وإدارة الطلب الناتج من التفاعل حكم - بيئة، وذلك من خلال تقليص، وضبط، وتحمل، وخفض وإنقاص من الضيق النفسي والموقف الذي يقدره الحكم بأنه ضاغط ومهدد ويتجاوز إمكانياته وقدراته الفردية، فالمواجهة هي استجابة للضغوط الخارجية والداخلية بهدف تقليص آثارها على صحة الفرد النفسية والجسدية.

وتعرف إجرائيا بأنها مجموع من الطرق والوسائل والدرجات التي يحصل عليها الفرد حيث يستعمل فيه مقياس استراتيجية المواجهة بهدف جمع معلومات وبيانات والوصول الى الاستنتاج العام للبحث.

02-تعريف استراتيجيات المواجهة:

في القرن الماضي بدأ بعض الباحثين يهتمون بموضوع استراتيجيات المواجهة والتي تعطي حلول تهدف إلى التغلب على الضغوط النفسية وسلبياتها وكذلك الاحتراق النفسي وسلبياته، حيث اعتمدت هذه الدراسة على مجموعة من المصطلحات للتعبير عنها ك ميكانزمات المواجهة، مهارات المواجهة، أساليب، طرق، أو جهود المواجهة وهي كلها تخدم كلمة المواجهة.

واستراتيجيات المواجهة هي مجموعة من التكتيكات (tactiques) أو الطرق التي يستخدمها الفرد لتحقيق هدفا ما، ومن أوائل العلماء الذين استخدموا مصطلح المواجهة (Murphy 1989) التي بينت أن المواجهة تشير إلى أساليب التعامل مع التهديد، وأضافت أيضا مصطلح السيطرة الذي اعتبرته هدف المواجهة.

حيث قدم مرفاي أن استراتيجيات المواجهة هي تلك العملية التي تنظم الوسائل المختلفة التي تؤدي إلى التعامل مع أشياء المحيط والبيئة وهي مقسمة إلى قسمين أو طريقتين فبالنسبة للطريقة الاولى موجهة إلى البيئة والمحيط، والطريقة الثانية موجهة إلى الذات. (Murphy 1989: 13-43)

حيث نأتي إلى الباحث كارل منينغر (Carl Meninger) الذي قام بالدراسات حول السلوكيات الخاصة بالواجهة و التي يستعملها الأفراد في تطابقهم مع الأحداث، وهي التي يصفها البعض بالحيل والوسائل التي يستعملها الفرد بغرض التعامل مع الوقائع الضاغطة.

(Schwebel, 1990: 130-178)

لقد عرف كل من الباحثين "فولكمان و لازاروس" أن استراتيجية المواجهة في عدة تعاريف وهي كالتالي: هي عبارة عن تغيير مستمر من ناحية الجهودات السلوكية والمعرفية لتنظيم وإدارة الاحتياجات الداخلية والخارجية التي يقيّمها الفرد أنها متعبة ومرهقة وتتجاوز إمكانياته.

(عبد الله عبد الله، 2020، ص59)

وترى عامر نورة حسب تعريف "لازاروس و فولكمان" أن استراتيجية المواجهة هي تدبير الاحتياجات من خلال الجهودات الموجهة نحو الأحداث وذلك بالتقليل والتحكم والتقليل والتحمل.

(عامر نورة، جناب أميمة، 2021، ص96)

وكذلك قام الباحث "رووتر" بتقديم تعريف استراتيجيات المواجهة هي وجود حلول لهذه المشكلة الحساسة بهدف تغير الظروف الضاغطة والتي تكون مباشرة أو يعطي قيمة مغايرة لها وبالتالي يعتبرها الباحث روتر أساليب صحية بالأكثرية على الأساليب الدفاعية التي يتبعها الفرد وكذلك تعتبر شعورية وواقعية في التوجه. (Rutter, 1981,p 323).

وحسب تعريف (فلمشمان Fleshman) لاستراتيجيات المواجهة والتي تعتبر أنها سلوكيات ظاهرية أو باطنية التي تهدف إلى التقليل من الضغوط النفسية والأمور التي تكون سبب في تشكيل ظروف ضاغطة. (Fleshman 1984,p 229).

حسب تعريف علي عبد الرحيم صالح أنها عبارة عن خطة دقيقة أو طريقة استخدام خطط لتحقيق هدف ما، وكذلك تعتبر فن استعمال الإمكانيات المتوفرة و المتاحة بطريقة مثالية من أجل الوصول إلى تحقيق الأهداف على أكمل وجه ومعالجتها بطريقة مباشرة.

(شحاتة حسن، نجار زينب، 2003، ص42)

وحسب الباحث "ديو DEWE" سنة 2000 الذي تناول المواجهة والتي قام بتعريفها على أنها الطاقة المعرفية والخلفية أو السلوكية التي تقع على عاتق الفرد بغرض السيطرة، وبالتالي على الفرد كيفية التعامل مع حاجات الموضع الذي تمت معرفته و تقيّمه الذي يفوق جهده، ويتعب منبعه ومجهوداته وبالتالي يمثل موقفاً ضاغطاً. (لطفى عبد الباسط، 1994، ص95-127)

وكذلك قام الباحث HEANEY والباحث RYN بتقديم تعريف لاستراتيجية المواجهة بأنها عبارة عن وسائل وطرق والشواخص والحواجز التي يقاوم بها الفرد توتره و ضغطه وكيفية التعامل مع الضغوط والمواقف الخطيرة والمهددة والتجراً معها وتحديها من الحصيلة المهلكة والضارة بالصحة الجسدية والعقلية والسلوكية. (خليفة، فاضل عباس، 2012، ص15)

حدد الباحث "وايت" ثلاث عناصر للمواجهة وهي كالتالي:

- القدرة اكتشاف ومعالجة المعلومات والبيانات الجديدة للوصول إلى الاستنتاج المراد الوصول إليه.
- تهدف إلى السيطرة على الانفعالات والسلوكيات وتغييرها وإلزامية التعبير عنها في بعض الأحيان.
- الرغبة في حفظ الإحساس وبالتكامل الفردي أو الشخصي، واستعمال المصادر البدنية والمعرفية والاجتماعية والعاطفية لفهم ما يلزم، لهذا يتيح له بالتنقل بحرية ضمن بيئته.

(newman , newman, 1981 , P98).

03- أساليب استراتيجيات المواجهة:

ويرى (Menaghan 1983) أن هناك ثلاث متغيرات عند النظر إلى أساليب المواجهة هي:

- **مصادر المواجهة أو معيار المواجهة:** هي عبارة عن تنظيم اتجاهات الفرد نحو الذات كقوة الشخصية لدية، وثقته العالية بقدرته في السيطرة على المواقف التي يمر بها، كما تحتوي على الليونة في العمليات العقلية عند الفرد، وبالتالي يجب على الفرد أن تكون له علاقة اجتماعية بالأفراد كالشعور بالتماسك بهم.

- **أساليب المواجهة:** ويقصد بهاميل الفرد إلى أشياء يرغبها كالانسحاب من المواقف الاجتماعية وإنكار الظاهرة والمشكلة مما يؤدي أيضا الفردي إلى لوم نفسه مقابل لوم الآخرين ويعتبر السبب في المشكلة.

- **جهود المواجهة:** وهي عبارة عن ردود أفعال يقوم بها الفرد خلال محاولته لمواجهة الضغوط سواء داخلية أو خارجية، وذلك لقيامه بأعمال مباشرة لكي يغير الموقف والذي يعتبر رد فعل خارجي وأما رد الفعل الداخلي يتمثل في رفض التفكير بالمشكلة .

وحسب الباحث "رودلف موس" فصنف أساليب المواجهة إلى أساليب المواجهة الإقدامية، وأساليب المواجهة الاحجامية وهي كما يلي:

***أساليب المواجهة الإقدامية :** وتتمثل في التحليل المنطقي للمعرفة والتهيؤ العقلي وكذلك إعادة التقييم الإيجابي للبناء وإعادة بناء المشكلات بوسيلة إيجابية والبحث عن المساعدة والمعلومات وذلك بالدعم والإرشاد وتقديم النصائح.

***أساليب المواجهة الاحجامية:**

حسب الدكتور أحمد عكاشة فإن الأساليب الاحجامية تتمثل في التجنب عن الأشخاص المسببون في التوتر والضيق، وكذلك التقليل من شأن المشكلة وإعادة تفسيرها بطريقة أكثر إيجابية، والتأقلم معها مع الاستسلام للمشاعر السلبية. (أحمد عكاشة، 2022، ص260-250)

أما (Moss & Billing 1984) فقد عرضا ثلاثة أساليب لمواجهة الضغوط هي:

أساليب سلوكية نشطة: وتشمل تلك السلوكيات الظاهرة التي تعكس محاولة الفرد لمواجهة المشكلة مباشرة ومصدر الضغط وقد يأتي بأساليب وطرق غير مباشرة لتفادي الأخطاء والصعوبات.

أساليب معرفية: تتضمن ما يقوم به الفرد من جهود عقلية لتقدير أبعاد مصادر الضغط عن وذلك عن طريق التفكير في إيجاد حلول للمشكلة ولهذا يجب استعمال الجانب المعرفي .

أساليب منعية (إحجاميه): تغير اجتهاد الفرد للابتعاد عن المشكلة، وعدم المواجهة المباشرة لمنابع الضغط.

وعن الباحثان طه وسلامة عبد العظيم حسين اللذان قام بتصنيف أساليب المواجهة كما يلي:

- القيام بوضع خطط والإلمام نحو حل المشكل بشرط الإنكار والفرار من المشكل.

- الدعم الاجتماعي مقابل المواجهة الدينية.

- وضع استراتيجيات المواجهة على المستوى الإدراكي مقابل استراتيجيات المواجهة الوجدانية والانفعالية. (حسين طه عبد العظيم، 2006، ص100-107)

أما (Lazarus & Folkman, 1985) فقد قدما تصورا لأساليب مواجهة الضغوط كما يلي:

- القيام بتفسير الموقف تفسيرا إيجابيا وتحليل أبعاده ومناقشتها بصورة منطقية، والقيام بالأنشطة لمواجهة المواقف الضاغطة.

- العمليات المتمركزة حول رد الفعل الانفعالي للضغط وتتمثل في السلوكيات التي تعجز الفرد عن مواجهة الضغوط وبالتالي هذه السلوكيات قد تكون انفعالية مثل عزل النفس أو سلوكيات معرفية مثل تقبل الموقف والاستسلام له، وهناك أيضا في السلوكيات المعرفية تجنب التفكير في المواقف واللجوء إلى الخيال والشكوى والدعاء والتذكر وغيرها من السلوكيات.
 - العمليات المختلطة والتي تتمثل وتحتوي مجموعة من الممارسات المعرفية والسلوكية والتي تؤدي بالفرد بالتفكير والتذكر والبحث وكيفية الرجوع إلى أصله وإلى دينه ومعرفة كيفية التعامل مع مصادر الضغط والبحث في سبل للخروج من الصدمات التي تؤدي إلى عكسها.
- (Lazarus&Folkman.1985,51-71)

04- المناظير و التناولات المختلفة لاستراتيجيات المواجهة:

تطرقت بعض الدراسات التي قام بها الباحثون واختلفت آراءهم في تشكيل أفكارهم وانتماءاتهم فشملت هذه الاستراتيجيات على عدة مناظير وتناولات تتمثل في المنظور الحيواني والفيونومينولوجي وكذلك التحليل النفسي أي سلوكي ومعرفي وبيولوجي بصفة عامة.

4-1-المنظور الحيواني:

تفسر المواجهة من طرف المنظور الحيواني على أنه عبارة عن استجابة للضغط حيث تعطي حلول أو إستراتيجية متأقلمة يستخدمها الفرد في مواجهة المخاطر والتهديدات الآتية من الخارج ولهذا يجب عليه الدفاع عكس اضطرابات وانفعالات داخلية، حيث قدم الباحثون نوعين من الاستراتيجيات التكيفية وهي الابتعاد (التجنب)و التقدم (المجابهة).

تعتبر استراتيجية الهروب أو الفرار والابتعاد الذي يأتي إليه في حالة الهلع والخوف وكذلك تعتبر إستراتيجية المجابهة أو الهجوم بمعنى واضح المستخدمة في حالة الغضب والقلق، وبالتالي تعتبر المواجهة من طرف هذا المنظور حبيسة في الاستجابات الخلقية (السلوكية) التي هي عبارة عن فطرة أو مكتسبة من طرف الإنسان، وبالتالي تسمح له بالتحكم في المواقف الوعرة والتقليص من العمل الحيوي الذي يسببه هذا المشكل أو الموقف . (Dantzer1989p19,)

4-2- تناول التحليل النفسي:

لقد تناول التحليل النفسي الاستراتيجية باعتبارها مثلا فعلا تتمثل في الدفاع الذاتي وتسمى ب"بالآليات الدفاعية للآنا" وهي عبارة عن مجموعة من العمليات المعرفية اللاشعورية غرضها القضاء على الأشياء التي تكون سببا في سمة القلق مثل التجنب والتهرب والجحود(الإنكار) والعقلنة .

(فرويد، 1933، ص200)

إن هذه النظرية تأثرت بنظرية أخرى وهي نظرية داروين والمتمثلة في نظرية النشوء والتطور والارتقاء، حيث هذه النظرية تسعى إلى مبدأ الصراع على البقاء، فمثلا نقول أن في الغابة هناك مخلوقات قادرة على العيش والتعايش في تلك البيئة الغابية والطبيعية وفي مواجهة التغيرات ونفس الشيء للمخلوقات الأخرى فعليها أن تكون ملائمة لهذه البيئة، كما أطلق عليها داروين عبارة " الانتخاب الطبيعي" أي البقاء للأجدر.(ماريا صولي، 2018، ص43)

لقد توصل الباحثون إلى مفهوم استراتيجيات الدفاع والعمليات المعرفية اللاشعورية أو لا إحساس التي يستعملها الفرد في مجابهة التهديدات والغضب والقلق، وهي عبارة عن ميكانيزمات المواجهة التي يستعملها لحماية نفسه من الصدمات التي تنتج عن محتويات مكبوتة.

وحسب الباحث كارل يونغ والطبيب النفسي وهو الذي أسس علم النفس التحليلي، حيث اختلف مع الباحث فرويد حول العديد من جوانب التحليل، بما في ذلك أهمية الدافع الجنسي والتركيز اللاوعي، ومن إسهاماته تطوير النظرية الشاملة للتحليل المركزة على اللاوعي الجماعي، وقدم أيضا منظورا روحيا ركز فيها على أهمية الدين والمعنى في الحياة، وساعد في تطبيق التحليل على المجالات الأخرى كالأنثروبولوجيا. (كارل يونغ، 1921، ص 69)

إن تفسير الاستجابات عند الفرد تم التساهم فيها بقدر كبير قدام موضع مقلق إلا أنه يبقى ناقصا، حيث أن أصدقائه يلمون أكثر فأكثر بمسألة تخفيض الضغط بدلا من وجود حل للمشكلة الذي كان سببه الحدث، وفي تعريف المواجهة وجب التكلم على خاصية التعديل أو وظيفة التعديل ووجود حل للمشكلة وفي نفس الوقت، وبالتالي فإن الميكانيزمات الحسية واللاحسية التي يوظفها الشخص للتوافق مع وضعية مهددة. (Lazarus, Folkman, 1979, p43).

3-4- نظرية السمات الشخصية :

إن هذه النظرية تطرق إليها الباحثون والتي هي نظرية ونموذج ينطوي تحت الحماية والدفاع وهي سمة من السمات فتوجد هناك سمات ثابتة تهئ الفرد لمواجهة الضغوط بشكل معين كانعكاس الحساسية والذي تحدث عنها البحث بيرن وتمثل السمة الثابتة في شخصية الإنسان وهناك سمة حتمية والتي يقصد بها التحمل، و بالتالي تطرقت دراسات "فولكمان" و"لازاروس" سنة 1986 و 1979 على التوالي بأن المقاييس المتخذة في قياس السمات الشخصية هي عبارة عن محددات ضعيفة تتحدث عن استراتيجيات المواجهة المستخدمة وهناك عدة براهين وهي كالتالي:

- الطبيعة المتعددة الأبعاد لسير المواجهة الحالية.
- الطابع المتغير لسيرورة المواجهة. (وسام بوفج، 2018، ص 78-79)

4-4- تناول الفينومينولوجي:

يعتبر تناول الفينومينولوجي نسخة أساسية وفعالة في مفهوم المواجهة وتحديدته إذ قام بإضافة البعد السلوكي لها، وهي عبارة عن مجموعة من الطاقات الإدراكية والسلوكية بغرض السيطرة أو نقص أو اقتناع المطالب الداخلية والخارجية التي تكون خطيرة على قدرات الفرد.

تعني عبارة المواجهة مجموعة من المهارات التي يستعملها الفرد الناجح في التغلب والقضاء على المشاكل والأزمات والصعوبات والمعوقات والتي يتم تقديرها من طرف الدرجة التي يحصل عليها الفرد الناجح مقياس مهارات مجابهة الضيق والتوترات المراد الوصول لأهداف البحث.

(عمار عبد الله، فخري فلاح، 2016، ص 31)

تمثل المواجهة العديد من الأساليب التي يستخدمها الفرد من أجل ضبط صعوبات ومعوقات الحياة التي قد يجدها، وهي عبارة عن زمرة من الخبرات وأصناف الأداء السلوك والقدرات النفسية وأساليب الحماية تستخدم كلها في نفس الوقت وبهيئة ديناميكية مليئة بالقوة والحيوية كأسلوب للتأقلم مع الصعوبات الباطنية أو الظاهرية التي قد يرتطم بها الفرد.

ويأتي تعريف الفينومينولوجي حسب "هوسرل" على انه منهج يهتم بدراسة الظواهر كما هي في نفسها، بلا تحليل ولا تفسير ولا ربطها بأسباب خارجية حيث تهدف إلى الوصف الدقيق للظواهر وفهم معناها مع الوصول على جوهرها دون أحكام مسبقة. (هوسرل، 1931، ص 3-10)

قد يأتي مفهوم المواجهة كالتطور في حالات "الحداد" والتحويلات العمرية التي تدوم مدة زمنية طويلة من المدة الزمنية التي وقعت فيها الحادثة. (زاوي عبد الحليم، 2023، ص40)

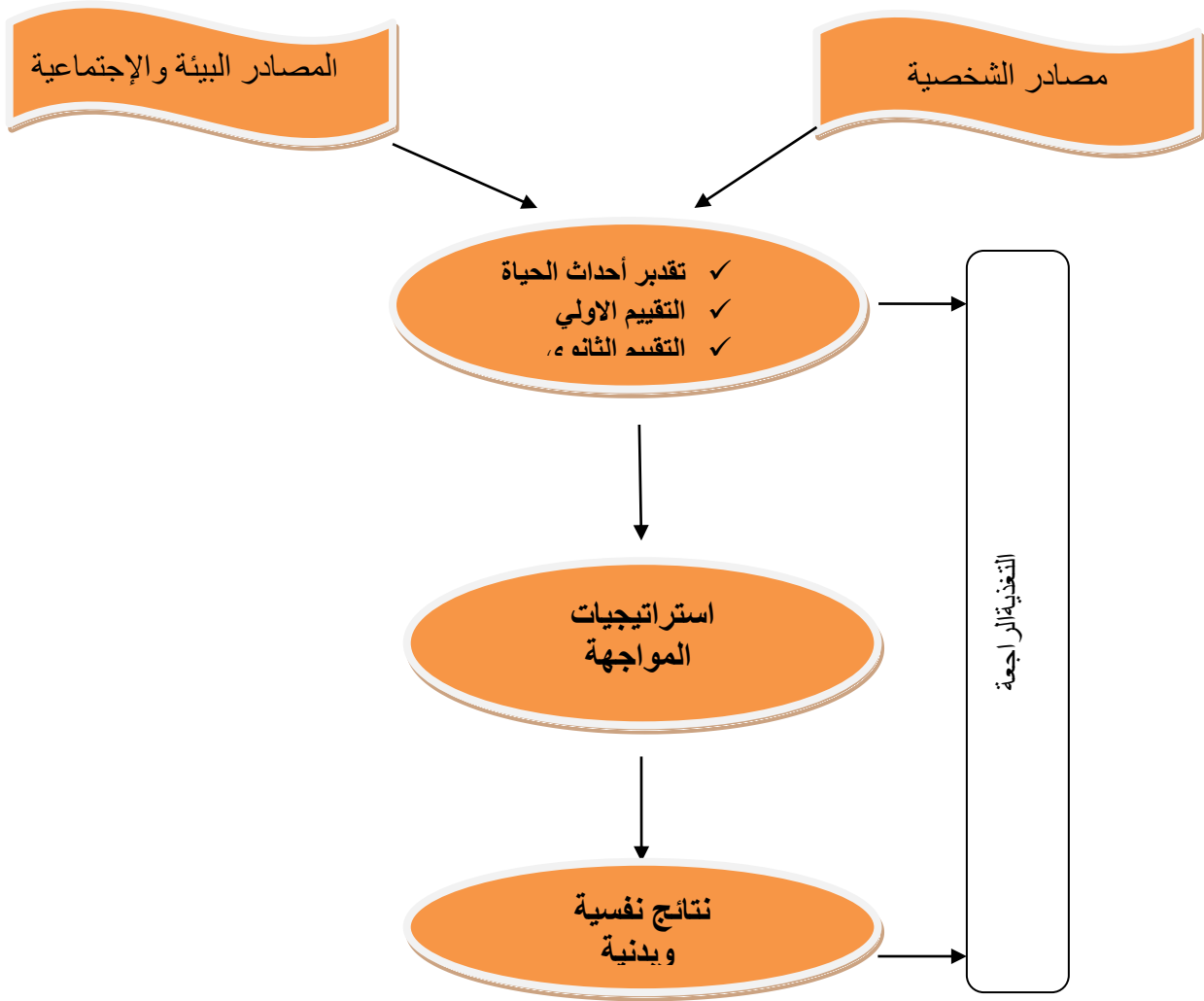
4-5- النظرية المعرفية للضغط والواجهة:

لقد تعددت المواقف فيما يخص طريقة المواجهة واختلفت الأفكار والنظريات في شأنها ومن أهمها النظرية الإدراكية المعرفية حيث يرى أصحاب هذه الفرضية أن القهر و الضغط لا ينحسب في الفرد أو في الموقف وإنما في الصلة الموجودة بينهما. هذه النظرية تمتاز بسمتين هما الترابطية أي العلائقية والقيادة أي التوجيه Folkman (1984). حيث تعتبر السمة العلائقية الحاجز بين تناول هذه النظرية للقهر للضغط وبين النظريات الأخرى التي تتوهم المشقة والضغط كمحرك أو حسيطة لنزاع نفسي باطني يقوم على طلبات الفرد وقابليته، أو تلبية فيزيولوجية أو شعورية وبالتالي تعرف في الفرضية والنظرية الإدراكية والمعرفية للضغط والواجهة على أنه عبارة عن ارتباط خاص بين الفرد وبيئته، وبالتالي لا يعتبر محركا ومثيرا بل هو ارتباط يصل بين الطرفين معا الفرد وبيئته. Folkman (1984). أما عن السمة الثانية والتي ترغب بهيئة القيادة والتوجيه والتي تعتبر سمة ارتباطية، فإنها تحمل مفهومين ومعنيين أحدهما أن الفرد و المحيط في هذه الفرضية والنظرية، يعملان في إطار صلة ديناميكية، مستمرة ودائمة في التوجيه والتحرك وفقا لتغير العمليات بصفة خاصة أو لتغيير المحيط بصفة عامة. (Folkman, 1984, p80)

أما المفهوم الثاني فيستنبط أن هذه الصلة المبنية بين الشخص ومحيطه موجهة بشكل مقابض أو أنها حسب توضيح ثنائية التوجيه حيث يؤثر ويتأثر فيها الشخص بمحيطه أو العكس. إن الباحث Arthur و Rahe في 1978 ميز عدة نقاط حسب النموذج التفاعلي و الذي تمثل في ثلاث نقاط و هي الآليات الدفاعية، المواقف الضاغطة، رد فعل الضغط.

(زاوي عبد الحليم، 2023، ص41)

إن التجارب السالفة في الظواهر الضاغطة المشابهة للموقف الحالي تؤثر في المواقف الضاغطة، حيث أن المساندة الاجتماعي و كل المبادئ و الدينية واحدة من العقائد، حيث أن هناك وسائل دفاعية بهيئة لاحسية على الإلغاء، أما القدرات الحسية فتشمل وضع الخطة و الاستعانة بمختلف الأنشطة و التقنيات مثل الراحة و الارتخاء العضلي و العقلي و أخذ الجرعات و الترويح الإدراكي. وهنا يمكن إظهار مخطط لشرح مختصر وبسيط للنمط التفاعلي للمواجهة:



الشكل 1: يوضح النموذج التفاعلي للضغط والمواجهة

إن نموذج التفاعل للضغط يعتمد على عدة نماذج أساسية و بالتالي سنختصر في هذه النماذج وهي:
أ- نموذج نظرية التعاملات التقييمية : وهذا النموذج قام به لازاروس و صديقه فولكمان وهو نموذج يعتمد على الأبحاث النظرية و الإدراكية، و هي هدفت إلى معالجة الضغط النفسي ، والقيام بإعطاء أهمية للتفسيرات و التوضيحات المعرفية للمواقف الضاغطة، و كذلك القيام بتقييمها و تحكيمها من حيث نوع المنابع و المصادر ، و المخاطر و كيفية عمليتها و سيرورتها، وكذلك فرض مجهوداته وطاقته للتفاعل على المحيط الظاهري و الباطني و محركاتهما، و الطرق المرهقة لمواجهة المشكلات و وقائعها، و بالتالي يسبب للفرد أعباء و حاجيات و يعرضه للخطر بصورة أو بأخرى.

(القذافي محمد رمضان، 1998، ص155)

ب- نموذج التعامل حسب كوهن : و هذا النموذج يقوم على عدة أساليب معرفية و كيفية التعامل مع الضغوط و هذه الأساليب هي : التفكير العقلاني، حل المشكلات، التخيل، الإنكار، الفكاهة، اللجوء إلى الدين.

ت- نموذج التعامل حسب الباحثان "هيجنز و اندلر": ويرتكز هذا التفاعل على فرض التفاعل في التعامل مع المشكلة والضغط و هذا النموذج يعتمد أيضا على أساليب عديدة ونذكرها كما يلي: أساليب التوجه الانفعالي و الوجداني، أساليب التجنب، أساليب التوجه نحو الذات، و مرحلة نتائج المواجهة.

(khiat.henry , 2013 , P1-18)

ث - قد استند إلى الفرد هناك عدة أساليب مثل: تبديل الموضع و الاستجابة (القبول) والهروب والبحث عن حقائق إضافية والفحص عن مساندة اجتماعية أو التصرف بصورة حماسية (اندفاعية). حيث يقيم الفرد من اختيار أساليب المواجهة الواجبة لمجابهة الوضع الضاغط. حيث تهدف إلى خفض الحالة العاطفية والانفعالية و كذلك تكون لها هدف حول حل المشكل و الموقف الضاغط.

إن الأمور الفردية الخاصة و التحولات البيئية تؤثر في عملية اعتبار (تقدير) الارتباطات بين الإنسان و بيئته، و بالتالي فإن الحدث ممكن أن يقيم من طرف فرد ما كتحذير و تهديد و يقيمه الآخر كجسارة، حيث أن الخصائص الفردية تتمثل في الانتماء بالعقيدة الدينية و قد تتمثل الأمور الفردية في الانتساب بالعقيدة الدينية، و كذلك زرع الثقة النفسية في ذاته و بالتالي يمكنه التحكم في الأحداث، و كذلك تكون له سمة القدرة على التحمل، و مجابهة ما صادفه من صعوبات عراقل و معوقات و أحداث.

(Kobassa et all, 1982, P1-25)

ولقد قام الباحث طه عبد العظيم سنة 2006 بتوضيح ما رآه الباحثان كوبر و باني حول الأساليب المعرفية و على مقدمتها الدهاء، حيث أن هذه الأساليب تلعب دورا أساسيا في توضيح الوضع الضاغط و كيفية الانتصار عليه، حيث توجد هناك ثلاث طلبيات و استجابات من الفطنة لمعرفة طريقة التصرف مع الصعوبات و المشاكل و هي كالتالي:

*تفسير الشخص للوضع تفسيراً عقلانياً و يتعامل مع المشكلة و بالتالي تسهل حل الصعوبات و المشاكل المحلية من خلالها، أما الأشخاص الغير القادرين على حل المشكلة لا يستطيعون حل الوضع بشكل سليم بسبب عدم استخدام منابعهم بشكل أحسن وأفضل.

*يجب على الفرد التحدث بشكل واضح و يجب أن يعرف كيف يتعامل بفاعلية مع الآخرين في المحيط.
*الحصول على المساعدة من الأفراد الآخرين و و الأفراد الموجودين حولهم و ذلك عندما توجد خبرة اجتماعية و بالتالي يتم تزويد الأفراد بالموارد و المحتويات تساعد على ضبط الأنظمة.

إن الدعم والسند الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد عند حدوث الموقف الضغط، ويشمل عدة طلبات يوفرها المحيط الأسري، والأصحاب و المهنيين و التي تتمثل في مساعدات و تماسك محلي يعزز التفاعل الاجتماعي، وكذلك يقوم بالدعم بشكل عقلاني متينة تعلو من مستوى التحكم المدرك و الخارجي بطريقة إيجابية، ليكون على أتم الاستعداد للمواجهة بطريقة عقلانية و مقبولة محليا واجتماعيا، و لهذا يعتبر الدعم الاجتماعي أساسيا و محرك في المواجهة، و لهذا يصنف بناء إيجابيا و له دورا كبيرا في تأثير على الصحة الجسمية والعقلية. (bruchon-sche-weitzer,2000,p11)

05-تصنيف استراتيجيات المواجهة:

لقد اهتمت العديد من الدراسات بأساليب و طرق و استراتيجيات المواجهة و المجابهة و التي قامت طريقتها ومنهجيتها بإجراء الجلسات و تقديم استبيانات و الأدوات البحثية اللازمة لحبس و حصر بعض السبل و الطرق التي من خلالها يستجيب الفرد لبعض المواضيع الحياتية وخاصة الأسرية و الاجتماعية و الخدماتية والمهنية، و حسب النتائج المستخرجة من الدراسات و البحوث و التي قاموا الباحثون بإجرائها

على عينات كبيرة و ذلك للتحقق من أن هناك تنوع لأساليب و استراتيجيات المواجهة (الفردية ، الاجتماعية)، ولهذا توصلوا إلى عدة تصنيفات للمواجهة. (Pulhan& all, 1994, p93)

5-1- تصنيف ("Billings" & "Moss":

قام الباحثان "موس" و "بيلينقس" بترسيم ثلاثة أنواع لاستراتيجيات المواجهة وهي:
أ. الاستراتيجيات السلوكية الفعالية: و هو التصرف المباشر مع المشكل و ذلك عن طريق القدرات الخلقية والمحاولات.

ب. الاستراتيجيات المعرفية الفعالة: إن المحاولات والقدرات المعرفية والإدراكية تعد موضع ضاغط وذلك بتقدير الواقعة.

ج. الاستراتيجيات التجنبية: إن بعض السلوكيات تؤدي إلى تراجع التوتر و الضغط بصفة غير مباشرة و ذلك تعود إلى القدرات والمحاولات التي بفضلها تبتعد و تتفادى مواجهة المشاكل و بالتالي تواجهها بصفة غير مباشرة مثل التدخين المفرط و الأكل المفرط، النوم المفرط .

(R.H, 1987, 946-955) (Holahan, Ch & Moos,

5-2- تصنيف سيفج كرينك "seiffge-krenk" و كومباس "compas":

ولقد صنفا الباحثان استراتيجية المواجهة إلى نوعين وهما:
* استراتيجية التقرب السلوكي: و هي عبارة عن عدة من الوسائل الخاصة بجمع المعلومات والبيانات و البحث عن المساندة.

* استراتيجيات التقرب المعرفي: و هي عبارة عن مجموعة من الطرق التي تتعلق بوضع الخطط لإيجاد حلول للمشكلة. (وسام بوفج ، مرجع سابق، ص85)

5-3-- تصنيف فليتشار (Fletcher) و سولس (Suls) 1985:

إن الباحثان فليتشار و سول قد تطرقا إلى تحديد صنفين هامين للمواجهة و هما كالتالي:
1- المواجهة التجنبية (الخارجية): و هي عبارة عن أساليب ومجابهاات سلبية و استسلاميه و هي عكس التحدي مثل الابتعاد ، التجنب ، النفي و الرفض.
2- المواجهة اليقظة (الواعية): و هي عبارة عن أساليب و استراتيجيات ذات طابع نشيط و هدفها هي البحث عن البيانات و المعلومات، و وضع خطط للوصول إلى حل المشاكل و الحصول على الدعم الاجتماعي. (Paulhan et al, 1994,p 294)

5-4- تصنيف لوكمان ولازاروس سنة 1984:

لقد توصل الباحثان لازاروس و فولكمان إلى وجود صنفين هامين لهذه المواجهة ، أولهما المواجهة التي تعتمد على المشكل و الثاني المواجهة التي تعتمد على الانفعال و العاطفة، و بالتالي يعمل هذان الصنفين على ضبط التوتر و الضيق العاطفي فيما يحتوي هذان الصنفين على طرق و خيارات يستعملها الفرد كأسلوب و طريقة للمواجهة عند تعرضه لوضع مهدد، و سنقوم بشرح مبسط لهذان الصنفين:
أ - المواجهة التي تركز على المشكل:

لقد أشارت دراسة "غرازياني" إلى مجموعة من المجهودات التي تعمل على تغيير و تبديل المواقف الضاغطة و التي تكون سببها التفاعل (فرد -محيط)، و بالتالي يجب على الفرد أن يركز جيدا

على المشكل فقط، لأنها تشير إلى الطاقة التي يبذلها الفرد لمحاولته التعامل الفعال مع أسباب الضغط النفسي، أو مع وضع ضاغط بشكل مباشر. (Graziani et al, 1998,p101)
 كما أن هذا النوع من الاستراتيجيات موجه نحو تحديد المشكل وإيجاد حلول بديلة ودراسة فعالية وعواقب هذه الحلول الجديدة، تم اختيار واحدة منها وتطبيقها، لذلك فهي تعمل مباشرة على تغيير المشكلة كما تؤدي مثل هذه الاستراتيجيات إلى تغيير الحالة الانفعالية بصفة غير مباشرة.

(Dantchev, 1989,p 25)

ب- المواجهة التي تركز على الانفعال:

و هي تلك الأساليب و الطرق التي تهدف إلى إحداث تغيير في المشاعر و السلوكيات المرتبطة بالضغوطات و التحديات و المواقف الصعبة، و التي تتكون من أربعة أنواع وتتمثل في إعادة تقييم للموقف بشكل إيجابي والتعبير الانفعالي سواء كتابة أو رسماً أو إشارة، و الاسترخاء مثل اليوغا وفي الأخير الانشغال أي المشاركة في الأنشطة. (Carver, C, Scheier, M, 1989, P267-283)
 إن هناك نوع من المواجهة لها إفادة في المواقف التي تتعدى طاقة الإنسان و قدرته على ضبط الانفعال و التحكم فيه و هذه الانفعالات ناتجة عن الضغوط و بالتالي لا يمكن تبديلها وتغييرها من طرف طرق ملائمة لحل المشكلة. (عبد الرحمن، 2000: 316).

06- استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل والتي تركز على الانفعال:

إن المواجهة ليست مجرد استجابة بسيطة للضغط، فهي تعتبر كاستراتيجية تهدف إلى تغيير سواء الوضعية المهددة الحقيقية أو التقدير الذاتي الذي يضعه الفرد، أو أخيراً تغيير الانفعال والوجدان المصاحب لهذه الوضعية، وإن فعالية مثل هذه الإستراتيجية ترتبط في أن واحد بنوع الأسلوب المستعمل وبتنوع ذخيرة مواجهة الفرد (Dantchev,1989, p52)
 ومن هنا يمكن أن نضع النقاط المتمثلة في استراتيجية المواجهة وشرحها شرح مبسط:

1-6- استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل:

تشمل مجهودات المواجهة المنشطة للتعامل مع المشكل مجموعة من الأساليب منها البحث عن المعلومات، ومخططات حل المشكل والتصدي، وسنعرضها فيما يلي بشيء من التفصيل.

أ - إستراتيجية البحث عن المعلومات:

يتوجه هذا الأسلوب من استجابات المواجهة إلى السعي للحصول على معلومات متعلقة بالحدث الضاغط وعواقبه، وإلى البحث عن أساليب بديلة للعمل واستبصار نتائجها المحتملة، وقد يبحث الفرد عن القواعد والإجراءات التي ينبغي اتخاذها والعمل بها، وقد يعتمد البعض الآخر إلى أسلوب عقلي يتمثل في التحليل المنطقي لمجريات الأحداث لكي يستعيدوا إحساسهم بالضبط عن طريق تعلمهم المطالب التي ينبغي أن يقوموا بها (الرشيدي وآخرون، 2001، ص 145)

ب. استراتيجية التصدي:

تشير إلى المجهودات العدوانية لتغيير الوضعية، لذلك فهي تتضمن العدوانية المجازفة كما تتضمن استراتيجيات عدوانية تجاه الأشخاص المسؤولين عن المشكل (Graziani et al 1998 , p601),

ج. استراتيجية مخططات حل المشكل:

تشير إلى مجهودات مدروسة تركز على المشكل بهدف تغيير الوضعية ويصاحبها تناول تحليلي لحل المشكل وتتعلق باستراتيجيات البحث عن حلول، فالفرد يضاعف الجهود الضرورية حيث يضع مخططات

عمل وتصرف لإيجاد الحلول، ويتقبل الحل الأفضل وفقا لما يريده مع مواجهة أكبر واكتشاف ما هو مهم في الحياة. (Graziani et al, 1998,p 105)

6-2- استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال:

إن الجهود و الطاقة المتوجهة نحو ضبط الاستجابات الانفعالية الناتجة عن المواقف الضاغطة و التي تأخذ مجموعة من الاتجاهات، و قد قام عدة باحثين بتقديم مجموعة من الأساليب التي تتجه نحو خفض الضغط العاطفي كالتجنب و التهرب و الآن سنقوم بشرح مبسط لهذه الاستراتيجيات و هي كالتالي:

أ - استراتيجية التهرب -التجنب:

إن هذه الاستراتيجية التي تهدف إلى التهرب و التجنب و هي عبارة عن مجموعة من المجهودات والطاقات السلوكية التي يستعملها الفرد للابتعاد عن المشاكل و عدم دخوله فيها و الابتعاد عن المواقف الضاغطة ، و لهذا فإن الإنسان يتخيل بأنه في عالم أحسن و مكان أفضل، مع تمنيه انتهاء مجابهة الضغوط بسرعة ، و هذه الاستراتيجية تحتوي على مجموعة من السلوكيات كالأكل و شرب الخمر ، وتناول المهلوسات و المخدرات و بالتالي فهي استراتيجية تساعد الفرد في الخروج من الأمور الضاغطة دون تغيير و تبديل. (Graziani et al, 1998, P281-288).

ب-استراتيجية ضبط الذات:

تشير إلى مجهودات الضبط الذاتي للانفعالات والتصرفات فهي تركز على التنظيم الوجداني، والجهود التي يبذلها الفرد لضبط الانفعالات عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وذلك من خلال تحمل الغموض والتناقض، وتحكم الفرد في مشاعره. (الرشيدي وآخرون، 2001، ص 147)

ج-استراتيجية اتخاذ مسافة:

و يقصد بها مجموعة من المجهودات الإدراكية و لتحرير الفرد لنفسه عن طريق التقليل و تقليص معنى الموقف الضاغط و غايتها.

د- استراتيجية إعادة التقدير الإيجابي:

إن استراتيجية إعادة التقدير تشير إلى تغيير المفهوم الذاتي للتجربة عن طريق الإدراك وذلك من خلال إعادة تقييم الموقف و بطريقة إيجابية. (Dantchev, 1989,p 25)

ه-استراتيجية تحمل المسؤولية:

تحتوي أساليب الوعي بتحمل المسؤولية الشخصية في المشكل، و محاولة بوح الفرد بمهامه في الموقف وكذلك محاولته لجعل الأشياء صحيحة وسليمة (Folkman&Lazarus, 1988, P11)

6-3- استراتيجيات الدعم والمساندة الاجتماعية:

إن المساندة الاجتماعية تعد ظاهرة من الإنسان و هي قديمة، وهي تلك التي يتلقاها من خلال إقامة العلاقات مع الأفراد الآخرين التي ينتمي إليها كأسرة، و الرفقاء و الأصحاب في العمل أو في النوادي الرياضية أو في السياحة، و بالتالي فإن الدعم الاجتماعي له دور أساسي في تقليص من المواقف المهددة و السلبية للفرد ، حيث كان مفهوم المساندة غامضا و قليلة التعاريف وكانت وسائله غير متسقة، و تعني إدراك الفرد بالأشخاص المحيطين به أنهم سوف يقدمون له يد الإعانة والإحسان سواء في الضراء أو السراء.(محمد حسن غانم، 2002، ص39)

لقد عرف الباحث سارازون و أصحابه الباحثين مفهوم المساندة الاجتماعية حيث أنها تتحدث عن مدى زرع الفرد للثقة التي يضعها في الأفراد الآخرين، قصد اعتقاده بأنهم سوف يبقون بجانبه و يعتمد عليهم في حاجته، و كذلك تعتبر المساندة على أنها قدرات فعلية و فكرية مصادر لها متاحة في المحيط الاجتماعي

و بالتالي يستعملها الفرد في التعاون في ظروف زمنية مضغوطة وضيقة وهذه من تعريف لوبور سنة 1994 (Lepore)، وكذلك يعتبر الفرد مزودا الإعانة الاجتماعية من طرف شبكة ارتباطاته الاجتماعية التي تحتوي على الأفراد المتمكنون على الاتصال بالجماعة و مع الفرد كالعائلة والأصدقاء سواء في الدراسة أو العمل. (فايد، 2000، ص 238)

07-وظائف استراتيجيات المواجهة:

حسب الباحث والدكتور محمد عثمان الخشت فإن هناك عدة وظائف تتمثل في:
وظيفة التكيف: و التي تساعد على التأقلم مع الضغوط و تقلل من تأثيرها السلبي و تمكنه من استعادة توازنه النفسي

وظيفة الوقاية: وهي تساعد على تجنب الوقائع و تقلل من احتمالية التعرض للضغوط.

وظيفة التحكم: تقلل من الشعور بالعجز و تعطي شعورا بالسيطرة على حياته

وظيفة التعبير: و هو التعبير عن أفكاره و تساعده على تفريغ طاقته السلبية.

وظيفة التأقلم: تساعد الفرد على التأقلم مع المواقف الجديدة و تمكنه من التغلب على العوائق.

وظيفة النمو: تساعد على التطور و تمكنه من تعلم مهارات جديدة.

(محمد عثمان الخشت، 202، ص 126)

وحسب الباحثان فولكمان ولازاروس (Lazarus&Folkman ;1984) أن المواجهة قائمة على تحقيق وظيفتين هما :

- توجيه الطاقة الفردية نحو حل المشكل الناتج للضغط.
- خفض الضغط الناتج عن الخطر ونقص التوتر الانفعالي.

08-مميزات استراتيجيات المواجهة:

- إن الاستراتيجيات لها العديد من المميزات و التي سنقوم بإيضاحها وعرضها كما يلي:
- ✓ يستخدم الأفراد معظم أساليب المواجهة الرئيسية تجاه المواقف الضاغطة وهي عملية صعبة جدا.
- ✓ علاقة المواجهة بتقدير وتقييم الأشياء التي يجب القيام بها لتغيير الوضع، فعند برهان التقييم بأن هناك أمور يمكن بها تسيطر المواجهة التي تركز على الموقف. وإذا حدث العكس و لم يبين التقييم فهنا تسيطر المواجهة التي تركز على الانفعال.
- ✓ عند ثبات الموقف الضاغط كالصحة، والمهنة أو الأسرة يظهر أن للجنسين طرق للمواجهة تتشابه كثيرا.
- ✓ الاستقرار و الثبات لعدة أساليب أكثر من الأساليب الأخرى المتعرضة لمختلف المشاكل، حيث أن التفكير الإيجابي مثلا لها علاقة وطيدة بالشخصية، أما الدعم الاجتماعي فيكون غير ثابت ولها علاقة بالسياق الاجتماعي، و تتغير من الموقف الضاغط مرحلة إلى أخرى التي تليها.
- ✓ إن سلوكيات المواجهة تعتبر وسيط قوي وجبار للحوصلة الوجدانية، حيث أن هناك علاقة مرتبطة بين أساليب المواجهة و النتائج الإيجابية وكذلك بالنتائج السلبية.

✓ ترتبط استراتيجية المواجهة نمط الشخصية ونوع العوامل الضاغطة المعرضة للضغط كالمهنة الاجتماعية والصحة البدنية والجسدية.

09-العوامل التي تؤثر في استراتيجيات المواجهة:

إن العديد من المتغيرات تلعب دوراً أساسياً في مهمات تحمل المشاكل و الضغوط و كذلك تغلب عليها وتخفض من حدتها و قد تكون عكس ذلك و بالتالي تزيد من خطر المواقف، و تفشل في التغلب عليها وهذه المتغيرات تتمثل في:

- مركز التحكم.
- نمط الشخصية .
- الصلابة النفسية.
- المساندة الاجتماعية.
- تقدير الذات.

لقد عمل الباحثان "موس Moss" و "شافي Schaefer" سنة 1986 و توصلوا إلى أن العوامل الشخصية بالخصوص النضج العاطفي و الانفعالي، و كذلك الإدراكي و الثقة بالنفس، و بالتالي فإن طرق المواجهة التي يستعملها الشخص تؤثر في الطبيعة والخصائص البيئية.

(Compas, et al, 198, P405-412)

وهناك مجموعة من العوامل الأخرى التي تؤثر في استراتيجية مواجهة للضغوط وهي كالتالي:

9-1-العوامل الشخصية والديمغرافية:

إن العوامل الشخصية و الديمغرافية تتمثل في السن ، والأحوال الاقتصادية و الاجتماعية و كذلك الجنس، و العقيدة الدينية التي يجب على الفرد الانتماء إليها، و بالتالي يعتمد الفرد على الكفاءات السالفة لوجود أساليب لمواجهتها، و بهذه العوامل يتحدد الوضع الضاغط و إيجاد حلول لها. بالنسبة للجنس فإن الباحث لازاروس عند القيام بدراساته وجد أن النساء يستخدمن استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الموقف في مجال العمل و المهنة أقل من الرجال.

إن عامل العمر يلعب دوراً فعالاً في مواجهة الضغوط وإيجاد حلول للمشاكل حيث أن هناك فرق بين الذكور و الإناث في استخدام طرق المواجهة للمشاكل و الضغوط، و بالتالي يعتبر الرجال عكس الإناث فإن الإناث هن أكثر و تعرض للضغوط المحيطة بها رغم امتلاكهم الضعيف من المساندة الاجتماعية و يستخدمن الأساليب أقل من الذكور الذين يتميزون بقلة استعمال طريقة المواجهة الانفعالية و الفرار. (Moss & Billing, 1984, P358 – 268)

حسب دراسة الباحثان "ستون Stone" و "نايل Neale" و الذي تحدثنا فيه عن الجنس و عن من كيفية استخدام الأساليب لمواجهة الضغوط والمشاكل، إذ أن الإناث يستخدمون أساليب مباشرة بينما الإناث يستخدمون عملية الاسترخاء و يعتمدون على الدين وكذلك الدعم الاجتماعي.

9-2-العوامل الخاصة بوضع الضغط ومحيطه:

إن كل من الباحثان (Smyer & Rees, 1980) قاما بتحديد عدة أنماط من المواقف و في عدة نقاط وهي:

أ- تتمثل في العوامل الحياتية و البيولوجية كالمرض الموت.

ب- تتمثل في العوامل الشخصية كالزواج و المهنة .
 ج- تتمثل في الظواهر الطبيعية كالزلازل و البراكين و الفيضان و الانفجاريات.
 د- هي العوامل الاجتماعية كالقروض و الشراء و البيع و غيرها سواء تتعلق بالمادية أو المعنوية.
 هـ- العوامل الثقافية مثل الأعراف و العادات و التقاليد.
 إن الفرد له ميوله في استخدام مختلف استراتيجيات المواجهة حسب السياق وخصائص المشكلة ، وكذلك وفقا لشخصيته. (Solomon et al , 1988, P 279).
 وانقسم العوامل المرتبطة بالمحيط بطبيعة الموقف وخصائصه و البيئة و الوراثة و المساندة الاجتماعية وسنقوم بشرح مختصر لكل منها:

- طبيعة الموقف و خصائصه: و هي تلك الأحداث و الأعمال التي يتحكم فيها الفرد و يسيطر عليها و التي يستعمل فيها أساليب المواجهة الإقدامية، و كذلك الأساليب التي تركز عليها المشكلات، و بالنسبة لتلك الوقائع الضاغطة التي يعجز الإنسان عن السيطرة عليها فيستعمل الأساليب الاحجامية و الأساليب التي تركز على الانفعال و الوجدان، و بالتالي فكلما كان الموضع ضاغطا كان إفراز الهرمونات أكثر من معدلاته الطبيعية، و بالتالي يؤثر على الحالة الوجدانية و يعيق بعض العمليات الحيوية. (جدو عبد الحفيظ، 2014، ص116)
- البيئة: و هي عامل هام تساعد الفرد في تحديد قدرته على المواجهة إما عن طريق الزيادة في الضعف الحاصل عن الضغوط و إما عن طريق دعم المستوى في الصحة العقلية و البدنية، و يوجد نوعان من البيئة و هما البيئة الاجتماعية كالمساندة و التعاون و التأزر و هذه عوامل داعمة و العوامل المضادة كالصراع و الشجار و النوع الثاني يتمثل في البيئة الطبيعية كالأمتار و الحرارة و البرودة و الرطوبة و التلوث و الفيضانات...الخ. (يوسف الرحيب، 2001، ص45)
- الوراثة: و هي عبارة عن جينات تنتقل من الأولياء إلى الأبناء سواء في الشكل أو في البنية أو في لون الشعر ، لون العينين...الخ و هي تلعب دورا أساسيا في المواجهة وذلك من خلال قدرة الفرد عليها، و بالتالي فغن هناك عائلات لها استعداد و قابلية للإصابة بأمراض مزمنة كالقلب و ضغط الدم و السكري...الخ.
- المساندة الاجتماعية: و قد تم شرحها مسبقا فهي عبارة عن يد العون الذي تأتي من الأفراد الآخرين سواء ماديا أو معنويا.

10-أنواع أساليب مواجهة الضغوط:

ويمكن إجمال أساليب مواجهة الضغط النفسي التي أجمعت العديد من الدراسات الهامة في التراث النفسي على أنها أساليب تستخدم في مواقف الضغط وهي:

10-1- أسلوب إعادة البناء المعرفي:

هي السلوكيات التي تتطلب التفكير والنشاطات المعرفية المتعددة مثل حل المشكلات، وضبط الذات، والتقييم الإيجابي، حيث بتقبل الفرد من خلالها الواقع الأساسي للموقف، ولكن بإعادة بنائه ليكتشف شيئا مفضلا في هذا الموقف. (Compas, et al, 1988 ,P405 – 412).

10-2- أسلوب حل المشكلات:

إن المواقف الضاغطة التي تقع على الفرد يمكن أن تكون لها حلول و استراتيجيات وطرق لمعالجتها و مواجهتها وقد تكون حلول كثيرة وعديدة و سنتطرق إليها ك التالي:

حسب الباحث (Mechanic1983) و الي يوضح فيها نشأة فكرة الضغط من خلال حل المشكلة الغير فعال و التي تحدث بشرط إلزامية تحقيق هذه الشروط وهي:

1. يلتزم على الفرد أن يكون على علم و طيد بإبداع حل المشكلات المعرفية، و على الفرد أن يمتلك هذه المهارات ليستعملها في ظروف ملائمة.
2. على الفرد أن يكون له دافعية فعالة لمجابهة الموقف بطريقة مباشرة.
3. قدرة الفرد على تنظيم استجاباته و التي تكون تحت مدى معتدل لسهولة تنفيذ مهارة المواجهة المباشرة.
4. القدر الكافي الذي يجب أن يكون عند الفرد و المتمثل في الممارسة والكفاءة لاستعماله تلك المهارات المباشر لمواجهة المشاكل.

وسنتطرق أيضا إلى معرفة الأسلوب العلمي الذي يعتمد على مجموعة من العمليات التي تأخذ بالفرد إلى استعمال عقله و التفكير بحلول لهذه المواقف، و بالتالي يمكن استعمال عدة حلول بديلة في حل المشكلة ، حيث يتم اختيار أنسب الحلول لمواجهة المشاكل ومنها:

- أ. الوعي و الشعور بالمشكلة و بوجودها.
- ب. التعريف بالمشكلة وتحديدتها و القيام بجمع المعلومات والبيانات عنها.
- ج. القيام بوجود حلول أخرى و وضعها كحلول بديلة و مناسبة.
- د. يجب على الفرد أخذ القرار بعين الاعتبار حول كيفية تنفيذ الحل البديل.
- هـ. تقييم فاعلية الحل.
- و. تحديد الغرض، خفض التلبية الخارجية، ضبط الزمن، خفض التلبية الداخلية، تبديل أنماط التفكير.

(Powell, T. J., & Enright, S. J, 1990)

3-10- أسلوب المساندة الاجتماعية:

إن المساندة الاجتماعية هي عبارة عن آفة إنسانية و هي من العصور القديمة و لقد عمل الباحثون للوصول معناه وما يتعلق بالإنسان و ما يقدمه الإنسان للآخرين و ما يقدمه الآخرون للفرد و لها دورا هاما في مواقف السراء و الضراء، و هي عبارة عن عملية ديناميكية تعمل على زيادة التأثير المتبادل بين الأفراد و العلاقات التي تمد بالدعم في المواضيع الاجتماعية المختلفة، و هي عبارة عن مساندة وجدانية ، نفسية ، مادية و معنوية ... الخ. (طه حسين، حسين سلامة، 2006، ص156)

قام الباحث "سارسون" و الباحثون الآخريين من أصحابه بتعريف المساندة الاجتماعية على أنها تتحدث عن مدى تواجد أفراد الذين يجب على الفرد أن يضع الثقة فيهم ، و أيضا تتحدث عن الإمكانيات و الوسائل الفعلية للمصادر المتاحة في المحيط المحلي و الاجتماعي للفرد التي يمكن استعمالها للمساهمة و المساعدة في أوقات الضيق و التوتر. (فايد علي حسين، 2000، ص238)

إن الباحث كروب في سنة 1976 عرف المساندة الاجتماعية حيث قال أنها مجموعة من المعلومات التي تؤدي الفرد يعتقد أنه يكسب بعناية الأفراد الآخرين و يكسب محبتهم ومودتهم، كما أنه يعتقد نفسه أنه جزء من شبكة التواصل و جزء من الالتزامات المتبادلة وأنه أيضا شخص مقدر من طرف الأشخاص و يحترمونه و هذا من اعتقاده.

و لقد تحدث بادي نوارا الباحثة على أن السند الاجتماعي هو عبارة عن عمليات تحتوي على بيانات وحقائق و تعاونيات مادية ومعنوية و نفسية للوصول إلى حل المشكلة، و بالتالي يكون الشخص متقبلا

الوضع و التعاطف و تفهم الجانب الآخر و بالتالي بغية الفرد التعرف على المزيد من خصوصيات الموقف و المشكل.(بادي نواره، 2016، ص159)

لقد و صف الباحثة مارتين سنة 1984 المساندة الاجتماعية في مجموعات:

1. **مجموعة المساندة الحقيقية:** إن هذا النوع من المساندة يستطيع الفرد أو الأفراد أن يقدموه حقيقة على الإعانة في ظروف مضغوطة وذلك بالقيام بعمل ما، مثل القيام بسلفية أو قرص أو النقل.
2. **مجموعة الوسائل الاجتماعية المتوفرة:** وهي إمكانية الأشخاص في المشاركة في الحفلات والمناسبات و كذلك السياحة والرحلات.
3. **مجموعة المعلومات والتوجيه:** و هم الأفراد الذين يقومون بإعطاء النصائح و التوجيهات والتوصيات بغرض المساعدة في إيجاد الحلول للمشكلة.
4. **مجموعة المساندة الانفعالية:** و تعني بها الأفراد الذين لهم شعور بالحرية و الطلاقة في التكلم معهم فيما يعانون من الضغوط و الاستماع إليهم دون الوصول إلى الإحراج.

(P Feldman, 1989:187-197)

10-4- أساليب الحيل الدفاعية:

و قد حدد الباحثة فرويد أن إلزامية وجود الآليات الدفاعية و الحل الدفاعية تهدف غلى معالجة منابع الضغوط والتوترات الباطنية للفرد، و بالتالي هي صدمات وصراعات عدائية و جنسية، و يقتصر الباحث إيدلر استعمال هذه الوسائل الدفاعية في مجابهة منابع الضغوط الظاهرية و المخاطر البيئية المهددة، و أشارت الباحثة إلى الوسائل الدفاعية تستعمل في مجابهة المخاطر الباطنية و الظاهرية.

(synder.c.r , dinoff. B.I, 1999, p7)

• ولقد أطق عليها أيضا بميكانيزمات الدفاع، و هي عبارة عن عدة ردود أفعال و الصور الخلقية والتصرفات التي تتبع من الإنسان ليكون واجهة لتلبية ظروف حديثة و التي تكون إجبارية عليه ليكون ملائما مع المواجهة ، وكذلك أيضا معرفة الاختلاف بين هذه الصور حيث لا تتخذ اختلاف الخبرات فقط بل اختلاف الظروف أيضا، و في السمات الشخصية التي يحملها الإنسان و ما يتصل بها.

• (الحاج، 1984، ص40)

وستعرض لأشكال ووسائل الدفاع الأولية المهمة التي تستخدم لمواجهة الضغط النفسي:

10-4-1- الحيل الدفاعية الإبدالية:

* **الكبت:** و هو النسيان أي ترك كل ما جرى و يستمر في وجود حلول مناسبة حيث يسمح الكبت في تجنب الضغط النفسي و القلق و هو يدفع الفرد و تتركه بعيدا عن الوعي كضحايا الإدمان على المهلوسات و الخمر.

* **الإعلاء أو الاستعلاء:** هدفها التقليل من الضغط النفسي هي موجودة في الشخص نفسهو بالتالي هيتصفية الحوافز الأولية و ترجمتها إلى طاقة إيجابية وبناءة.

* **التعويض:** و هو استبدالاستراتيجية مباشرة كالتعبير عن إحدى الحوافز باستراتيجية أخرى غير مباشرة مما يؤدي إلى خفض من الضغط النفسي.

* **الإحلال أو الإزاحة:** هي عبارة عن نسخ المفاهيم الأصلية المرفوضة و التي تتعلق بها إلى مفاهيم بديلة مقبولة للفرد و حيلة دفاعية.

* **أحلام اليقظة:** وهو نسج من الخيال و التخيل و هو التشبع بالحوافز و الرغبات التي لم تتشبع في الواقع، بسبب عقاب أو النسيان و الكبت و لهذا يلجأ إلى العالم الخيالي لتحقيق المبتغى و الأحلام.

* **التقمص:** وهونوع يساعد على نقص الضغط و التوتر من خلال التحلي ببعض السمات والخصائص الشخصية، وبالتالي يدخل فيها عامل التعاون الوجداني مع الشخصيات و المشاهير و العلماء مثلاً.

* **تكوين رد الفعل:** و هونقطة مهمة تدل على الأمن و السلامة والتقليل من الضغوط النفسية، حيث يأتي بعد أخذ الشخص لطريق معين و يكون عكس الطريق الآخر غير مقبول ومحرك للانزعاج.

10-4-2- الحيل الانسحابية:

***الانسحاب:** و يأتي مفهوم الانسحاب على أنه التجنب و التخطي و الابتعاد الجسدي و النفسي و العقلي عن التوتر و الضغوط و التفكير، فالاستمرار في الابتعاد قد يؤدي إلى مشاكل نفسية و سلوكية.

* **النكوص:** وهينوع من الاستجابة التي يستعملها الفرد عند نموه سواء في الطفولة أو مرحلة الطفولة المتأخرة و لذلك فإن الضغط النفسي يجعل من الفرد شخصاً بالغا كالعودة إلى التدخين و العودة أيضاً إلى شيء كان مقلعاً عنه و لهذا يعتبر السلوك حيلة و خطة للتخفيف من الضغط و التوتر.

* **التبرير:** وهو أيضاً نوع من الأنواع التي تواجه الموقف و الضغط و هو جواب عن السؤال و إعطاء الأفكار الصحيحة و كذلك المشاعر و الأحداث مثلاً يثبت شيئاً أو يثبت كلاماً أو منهم يثبت براءته ، ولهذا عند تبرير الأعمال قد يؤدي ذلك إلى تقليص من الضغط النفسي.

* **الإنكار:** مثلاً يقوم الفرد برفض البوح بالحقيقة و هو رفض القبول و معرفة الواقع، و بالتالي يكون الفرد قادر على حماية نفسه و ذلك باستخدام الأفكار.

10.4.3- الحيل الدفاعية العدوانية:

* **العدوان:** معنى العدوان العنف أي الهجوم على شخص أو فرد و هو طريقة للتخلص من التهديد ومن الضغط النفسي، و بالتالي فإن الأسلوب الخفيف في العدوان هو سلوكاً للتقليل من الضغط النفسي.

* **الإسقاط :** و هو أيضاً نوع من الأنواع والأساليب الدفاعية إلى عن طريقها يقوم الأفراد بنقل الأفكار الغير المقبولة إلى الأفراد الآخرين، و بالتالي يأخذ ذلك إلى سوء معرفة سلوك الأفراد، فنقول أن الإنسان الغاضب ينظر إلى المحيط من حوله أنه عالم خبيث و عنيف.(Newman,1981, p102)

10-5- أساليب التمارين الرياضية:

إن التمارين الرياضية هي أنشطة بدنية تزيد من معدل ضربات القلب والتنفس، تحرق السعرات الحرارية، وتحسن اللياقة البدنية، تتضمن أساليب التمارين الرياضية تمارين القلب لتحسين القوة القلبية والأوعية الدموية، و تمارين القوة لتقوية العضلات، و تمارين المرونة لتحسين مرونة الجسم، و تمارين التوازن لتعزيز التوازن والاستقرار.

موقع وزارة الصحة،السعودية <https://www.moh.gov.sa/Pages/default.aspx>

و من فوائدها تحسين الصحة الجدية و العقلية و تقليل التوتر و القلق و تحسين جودة النوم و تسهم في زيادة الطاقة كما تساعد في إنقاص الوزن.

حسب الدراسات والبحوث العلمية والاستشارات الطبية والاجتماعات توصلت إلى أن الأفراد المنضبطين والمنظمين في القيام بالتمارين البدنية و الرياضية أقل عرضة من الأوبئة التي لها علاقة

بالضغوط مثل الأمراض المزمنة و الأزمات القلبية المفاجئة و السكري و ضغط الدم، لأن الأنشطة البدنية تحسن من الدورة الدموية وتنظيمها وكذلك يشعر الإنسان بالراحة والطمأنينة لأنها تجعل العضلات في حرية وطلاقة تامة من الضغط و التوتر. (الفرماوي، محمد ، 1979، ص118)

10-6- أسلوب الاسترخاء: وهو نوع من الأنواع التي تعرف كيفية التعامل مع الضغط النفسي و التوتر و هي أحد الاستراتيجيات لمجابهة الضغوط النفسية، فهناك نوعان من الاسترخاء عقلي و عضلي حيث يعتبر الاسترخاء العضلي أسلوباً قديماً لذلك كان القدماء يستعملونه خاصة أصحاب الديانات الشرقية أما العقلي و بالتالي في حاضرنا أصبحوا يعتمدون على الاسترخاء العيادي أو الإكلينيكي الحديث.

الاسترخاء هو نوع من الرياضة البدنية و الجسدية و أيضاً نفسية و فكرية حيث يستجيب بدن الفرد بوظائفه الإرادية بطريقة تلقائية و اللاإرادية العصبية ، و بالتالي لها دور في اتساق الجسم مع العقل و النفس. (شاهين عبد الستار رسلان، 2013)

الاسترخاء هو عبارة عن إحساس بالأمان و الاستقرار النفسي و ذلك عن طريق عملية إسدال الأعصاب و العضلات و هو عامل مهم في الجانب الرياضي. (عثمان فاروق، 2001، ص92)

11- أنواع الاسترخاء:

11-1- الاسترخاء العضلي: و ينقسم إلى

أ- **الاسترخاء التعاقبي:** حيث يعتبر هذا النوع من الاسترخاء من أجود و أفضل الأساليب و الوسائل التي تتناسب مع الجانب الرياضي، و ذلك يبين كيفية الوصول إلى الاسترخاء في حالة انقباض العضلة صم انبساطها يحدث عملية الاسترخاء أكثر مما كانت عليه العضلة قبل انقباضها، غذ يحدث انقباض لمجموعة من الألياف عندما تكون العضلة في حالة انقباض ثابت لمدة تتراوح بين (4- 6 ث)، و بالتالي يؤدي إلى درجة عالية من الاسترخاء و عليها فإن عضلات الجسم يمكنها أن تصل إلى مرحلة الاسترخاء عن طريقها. (محمد العربي شمعون ، 2000، ص25-26).

ت- **الاسترخاء الذاتي:** يعتبر من الاسترخاء التدريجي، و فيها تعتمد تمارينه على مواضع القلق للزمرات العضلية في الجسم و بالتالي يستعمل التنفس البطيء و يكون بطريقة يسيرة و لذلك يتصور الفرد الرياضي خروج القلق من البدن عن طريق عمليتي الشهيق و الزفير.

(أسامة كامل راتب، 1997، ص83)

11-2- الاسترخاء العقلي: ويتكون من:

أ- **الحديث الذاتي الإيجابي:** وهو نوع من أنواع الاسترخاء العقلي و يعتبر غرض لتحديد فئة من المواقف التي يتم فيها تحديد الأفكار و المعلومات السلبية و العمل على الاستشارة، و بالتالي تهدف إلى استبدال عبارات إيجابية مع عبارات سلبية. (محمد العربي شمعون، 1996، ص114)

ب- **إيقاف الأفكار:** إن إيقاف الأفكار السلبية وتوجيهها بشكل إيجابي هو تقنية فعالة في تحسين أداء الرياضيين واللاعبين. عندما يتعلم الشخص التعرف على الأفكار السلبية وإيقافها، يمكنه تغيير تفكيره بشكل إيجابي وتحسين مستوى أدائه. (زينب محمود شقير، 2005، ص96)

إيقاف الأفكار هو تقنية نفسية تهدف إلى التخلص من الأفكار السلبية التي تخلق القلق والضيق، كما تعتمد هذه التقنية على مبدأ إعادة توجيه الانتباه بعيداً عن الأفكار السلبية نحو أفكار إيجابية أو مشاعر حيادية.

11-3-الاسترخاء التخيلي: و فيها يتصور اللاعب أنه في محيط أو مكان يشعر بالاسترخاء و الراحة). أسامة راتب كامل، 1997، ص129)

أ- أسلوب التأمل: و هو أيضاً نوع من الأنواع التي تواجه الضغوط النفسية و هي تعني التخيل و يهدف إلى التركيز و الانتباه الذي يأخذ إلى حالة أخرى من الأحاسيس و الشعور، مثلاً يكرر الفرد كلاماً أو يركزون على صورة ما و يتأملون مثلاً في الخلق أو مخلوق أو يركزوننا مع صوت لمعرفة الشخص ...الخ، و بالتالي فإنه يعتمد على الكفاءة الذاتية و الداخلية و لذلك فإن انخفاض ضغط الدم يؤدي إلى انخفاض عدد نبضات القلب و بعد مدة زمنية معينة من التركيز و التأمل يشعر الفرد بالاسترخاء و هذا نوع من الاسترخاء العقلي.

في القديم كان الهدف من التأمل هو المساعدة في تعميق فهم قوى الحياة الروحانية والمقدسة، أما في عصرنا هذا يستعمل غالباً للاسترخاء و التغلب على التوتر.

التأمل هو الاندفاع و التخطيط الذي يأتي قبل صدور التلبية حيث يعبران عن أسلوبية مختلفين للتعامل مع المثيرات، حيث يشيران إلى الاستجابة الفورية للمثيرات دون التفكير في النتائج المحتملة و تقييم للموقف ووضع خطط واضحة لكيفية التعامل معه. (Kogan, 1966 ,P17-18)

12- استراتيجيات المواجهة وقابلية ضبط الحدث:

إن ضبط الحدث و إشارته إلى عدد من استجابات الفرد القادرة على التأثير على الحدث لتركه أقل تهديداً و خطراً، و لهذا له علاقة بالموقف و نتائجه وخصائصه، و يقدر من خلال الفرد و سلوكه، وعند محاولة ضبط الحدث بالإنجاز بسهولة و تتطلب جهداً قليلاً، فهي تسعى إلى مجابهة ناجحة و بالتالي فإن الاستجابة النفسية و الفيزيولوجية تكون معتدلة، و عند الطلب إلى جهد كبير فإنه يحدث توتر و ضغط ناتج عن موقف غير قابل للضبط.

يمكن تلخيص تأثير قابلية ضبط الحدث على أساليب المواجهة كما يلي:

أ-الأحداث القابلة للضبط:يميل الأفراد إلى استخدام الأساليب مباشرة مثل التخطيط و التحكم النشط للتغلب على التحديات و لذلك يعتبر الحدث قابلاً للتحكم.

ب-الأحداث غير القابلة للضبط: يميل الأفراد إلى استعمال أساليب تعاطفيه مثل التأقلم و التجنب للتكيف مع الوضع عوضاً من تغييره و لذلك يعتبر الحدث غير قابل للتحكم. (Lazarus&Folkman, 1984, p190)

ولقد قام الباحث (Lazarus1984) على تقديم نظرة حول تلبية مواجهة الفرد في عدة مستويات وهي:

1. ضبط داخلي للحدث: ضبط الوجدان والأفكار. الوظيفة الأولى والتي تعمل على معالجة المشكل، فتم توجيه الموارد الفردية نحو حل المولد للضغط.
- الوظيفة الثانية تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الكآبة أو المحنة ، فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد و خفض الضيق الانفعالي. (Valentine ; et al,1994,p194)
- لقد قاما الباحثان " تيري Terry" و "كونواي Conway" سنة 1992 باستنتاج كل ما توصل إليه الباحثون من قبل على أن المواجهة تعتمد على المشكل أكثر عند تقدير الحدث و لهد استنتجوا أنه قابل لضبط الحدث، و يقال أيضا أن الاستجابات التي تعتمد على الوجدان توافقية في المواقف ذات قابلية ضعيفة في ضبط الحدث. (Terry, 1994,p 895 -897)

13- إستراتيجيات المواجهة وسمات الشخصية:

• إن الدراسات تشير إلى أن هناك علاقة قوية بين استراتيجيات المواجهة و السمات الشخصية، حيث يمكن أن تؤثر السمات على نوع أساليب المواجهة و الذي يتخذها الشخص ، و بالتالي يميل الفرد الذي له صفة العصبية إلى استخدام طرق المواجهة و التي تركز على تجنب المواقف الضاغطة، بينما يميل الفرد المنفتح على الخبرات و التجارب إلى استخدام استراتيجيات مواجهة و التي تركز على حل المشاكل.

(Lazarus&Folkman, 1984, p218)

أبعض إستراتيجيات المواجهة:

وتتمثل في التركيز على المشكلة حيث يكون الفرد مركزا على المشكلة و كذلك العاطفة، أن يتأقلم معها و يتجنب المشاكل السلبية. (McCrae, R. R., & Costa, P. T. 1990, p73)

حاول الباحثان (Thompson Charlton , 1996) التوصل إلى فحص سمات الشخصية مثل العصبية و الاسترخاء ووظيفتها في المواجهة، وكذلك توصلت دراسة "Costa و Care" إلى وجود غرض و هو فحص فعالية الشخصية على المواجهة و على الصحة النفسية. (يوسف، 2000: 63)

إن بعض الدراسات توصلت إلى نتائج مهمة وواضحة منها دراسة (Derry1981) وكذلك دراسة (Strauman1985) حيث توصلت إلى أن الفروق الفردية للأشخاص خلال تلبية المواجهة للوقائع الضاغطة هي انعكاسات الضغط وعوامله المعدلة، حيث تتمثل المؤازرة الاجتماعية من العوامل المساعدة للنتائج الضارة للضغط، والإحساس اتجاه الفرد نفسه و شدة القدرة على التحمل، و توصلت أيضا إلى أن معرفة النفس يلعب دورا فعلا في تلبية المواجهة. (Linville, P. W. ,1987,P663-676 .)

2. ضبط خارجي للحدث: موقف فعال لضبط المشكل، والبحث عن دعم اجتماعي.
3. غياب الضبط: تجنب - تهرب، و تعاطي المهلوسات والمخدرات و الكحول.
4. تقييم الوضعية: كيفية تعامل الفرد مع الموقف ، ومسؤولية الآخرين في المساندة ودعم الفرد في مواجهة الموقف والضغط.

إن الباحثان فولكمان و لازاروس قاما في سنة 1986 بدراسة لعدة براهين لتقدير الحدث و توضح بأنه قابل للضبط و لهذا فإن الأفراد يستعملون المواجهة الفعالة أكثر من اتخاذ أسلوب التجنب و الذي يعتبر استعماله أقل، حيث تتأثر الحصيلة النفسية بمدى التوافق النفسي و ذلك عند تقدير الضبط وبالتالي اختيار طريقة المواجهة. (Valentiner et al 1994: 195)

حسب لازاروس وفولكمان فغن المواجهة هو سلوك موجه لتحقيق وظيفتين رئيسيتين هما:

خلاصة الفصل:

يواجه الفرد في حياته الكثير من الضغوط و الظروف و الخبرات، و يسعى للتعامل معها بأساليب متنوعة لتخفيف الحصر و تحقيق التوازن، و تختلف طرق التعامل من فرد لآخر، فهناك من يتعامل بليوننة و هناك من يتعامل بقلق و هلع و خوف، و يمكن تقسيم طرق التعامل إلى مواجهة مركزة على حل المشكل، و مواجهة مركزة على تنظيم الانفعالات، و مواجهة مركزة على الاستجابة الاجتماعية. إن المواجهة المركزة على حل المشكل تتطلب وضع مخططات عمل و بذل مجهود كبير لإيجاد الحلول، بينما المواجهة المركزة على تنظيم الانفعالات تسعى لتقليل الضغط الناتج عن الانفعالات دون تغيير المواقف، أما المواجهة المركزة على الاستجابة الاجتماعية، فتهدف للحصول على الدعم الاجتماعي من خلال العلاقات الاجتماعية.

تؤثر العديد من العوامل على استراتيجيات التعامل مع الضغوط، بما في ذلك العوامل الشخصية والبيئية، و رغم أهمية هذه الاستراتيجيات، إلا أنها تتطلب أيضا اعتقاد الفرد بان لديه القدرة على التحكم والسيطرة على الأحداث التي يواجهها.

الفصل الثالث: شخصية

تمهيد:

إن عمليات التدريب في الألعاب الجماعية تحتاج إلى العديد من العوامل الأساسية، مثل الاهتمام الجيد باللاعب وجودة المحتوى الرياضي (الخططي، المهاري، تقني الأحمال) والتواصل الجيد، لتحقيق الغرض الأساسي وهو تحسين مستوى الأداء مع تحسين و تطوير اللاعبين نفسيا و بدنيا و فنيا. حيث يعتبر المدرب الرياضي قائداً ورئيساً يوجه سلوك اللاعبين نحو الوصول إلى أهدافهم الرياضية بشكل فعال وبناء على رغبتهم الحقيقية في العلو و النجاح.

إن التدريب في الرياضة ليست عبارة عن تنقل المعرفة والمهارات الفنية فقط، فلا علاقة أيضاً ببناء علاقات إيجابية وروح مساندة ومساهمة بين المدرب واللاعبين وبين اللاعبين أنفسهم. المدرب الرائع والممتاز ليس مهنيًا في تقديم المعلومات الرياضية والتكتيكية فقط ، ولكنه أيضًا يتفهم الديناميكيات الاجتماعية للفريق ويعمل على تعزيز التفاهم و التلائم بين أفراد الفريق. يتطلب هذا مستوى عالي من الذكاء الاجتماعي والقدرة على التواصل بفعالية لبناء فريق قوي و متماسك و منسجم.

(علي فهمي البيك، 2003، ص15-16)

1-شخصية المدرب:

1-1- مفهوم الشخصية:

هو موضوع معقد ولم يتم التوصل إلى تعريف نهائي يوافق عليه جميع العلماء والفلاسفة. إن الشخصية تمثل مجموعة الصفات الفردية التي تميز كل فرد عن غيره، وتشمل هذه الصفات السلوكية والعقلية والعاطفية. يمكن أن تتأثر الشخصية بعوامل مختلفة مثل الوراثة والبيئة والتجارب الحياتية... الخ وبالتالي أن هناك عدة نظريات تحاول تفسير الشخصية، و تتمثل هذه النظريات في نظرية النمط الخماسي للشخصية التي تقسم الشخصية إلى خمسة أبعاد رئيسية هي الاندماجية، الانطباعية، والانسجامية، والانفتاحية، والانطلاقية(داخليا و ظاهريا)، حيث أن هذه النظرية تحاول فهم كيفية تأثير هذه الأبعاد على سلوك الفرد وتفاعله مع العالم الذي يسري من حوله.

(نزار محمد الطالب، كامل طه، 1988، ص78)

إن كلمة "شخصية" تأتي من اللاتينية "persona" وكانت تستعمل كأداة لوصف القناع الذي كان يرتديه الممثلون في العهود القديمة عند أداء أدوارهم على مصطبة المسرح. هذا القناع كان يعكس الدور الذي يؤديه الممثل ويساهم في تمثيل الشخصية التي يجسدها بشكل واضحاً وتميزاً أمام الحشد، وبالتالي من هنا جاءت فكرة الشخصية كمجموعة من الصفات والسمات والخصائص التي تميز كل فرد وتجعله فريداً في سلوكه وتفكيره تصرفاته. (رمضان محمد القذافي، 1996، ص12)

إن تعريف جيلفورد يركز على فكرة الفروق الفردية ويضع صفات الشخصية كنموذج فريد يتكون منها سمات الفرد. ويعتبرها واحداً من أوائل العلماء الذين عملوا على تحليل الشخصية ودراساتها، وقد وضع نظرية الصفات التي تقسم الشخصية إلى عدة صفات أساسية تميز كل فرد عن الآخر، وبالتالي تساعد هذه النظرية في فهم كيفية تشكل شخصية الفرد وكيفية تأثير السمات المختلفة على سلوكه وتفاعلاته مع العالم من حوله. (عروسي عبد الرزاق، 2010، ص32)

إن هذا المفهوم هو موضوع معقد في علم و لم يتم التوصل إلى تعريف نهائي واحد يمكن قبوله من جميع الباحثين، حيث تعتبر على أنها مجموعة من الصفات الفردية التي تميز كل فرد عن الفرد الآخر و تشكل نمط تفكيره و سلوكه وتفاعلاته مع العالم الخارجي، و لذلك فإن مفهوم الشخصية يمكن أن يختلف تفسيره وفقاً للنظرية النفسية التي يتبعها الباحث.

إن الشخصية من أكثر الظواهر النفسية تعقيداً و تداخلاً، لذلك يوجد تنوع كبير في التعاريف التي تحاول تحديد مفهومها بشكل شامل، و بالتالي هذه التعاريف يمكن تحليلها و تفسيرها .

إن تعريف الباحث "ألبرت" للشخصية يركز على التنظيم الديناميكي الذي يكون موجوداً داخل الفرد، والذي ينظم كل العمليات النفسية والجسمية التي تؤثر في سلوكه وتفاعله مع البيئة، وبالتالي يعتبرها مركباً ديناميكياً يتأثر بتجارب الفرد وتفاعلاته مع البيئة، وهو ما يشكل طابعه الخاص ويؤثر في توافقه مع البيئة المحيطة به. (محمود عبد الفتاح، مصطفى حسن، 2000، ص57)

تعريف محمد عويضية للشخصية يركز على التنظيم المتكامل للحوافز والاستعدادات الذاتية الجسمية والفطرية، سواء كانت مكتسبة أو ثابتة نسبياً، حيث يعتبرها كمجموعة من العوامل التي تميز الفرد وتحدد أساليبه في التكيف مع البيئة المادية والاجتماعية من حوله، هذا التعريف يعكس النظرة الشاملة للشخصية وتأثيرها على سلوك الفرد وتفاعله مع العالم الخارجي.

(كامل محمد عويضة، 1996، ص184)

حيث يصف محمد حسن علاوي الشخصية على أنها العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته، ويشير إلى أنها مكتسبة وتتشكل نتيجة للتفاعل الاجتماعي. حيث يعتبر انها شيئاً منعزلاً عند الشخص منذ ولادته، وإنما تتشكل وتتطور عبر التجارب والتفاعلات التي يمر بها الفرد في حياته. حيث يرى أن الشخص يخلق شخصيته بنفسه من خلال تفاعلاته مع المواقف والمشاكل التي يواجهها، ويمكن أن يغير شخصيته تبعاً لتفاعله مع الآخرين وتجاربه الحياتية.

بالإضافة إلى ذلك يشير محمد حسن علاوي إلى أن الشخصية تتكون من عدة مميزات تميز كل فرد عن الآخر، حيث تشمل هذه الخصائص في المورفولوجيا أي بنية الجسم والقدرات العقلية والميولات والاتجاهات والمعتقدات والقيم وأساليب التعبير. حيث يرى أن هذه العوامل تجمع معاً لتشكل شخصية الفرد وتميزه عن غيره. كما أنها تختلف من فرد إلى آخر. (رابح أحمد عزت، 1976، ص102)

إن الباحث "هولاندر" يقترح تقسيم الشخصية إلى 03 مستويات مرتبطة ببعضها البعض: المستوى الظاهري: و هو السلوك الواضح للفرد.

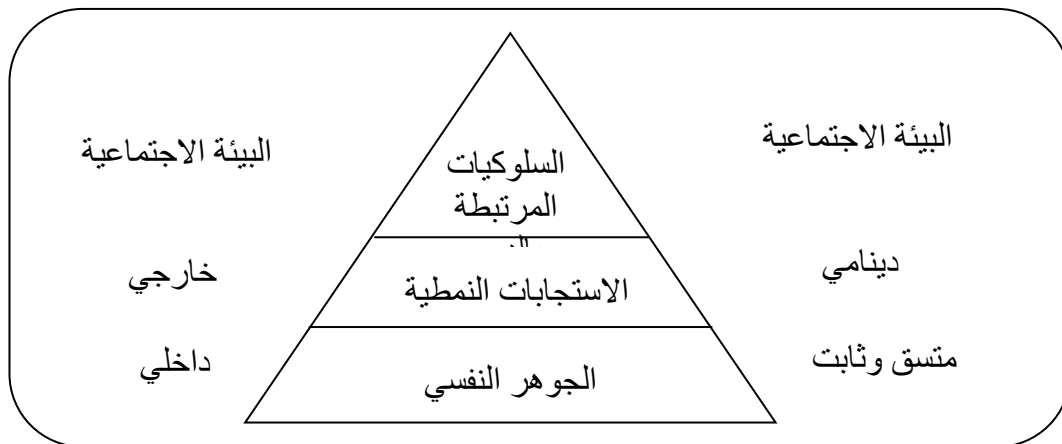
المستوى الوسيط: و هي التي لها علاقة بالقيم والمعتقدات والاتجاهات المؤثرة على السلوك.

المستوى العميق: و هي ذلك الشيء المحفز و هو يؤثر على تصرفات الفرد.

أ-الجوهر النفسي: يمثل المستوى الأساسي للشخصية وهو الجزء الأعمق والأكثر عمقاً في الشخصية. يشمل الجوهر النفسي الاتجاهات والقيم والميول والدوافع والمعتقدات وغيرها التي تميز شخصية الفرد وتعبّر عن قيمته وقدراته، يعتبر الجوهر النفسي قلب الشخصية وحقيقته الأساسية، وهو ما يمثل الشخص على حقيقته.

ب-الاستجابات النمطية: تشير إلى الأسلوب المعتاد الذي يستجيب به الشخص للمواقف البيئية المختلفة. على سبيل المثال، يظهر المدرب الرياضي أو المدير الفني في معظم المواقف أنه يتحكم في انفعالاته، وهذا يعكس استجابته النمطية في مواقف المنافسة الرياضية

ج-السلوكيات المرتبطة: هي سلوكيات تشكل الجانب الظاهري للشخصية، وتعتمد على تلبية الشخص للمواقف البيئية أو الاجتماعية المختلفة بناءً على معرفته لهذه المواقف. حيث أن هذه السلوكيات قد تتبدل وتتغير بناءً على تغيرات البيئة الخارجية، ولا تعكس بالضرورة التلبية النمطية للشخصية. حيث تعكس كيفية تفاعل الشخص مع المواقف المتغيرة والمختلفة لهذا تعتبر هذه السلوكيات الجزء الديناميكي للشخصية.



يمثل نموذجاً لتركيبة الشخصية طبقاً لمفهوم هولاندر (محمد حسن علاوي)

02- شخصية المدرب وخصائصه:

إن شخصية المدرب تلعب دورا هاما في نجاح عملية التدريب، لذلك يجب على كل من يرغب في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتمتع ببعض الخصائص و المميزات التي تساعد على بناء مدرب ناجح وبناء في مجال التدريب، وهذه الخصائص هي:

الاحترافية ، التواصل الجيد ، القيادة، المعرفة و الخبرة، التفكير، التعلم المستمر، الإلهام و التحفيز، التنظيم و التخطيط.

03-صفات المدرب الرياضي:

وتتمثل في

- 1- يكون متطور التفكير، مخلص لوطنه، ويدرك دور الرياضة في المجتمع.
 - 2- يتمتع بالقدرة على التعامل الجيد مع الآخرين و فهمهم، بما في ذلك أعضاء النادي والجمهور والحكام.
 - 3- يتمتع بشخصية متزنة و مستقلة في تصرفاته ليحظى باحترام الجميع.
 - 4- يمتلك القدرة على بث روح الحماس و الدافعية لدى اللاعبين.
 - 5- يدرك أهمية التعلم المستمر و يشترك في دورات و دراسات تدريبية محليا ودوليا.
 - 6- يمتلك فلسفة متميزة في الحياة و في عملية التدريب بشكل خاص.
 - 7- ينبثق منه روح التفاؤل و الثقة في نفسه و في تصرفاته.
 - 8- يكون قادرا على اتخاذ القرارات الصائبة و يدير المشاكل بعدالة.
 - 9- يكون دقيقا و لا يظهر انفعاله، و يستطيع ضبط النفس و التعامل مع اللاعبين ومع الناس.
 - 10- يتمتع بالدهاء في حل المشاكل التي تطرأ أثناء العمل.
 - 11- يكون ناضجا عاطفيا و مؤمنا بنفسه دون أن يكون طماعا.
 - 12- يوحى بالاحترام و الثقة و يكون قوي التأثير (إيجابي).
 - 13- يكون مطلعاً على المجال الرياضي و المجالات المتعلقة به.
 - 14- يبقى محدثا بالتطورات الدورية في مجال التدريب الرياضي و المجالات العلمية المرتبطة به.
- (علي فهمي البيك، 2003، ص 16-17-19)

3-1-الصفات الصحية للمدرب الرياضي:

يجب على المدرب الرياضي الحرص على صحته الجسدية والنفسية وذلك حفاظا عليها، يجب أن يكون قويا بدنيا ونفسيا و عقليا ليستطيع تحمل ضغوط التدريب والمباريات والتغلب على الأعباء، كما يجب أن يتبع نظاما غذائيا صحيا وسليما، وممارسة الرياضة بانتظام و بوتيرة جيدة ليحافظ على لياقته البدنية. حيث تعتبر الفحوصات الطبية الدورية ملزمة أيضا بضرورة للتأكد بعدم وجود مشاكل صحية تؤثر على أدائه كمدرب وعدم إصابته بأمراض مزمنة.

3-2- الصفات الفنية للمدرب:

هذه الصفات الفنية للمدرب الرياضي تعتبر صفات أساسية لضمان نجاحه في مجال التدريب، فالصفات الفنية تجعل المدرب قادرا على تحليل الأداء ووضع خطط تدريبية فعالة لتطوير أداء الفريق، ويجب على المدرب أن يكون صبورا هادئا و يكون متعقلا ، كما أن على المدرب أن يتحلى بالشجاعة للقدرة على تحمل أعباء و مسؤوليات التي ستواجهه و بالتالي عليه وضع خطط وأساليب للقيام بعمله على أكمل وجه،

ونقول أن الصفات إذا كانت معاً ستساهم في بناء صورة إيجابية للمدرب وتساعد على تحقيق النجاح في مهنته، وبالأحرى نقول تحديد الهدف المراد إليه و تحقيقه.

3-3-الصفات المهنية للمدرب الرياضي:

إن الصفات المهنية تلعب دوراً هاماً في تقديم تجربة وخبرة تدريبية مثالية للرياضيين. حيث تعتبر الخبرة السابقة كلاعب تساعد المدرب الحالي على فهم احتياجات و تلبية للاعبين و كيفية التعامل معهم بشكل أفضل. كما تعتبر الشهادة التعليمية والمعرفة العلمية أو بمفهومنا المستوى العلمي بالعبة تساعد في تقديم تدريب فعال وبناء ومبتكر، وبالتالي للمدرب الرياضي عدة مجالات يجب عليه اتخاذها لتحقيق النجاح، كما أن مستواه في اللغات الأجنبية تفتح له الباب أمامه للاطلاع على أحدث البحوث والمواضيع والمنهجيات في مجال التدريب الرياضي. كما أن المدرب يتأمل مهنيًا ليساعده على تطوير نفسه باستمرار وتحسين أداءه وذلك عن طريق إتباع هذه الكفاءات.

04-الصفات الشخصية الإيجابية والسلبية المؤثرة في نجاح المدرب:

1-4-الصفات الإيجابية: - القيادة - المرح - الحيوية - الجدية - الأمانة - الاستقرار الانفعالي - الوفاء - المثابرة - الطموح - الابتكار - التفاؤل - اليقظة (الذكاء الاجتماعي) - التعاون - ضبط النفس - الثقة.

2-4-الصفات السلبية: - الحساسية للنقد - عدم الأمانة - عدم الاستقرار الانفعالي - الإفراط في توجيه النقد للآخرين - العمل - عدم النظام - الأنانية - القلق - الفضاضة والسخرية - السوقية - غير عطف على الآخرين. (علي فهمي البيك، 2003، ص 15)

05-المدرب الرياضي كشخصية تربوية:

إن المدرب الرياضي يعتبر كشخصية تربوية يهدف إلى توضيح الواجبات والمهام والمعارف والخصائص والسمات والدوافع المرتبطة بشخصيته وعمله، وبالتالي يهدف لهم بالدرجة الأولى ليتمكن للأشخاص الذين يرغبون في العمل في مجال التدريب أن يعدوا أنفسهم لهذا العمل.

إن المدرب الرياضي للفريق يلعب دوراً مهماً كشخصية تربوية، حيث يجب عليه قيادة وتوجيه اللاعبين في التدريبات والمقابلات، ويساعدهم على تحقيق مستوى أفضل وتطوير أدائهم و مهاراتهم الرياضية، مضيفاً إلى ذلك يمكن أن يكون المدرب نموذجاً إيجابياً للسلوك الرياضي الصحيح والانضباط، مما يساعد في تنمية شخصية اللاعبين بشكل شامل ومتساو ومتزن.

إن عملية التدريب تعتمد على مجموعة من الجوانب يجب على المدرب التحلي بها، لأن هذه الجوانب تسهم في تعليم اللاعبين بشكل فعال و مثمر. و من أهم هذه الجوانب هي:

- يجب أن يكون المدرب ذو أخلاق عالية و أن يكون قيماً لأنه سيكون قدوة حسنة للمدربين الآخرين مثل التحلي و الصبر، الاحترام، الانضباط... الخ
- يجب أن يكون المدرب فعالاً في التواصل مع اللاعبين لمعرفة وفهم حاجاتهم و معرفة مشاكلهم وإيجاد حلول لهم مع تقديم النصائح لهم.
- يجب أن يكون المدرب محفزاً و ملهماً لتحقيق الأهداف التي يسعى لها الفريق و اللاعبين بصفة شخصية وجماعية.
- يجب أن يملك معرفة عميقة في الجوانب الفنية و الخططية لتعليم اللاعبين و تحسين مستواهم وتطوير مهاراتهم و تحقيق مستوى الانجاز الرياضي.
- التأثير الإيجابي للمدرب على اللاعبين ومساعدتهم على وضع الثقة في ذاتهم و تحقيق قدراتهم الكاملة.

- يجب على المدرب أن يكون قادرا على التقييم و التحليل و معرفة نقاط الضعف و القوة لدى اللاعبين لوضع خطط لتطويرها.

يعد المدرب الرياضي عنصرا أساسيا في منظومة التربية الرياضية، فهو ليس مدربا فقط، بل هو مربى يساهم في تكوين شخصية اللاعب و تنمية مهاراته الأخلاقية و السلوكية.

06-المهام التربوية للمدرب الرياضي حسب عبد الرحمان محمد السيد:

- غرس القيم الأخلاقية : هو زرع القيم الخلقية كاحترام الخصم، و تمتعه بالروح الرياضية.
- تنمية المهارات الاجتماعية : و هو القدرة على التواصل بفعالية، و زرع صفة التعاون فيما بينهم، و القيام بخلق علاقات إيجابية.
- تعزيز الثقة بالنفس : وهو زرع الثقة بإمكانياتهم و قدراتهم، و المساهمة في تجاوز المصاعب والتحديات.
- تنمية المهارات الحياتية : يُعَلِّم المدربُ اللاعبينَ مهاراتٍ مثل الانضباط، و المثابرة، و وضع الأهداف.
- خلق بيئة إيجابية : المساهمة في خلق بيئة جيدة من طرف المدرب.

6-1-صفات الشخصية التربوية للمدرب الرياضي حسب عبد الرحمان محمد السيد:

- الصبر : وهو تمتع المدرب بالصبر مع لاعبيه وخاصة الجدد.
 - العدل :فرض المساواة و العدل بين اللاعبين..
 - التواصل الفعال :يجب ان تكون له أسلوب الحوار و مهارة الاتصال لإيصال المعلومة للاعبين.
 - المعرفة الرياضية : يجب على المدرب أن يكون مدركا و على دراية في مجال التدريب.
 - الحماس : وهو شغف المدرب بالرياضة و بالمنافسة.(محمد السيد عبد الرحمان، 2019)
- إن القيم التربوية الخلقية و الرياضية تلعب دورًا أساسيا في تشكيل سلوك القائد و المدرب الرياضي ومدى تأثيره على اللاعبين، عندما يتبنى المدرب الرياضي هذه القيم ويظهرها بوضوح في حياته ومهنته وعمله، حيث يضحي لديه تأثير إيجابي أقوى على اللاعبين، وبالتالي فالمدرب الذي يتحلى بالانضباط و الأمانة، والاحترام، والتواضع، والعدالة، والتعاطف، يمكنه بناء ارتباطات قوية مع اللاعبين وتحفيزهم للتحسن و للتطور الشخصي والرياضي. ولهذا تلعب هذه القيم دورًا هامًا في تكوين شخصيات رياضية ناجحة و متزنة.
- إن إعداد الرياضي المبتدأ للرياضية ذات المستوى العالي (الأولمبياد، كأس العالم، كأس القارات، كأس إفريقيا، كأس أوروبا....الخ) يتطلب جهدا كثيرا ذات هدف و تواصل من قبل المدرب الرياضي. وننظر أنه يجب على المدرب أن يكون محبا ومخلصا لعمله، ويجب أن يتحلى المدرب بالصبر و الاجتهاد والمثابرة و الاستطاعة على التغلب على المواقف العسيرة، وبالتالي ينبغي على الفرد القائد أو المدرب أن يعتمد على قيم الأمانة والصدق وتحمل المسؤولية في عمله التربوي، هذه السمات تتعاون المدرب على بناء علاقات إيجابية مع اللاعبين وتشجيعهم على تحقيق قدراتهم البدنية والعقلية لتحقيق الانجاز الرياضي الأفضل.

إن توفيق المدرب الرياضي في عمله يعتمد على قدرته في إشاعة روح التفاؤل والمرح والترفيه بين اللاعبين، وذلك لمواجهة تحديات التدريب والمنافسات الرياضية بجهد كبير، كما أن سلوك المدرب يؤثر

بشكل كبير على استجابة اللاعبين للمواقف الصعبة مثل الهزائم أو الإصابات، وبتمسك المدرب بالسلوك الخلفي الحميد، يصبح نموذجًا يحتذى به لجميع أفراد الفريق الرياضي إن عمل المدرب الرياضي يتطلب رابطة تربوية مبنية على الاحترام، الصدق، الحب، والثقة المتبادلة مع اللاعبين، كما يجب على المدرب كيفية التعامل مع اللاعبين كأصدقاء وزملاء وكأسرة تعيش تحت سقف واحد، وأن يشاركهم جميع مشاكلهم وهمومهم و أفراحهم بشكل فعال ومتجاوب، ويقع على عاتق المدرب بذل الجهد لتكوين علاقات ودية وعاطفية جيدة مع اللاعبين لضمان نجاح عمله.

07- سمات المدرب الناجح:

تتمثل السمات للعديد من المدربين الناجحين في الرياضة حيث تتشابه السمات مع السمات الشخصية قد يعزى إليها مضيف إليها العوامل الأخرى و هي تساهم بشكل فعال في نجاح المدرب الرياضي و قد تؤثر عليه بشكل كبير بشكل إيجابي و على أدائه و على اللاعبين ومن هنا نتعرف على هذه السمات:

- الشخصية القيادية: يتمتع المدرب الناجح بالقدرة على القيادة و دفع الفريق نحو تحقيق الغرض.
- الدافعية والإلهام: يقوم المدرب على تحفيز اللاعبين ببذل جهد وتفرغ طاقتهم لتحقيق الأهداف المسطرة.

- التواضع: ليكون المدرب ناجحاً في مسيرته الرياضية يجب ان يكون محترماً ومتواضعاً أمام الآخرين و يجب أن يكون إنساناً يستمع إلى الآخرين و يتشاور معهم و يتقبل آراءهم.
- الاتصال أو التواصل: على المدرب أن تكون له اتصالات مع اللاعبين ومعرفة مطالبهم و مساعدتهم في مشاكلهم، و أن يكونا موجهاً ونصوحاً ومرشداً في نفس الوقت.
- المرونة والتأقلم: إن المدرب يتأقلم مع مختلف المواقف وفي ظروف مختلفة و عليه أن يكون مرناً و لينا في تعديل أساليب تدريبه حسب التلبية.
- الاحترافية: و على المدرب أن يكون محترفاً وله معرفة عميقة باللعبة و أن يكون قادراً على تقديم التدريبات البناءة.
- العدالة وذلك دون تفضيل أي لاعب على آخر إضافة إلى التحليل و التقييم وتقديم التوجيهات للاعبين.

وحسب قول علي فهمي بيك أنها القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة في الوقت المناسب و الملائم حيث تعتبر سمة هامة للمدرب الناجح في محيط المنافسة يحتاج المدرب إلى تقدير الوضع بسرعة واتخاذ القرارات بشكل منطقي، دون أن يسمح للانفعالات بالتحكم فيه. وبالتالي يجب أن يكون قراراته مستندة إلى المعرفة و الإدراك والتحليل الدقيق، لا على ردود أفعال عاطفية.

(علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الأولمبية، ص 25).

1-7- الثقة بالنفس:

هي إحساس وشعور الفرد بقيمة نفسه مهما كانت القيمة من حوله، فتترجم هذه الثقة في كل حركة من حركاته وتصرفاته وكلماته.(أسامة شاهين، 2018، ص11)

المدرب الرياضي الذي لديه الثقة من نفسه يظهر ثقة في استطاعته ويتصرف بثقة في المواقف الصعبة، مما تعاونه على إبراز وجهات نظره ببسر وإقناع اللاعبين والمساعدين بها، و لهذا فإن الثقة بالنفس تساعد المدرب على استخدام القرارات ببسر وتعزز احترام اللاعبين وتقبل آراءهم.

ومع ذلك، يجب على المدرب أن يتجنب المغالاة في الثقة بالنفس أو الغرور، حيث يمكن أن يؤثر ذلك سلباً على علاقته مع اللاعبين والجهاز المعاون.(محمد حسن علاوي، 2002، ص23)

2-7- تحمل المسؤولية:

إن تحمل المسؤولية و الأعباء هي صفة جد مهمة للمدرب وخاصة المدرب الناجح، لذا يجب عليه أن يكون مستعداً لتحمل العبء و المسؤولية في جميع الظروف، بما في ذلك في حالات الفشل والخذلان، وأن يكون على أتم استعداد لممارسة النقد الذاتي والبحث عن الأسباب و العوامل التي أدت إلى النتائج السلبية. المسؤولية هي حالة أو سمة يتصف بها الفرد و هو من يسأل عن أمر يقع عليه، و تطلق أخلاقياً على التزام الشخص بما يصدر عنه قولاً، و قانونياً تطلق على الالتزام بإصلاح الخطأ الواقع على الغير وبالتالي يقع على الفرد أن يتحمل المسؤولية ويتحمل عواقبها و نتائجها.

(مجتمع اللغة العربية، 2014، ص411)

و حسب عماد الدين عباس أن المدرب يجب أن يكون مستعد ليراعي المسؤولية ويتحملها بشكل تام، بما فيها التفوق و الفشل مع وجود عوامل متعددة تؤثر على نتائج المنافسات و الفعاليات الرياضية، وبالتالي على المدرب أن يكون قادراً على تحمل الأغلبية من المسؤولية، و أن يكون معترفاً غير ناكراً للأخطاء و وضع جهد لتصحيحها، لذا يتطلب منه القوة و الشجاعة.

(عماد الدين عباس ، فهمي بيك، 2003، ص27)

3-7- الإبداع:

يعتبر الإبداع والابتكار سمتين أساسيتين للمدرب الناجح، و بالتالي يجب عليه أن يكون قادراً على الاختراع في أساليب التدريب واستخدام الأجهزة الحديثة والمخترعة لدفع وتحفيز اللاعبين وتحقيق غرض التدريب، و بالتالي توجد إمكانية في تصميم الوحدات و البرامج التدريبية واستعمال الأجهزة والوسائل والمعدات المخترعة أن يسهم في جعل عملية التدريب أكثر فعالية لتجربة اللاعبين. إذا كان المدرب قادراً على الابتكار والإبداع بشكل مستمر، فإنه يمكن أن يحقق نجاحاً أكبر في عمله ويكون له تأثير إيجابي أكبر على الفريق.

إن "تورانس" قدم تعريفاً موجزاً عن الإبداع و هو أسلوب من أساليب علم النفس الإدراكي الذي يركز على كيفية تحليل الأفراد للمعلومات وتفسيرها وتكييفها مع المعرفة السابقة والتجارب الشخصية وتحديد الفجوات في المعرفة ، كما أنها تعتمد بشكل كبير على الاستنتاج و التفكير النقدي.

(فتحي جروان، 2002)

4-7- المرونة:

تعتبر المرونة على أنها الاستطاعة على التأقلم مع المواقف و الظواهر المتغيرة و المتنوعة، لاسيما في ظل الظروف الصعبة و الوعرة، على سبيل المثال المنافسات الرياضية (بطولات ، أولمبياد... الخ)

5-7- الثبات الانفعالي:

تتطلب عملية التدريب الرياضي الكثير من التحكم على الانفعالات و العواطف، لذا يمكن أن تكون المواقف العصبية والتحديات التي تواجه المدرب في عملية التدريب أو المنافسات مثيرة للعصبية والقلق والغضب، كما انه مهم جداً أن يتمكن المدرب من ضبط نفسه و يكون أكثر عقلانية وعدم السماح لانفعاليته بالسيطرة في تصرفاته. و هو الشيء الذي يساعد المدرب في اتخاذ القرارات الصائبة والصحيحة والتعامل بفعالية مع اللاعبين والمواقف الصعبة، ويساهم في بناء علاقات إيجابية و بكل احترافية مع الفريق.

إن التحكم في الانفعالات و العواطف شيء أساسي ومهم للمدرب الرياضي المتفوق، حيث يساعد في السيطرة على الانفعالات في زرع الهدوء والاستقرار داخل الفريق، حيث يمكن للمدرب إيصال تعليماته ونصائحه بوضوح وهدوء في المحيط الرياضي ذات الضغط المرتفع و المنافسات الصعبة من خلال التحكم، وبالتالي يمكن أن تؤثر الانفعالات السلبية للمدرب على مستوى اللاعبين وتقليل مجهوداتهم وقدرتهم على

التركيز وعدم تحقيق أداء جيد، لذا يجب عليه أن يكون عبرة وقدوة إيجابية للفريق و للاعبين بالأحرى من خلال السيطرة على عواطفه وتوجيهها بشكل إيجابي نحو تحقيق الأهداف المرسومة.

إن مفهوم الاتزان الانفعالي جذب اهتمام العديد من العاملين في مجال علم النفس بكل فروعه فضلا عما أظهرته العلوم الإنسانية الأخرى كالفلسفة والأدب في الاهتمام بهذا الموضوع ، والمنتبع لنظريات علم النفس يجدها تجعل من هذا المفهوم هدفا لها ، كما وان لهذا المفهوم من فعالية واثرة في ديمومة الحياة واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق تطورها نحو الأفضل، ولايزال الاهتمام مستمر لمعرفة ماهية مفهوم الاتزان الانفعالي وخصائصه والعوامل المؤثرة فيه وما ينتج عنها من آثار على شخصية الفرد. (زينب رجب علي البنا، 2021، ص223-274)

7-6- الاعتداف:

يقصد بالاعتداف " التناغم الوجداني" وهو سمة هامة للمدرب المتفوق، حيث أن هذه السمة تعتبر شيء تساعد المدرب على فهم اللاعبين وسلوكهم بصورة أفضل، مثل حاجاتهم ورغباتهم وميولهم ودوافعهم.... الخ، مما يمكنه من تقديم دافعية لهم و تحفيزهم ودعمهم بشكل أكبر. الاعتداف هو تعاطي المدرب مع اللاعبين بإنسانية ويظهر لهم الاهتمام والتفهم و يكون سندا لهم في عملهم، وبالتالي الشيء الذي يساعد في بناء علاقات إيجابية وزرع الثقة بين المدرب واللاعبين مما يؤدي إلى تطوير وتحسين مستوى اللاعبين سواء فرديا أو جماعيا.

7-7- القدرة على اتخاذ القرار:

إن القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة والصائبة و بشكل سريع هي أيضا سمة من السمات التي يتميز بها للمدرب الرياضي المتفوق، لذا يجب عليها أن يستطيع ملاحظة المواقف بصورة موضوعية ، سواء في التدريبات أو في المنافسات و الدورات الرسمية والمقابلات الدولية ، و بالتالي يتطلب هذا الأمر القدرة على التحليل السريع وفهم الوضع بصورة شاملة، و في نفس الجانب يجب التعامل مع تغيرات غير متوقعة وتصحيح الأخطاء من أجل تحقيق الأهداف المسطرة.

(حنان أحمد عبد الله علي، 2019، ص198)

7-8- الطموح:

يُعرف الطموح بأنه عبارة عن ذلك الهدف الذي يريد شخص معين القيام بتحقيقه في خلال حياته وعلى جميع الأصعدة، كما يمكن تعريف الطموح بأنه ذلك المستوى الذي يريد المرء أن يقوم بالوصول إليه في حياته، حيث يقوم من خلاله بإنجاز أعماله اليومية وتحقيق أهدافه الاستراتيجية، ولا بد من الإشارة إلى أنّ الطموح يختلف بين الأفراد وذلك من حيث الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها وكذلك من حيث الضغوطات والصعوبات التي قد يجابهها المرء للوصول إلى أهدافه.

(فاطمة مسعود، 2018، ص15-16)

7-9- القيادة:

تعتبر القيادة جوهرية في مهام المدرب الرياضي، وعليه يجب أن يتحمل المسؤولية عن توجيه وتأثير سلوك اللاعبين، فالمدرب القائد يستطيع تنظيم الجهود وتحفيز الفريق نحو تحقيق الأهداف المحددة، إن القيادة الفعالة لها هدف و هو القدرة على فهم اللاعبين والتعامل معهم بشكل فردي، وتقديم التوجيه والدعم اللازمين لتطوير مهاراتهم وتحسين مستواهم، و هي ذات أهمية كبيرة تتمثل في الاستطاعة على اتخاذ القرارات الوعرة و الصعبة في الوقت الملائم مع الحفاظ على الروح الرياضية والجماعية.

تعرف القيادة على أنها فن التأثير على الأشخاص و دمج قدراتهم و جهودهم و ارتباطاتهم و وضع الأمثلة لهم في الأعمال و الأفعال و الحركات و التصرفات، و أما الأفراد ما عليهم غير الطاعة و تنفيذ الأوامر، و كسب الثقة و الاحترام و ذلك من اجل الوصول إلى الأهداف المرسومة.

(محمد شفيق، 2000)

تكمن أهمية القيادة أيضاً في القدرة على اتخاذ القرارات الصعبة في الوقت المناسب، و التفاعل بفعالية مع أعضاء الفريق و الحفاظ على الروح المعنوية العالية في جميع الظروف، و من خلال سمة القيادة يمكن تصنيف سلوك المدرب الرياضي و القائد إلى عدة مجالات و سنقوم بشرحهم بشكل مختصر و هي كالتالي:

أ-المجال البدني: و هو مرتبط بالسلوك البدني للمدرب و الوسيلة التي يتفاعل بها مع لاعبيه أثناء التدريبات و المنافسات، و بالتالي يكون له تواصل لفظي معهم و أن يفهم سلوكهم كاللغة البدنية و الحركات البدنية.

ب-المجال الانفعالي والعاطفي: و هو مرتبط بالسلوك العاطفي للمدرب أو القائد و أن تكون له طريقة جيدة في التعامل مع الضغوط النفسية و خاصة في المواقف الرياضية الوعرة، و بالتالي هذا المجال يتمثل في الاستطاعة على التحكم في العاطفة و التعبير عنها بشكل صائب.

ج-المجال المعرفي: و هو مرتبط بالسلوك العقلي و الذهني و ذلك عن طريق التفكير و التأمل و التفسير و التحليل، و استطاعته على فهم الأساليب و تطبيقها بشكل بناء فعال، و القدرة على تخطيط التدريبات و تحليل الأداء و اتخاذ القرارات.

فوق اتجاهات السلوك في هذه المجالات الثلاثة يمكن القول بأنه على المدربين في مجالات الألعاب الجماعية أن يتحلوا و يتصفوا بالخصائص التالية:

جدول 1: بوضحات اتجاهات المجال السلوكي للمدرب

المجال الانفعالي	المجال المعرفي	المجال البدني
- ضبط النفس و الثبات الانفعالي	- معرفة القواعد و القوانين.	- الصحة الجيدة.
- القدرة على إرشاد و توجيه الفريق	- معرفة آداب اللعبة.	- سلامة القوام.
- له فلسفة خاصة في الرياضة.	- معرفة استراتيجيات اللعب.	- حسن المظهر.
- المشاركة الإيجابية للاعبين.	- معرفة الأساليب الحديث للتدريب	- القدرة على إعطاء .
- استخدام أساليب القيادة الفاعلة في التدريب	- القدرة على التخطيط للتدريب.	- القدرة على القيادة.
- إصدار الأحكام (التقويم).	- القدرة على تقدير الأحمال.	
- القدرة على اتخاذ القرار.	- القدرة على توظيف النظريات العلمية في المجالات التطبيقية.	
- له سمات شخصية مرغوبة اجتماعياً.	- القدرة على تحليل مواقف اللعب.	
- قيادة التدريب بنجاح.		

10-7- الذات:

لقد وضح الباحث Roy Baumeister أن مفهوم الذات على أنه "اعتقاد الفرد عن نفسه ، بما في ذلك صفات الشخص و من هو وما هي الذات"، و هو يتشكل مرحلة بمرحلة (مراحل النمو) تأسيساً على الإدراك التي يحمله عن نفسه، و يتألف مفهوم الذات من عدة مصطلحات ذاتية أخرى، مثل: تقدير الذات،

الصورة الذاتية، والكفاءة الذاتية، والوعي الذاتي... الخ ، يركز علم النفس الاجتماعي على كيفية تطور مفهوم الذات ضمن المجال البيئي. (Courtney Ackerman, 2018, P6-7) إن مفهوم الذات أو الشخصية الذاتية ينظر إلى كيفية معرف الفرد لنفسه، و يكون متأثراً بالعوامل الداخلية والخارجية مثل الخبرات و التجارب التي عاشها، ومن خلال الارتباطات الاجتماعية، والقيم والمعتقدات، و بالتالي يتمثل الذات في الاعتقادات والأحاسيس التي يحملها الفرد تجاه نفسه. وهناك أيضاً من يرى مفهوم الذات للمدرب الرياضي أنه يتأثر بتقديراته الشخصية عن نفسه وكيفية تفاعل الأفراد معه و لهذا يعتمد على الصورة التي يراها المدرب لنفسه كشخصية رياضية وتأثيره على الأفراد عامة و اللاعبين خاصة، بالإضافة إلى تفاعلاته مع الفريق واللاعبين والجمهور، كما أن للذات دوراً هاماً في توجيه سلوكيات المدرب واختياراته التدريبية و تحسين مستوى لاعبيه و تعزيز إمكاناتهم. حسب وجهة نظر "دافيد هوم" الذي يعتبر أن الذات هي مجرد مجموعة من التخييلات والتصورات، و يعتبر أنها ليست كيانا ثابتا و انه قابل للتغير و التحسن و التطور، و حسب نظرة "بول ثاغارد" أن الذات مفهوم الذات عدة أبعاد منها الجنس، الموطن.... الخ.

(Paul Thagard, 2014, P06-23)

7-10-1- تقسيم الذات:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس إلى إمكانية تقسيم مفهوم الذات إلى ذوات ثلاثة مع شرح بسيط و مختصر وهي: .

- **الذات الواقعية:** هي عبارة عن إدراك الفرد لنفسه على حقيقتها، وواقعتها، وليس كما يرغبها، ويشمل إدراك الفرد لمظهره و جسمه، وقدراته، ودوره في الحياة.
- **الذات العامة:** هي عبارة عن المدركات و التصورات المحدد للصورة التي يعتقد الفرد أن الآخرين يتصورونها، و يتمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.
- **الذات الممكنة:** هي عبارة عن الحالة التي يرغب الفرد أن يكون عليها في المستقبل.

(عبد الرحمن أحمد سيف، 2017، ص14)

8- أنواع الشخصية:

لقد حاول العلماء منذ القدم تصنيف الشخصيات إلى أنماط مختلفة، حيث قام الباحثون اليونانيون القدماء بتصنيف الشخصيات إلى أربعة أنواع رئيسية وأساسية اعتماداً على السوائل الجسدية مثل الدموي و الصفراوي و البلغمي و السوداوي، ولكن في القرون التي تأتي بعدها و العلم الحديث رفض هذا التقسيم رفضاً قاطعاً لعدم وجود معلومات و بيانات رسمية و ليس له أساس علمي بته. في بداية القرن الحالي أي القرن العشرين ومن خلال الأبحاث و الدراسات من طرف خبراء علم النفس أنه تم تصنيف الشخصية إلى عدة أنماط و أنواع مختلفة، و نظراً لتنوع التصنيفات إلا أن العلماء الحاليين يتفقون على أنه من العسر تصنيف هذه الشخصيات في مجموعات ثابتة، لأن هناك فروق فردية لا يمكن التحكم فيها و لكل فرد شخصيته التي يتفاعل بها مع العوامل المحيطة به. إن الأنواع الشخصية أو التصنيفات الشخصية تستند إلى مجموعة من الجوانب السيكولوجية والسلوكية و العاطفية (الانفعالية)، و هي التي تساعد على فهم بعض الجوانب الشخصية.

- الشخصية المتفردة:

تتميز الشخصية المتفردة بالحزم بشكل عام و تتسم بقلة الكلام و قلة المدح وكذلك قلة التبسم، وأيضاً تتمثل في الشدة والجفاء في التعاملات مع الآخرين، و تتسم بصفة حب النظافة والترتيب و منظمة.

- الشخصية التحليلية:

تتميز الشخصية التحليلية بالمعلومات الدقيقة في مختلف الوضعيات، ولا يُعطي الإجابات قبل طرح الأسئلة، يُعتبر هذا النوع من الشخصيات مملًا وجادًا ومتشددًا في التعامل، ويفتقر إلى حس التذوق الجمالي، كما أنه يُعتبر جافًا في تعاملاته.

- الشخصية التعبيرية:

تنتمى الشخصية التعبيرية بالحنان والمبالغة في إظهار انفعالات ومشاعر الفرح، يصر هذا الشخص على اتخاذ القرارات بجمع المعلومات والبيانات، كما تتمثل بالإبداع و الخيال الواقع ولديه القدرة على التعبير عن آرائه واتجاهاته الشخصية.

- الشخصية الودية:

تتميز الشخصية الودية بالدفء والحنان والصدق، هذا الشخص محبوب من قبل الآخرين، حيث يتمتع بقدرة عالية على الاستماع والإنصات لهم، كما أنه يميل إلى تأجيل القرارات وتسويقها قدر الإمكان.

- الشخصية الحنونة:

تتميز الشخصية الحنونة بالقدرة على تفهم مشاكل الآخرين، وخاصة المشاكل العاطفية. يحاول الشخص الحنون دائمًا تجنب جرح مشاعر الناس من حوله، ويسعى لإسعادهم ومشاركتهم الحزن، قد يُربط البعض بين الشخصية الحنونة والضعف، ولكن الحنان لا يعني الضعف بل هو عبارة عن قوة تجاه العواطف والعلاقات الإنسانية.

- الشخصية للمفاوية:

تتميز الشخصية للمفاوية بالموضوعية والنظامية، حيث تمنح الحكمة والقدرة على التفكير الهادئ والتحليل العقلاني، يتسم صاحبها بعدم الحساسية والهدوء والبرودة في التعبير، كما يتمتع ببطء في الحركة وقدرة على التغلب على الصعوبات والفشل بسبب تفكيره الهادئ والعملية.

- الشخصية الشغوفة:

تنتمى الشخصية الشغوفة بالجمع بين الانفعالية والحيوية، حيث تتميز بالاهتمام بتحقيق رغباتها وتحقيق النجاح الاجتماعي، يميل أصحاب هذه الشخصية إلى السعي وراء السلطة والقيادة، ويتمتعون بإرادة قوية وقد تبدو هذه الإرادة أحيانًا كقسوة في تحقيق أهدافهم.

- الشخصية العصبية:

تتميز الشخصية العصبية بسرعة الانفعال وتنتمى بارتفاع طاقتها الحركية وعدم الاستقرار، قد تصدر طاقة سلبية وتعاني من مشاكل في الحياة العاطفية، وترتبط بسرعة الاندفاع وعدم الثبات، يميل الشخص العصبي إلى رغبة في أن يكون محط إعجاب الآخرين.

تعتبر السمة العصابية هي السمة التي تؤدي إلى اضطراب في الشخصية و في التوازن النفسي، مما يجعل الفرد يميل إلى المشاعر والأفكار الحزينة أو السلبية، حيث يكون الفرد ذات السمة العصابية أكثر عرضة للأحزان و الجروح وعدم الطمأنينة، حيث تشمل السمة العصابية الشعور بالذات و القلق والهلع و التوتر

و الاكتئاب و التخاذل. (robin et coll , 1994 ,P 277-300)

- الشخصية التجنبية:

تتميز الشخصية التجنبية بشدة الحساسية تجاه أي نقد يصدر عن الآخرين، وبالتالي يتجنب التعامل مع الناس بشكل عام، يكون لديه عدد قليل جدًا من الأصدقاء المقربين اللذين يعتمد عليهم، وقد يفضل القيام بالأنشطة فقط بوجود هؤلاء الأصدقاء، يعود سبب هذا التجنب إلى شعوره بالنقص وعدم قدرته على المنافسة مع الآخرين.

- الشخصية الاعتمادية:

تتسم الشخصية الاعتمادية بالانكسالية على الآخرين، حيث يبحث صاحب هذه الشخصية باستمرار عن أشخاص يمكنه الاعتماد عليهم، إذا فقد صديقه أو شخصاً مهماً في حياته، يبدأ في البحث عن شخص آخر ليعوض هذا الفراغ، كما أنه لا يمكنه اتخاذ القرارات الخاصة بحياته دون استشارة الآخرين، حيث تعطيه هذه الاستشارات الطمأنينة والراحة.

-الشخصية الوسواسية:

تتسم الشخصية الوسواسية بالاهتمام المفرط بالنظافة والنظام والتفاصيل الصغيرة، وقد تكون هذه الاهتمامات مبالغ فيها على حساب الجودة، على الرغم من ذلك، صاحب هذه الشخصية لا يكون بالضرورة مصاباً بالوسواس القهري، ولكن يمتلك سلوكيات وسلوكيات متجهة نحو الوسواس.

-الشخصية الشكاكية:

إن الشخصية الشكاكية لها سمة وهي عدم الثقة بالأشخاص حوله، حتى لو كانوا أقرب الناس إليه، و بالتالي يكون صاحب هذه الشخصية دائماً في حالة شك دون وجود سبب مقنع، وقد يبني قراراته على أساس براهين ضعيفة أو وهمية.

-الشخصية الانطوائية:

تمتاز الشخصية الانطوائية بتفضيل العزلة وعدم التواصل الاجتماعي، حيث يعيش صاحبها في عالمه الخاص ولا يقيم علاقات وثيقة مع الآخرين، وقد يصعب عليه التأقلم مع البيئة الاجتماعية المحيطة به.

-الشخصية القهرية:

تمتاز الشخصية القهرية بصعوبة التعبير عن المشاعر والعواطف، وعندما يتم التعبير يكون بشكل متحفظ ومتجمد، مما قد يجعل الآخرين يفهمونه بطريقة خاطئة على أنه متكبر أو مغرور، قلة الصداقات تكون ضمن سماته، عديم الفوضى ومجتهد.

-الشخصية السيكوباتية:

تتميز الشخصية السيكوباتية بالتمسك طموحاتها دون مراعاة للآخرين، قد يبدو من الخارج ودياً ولكن يفتقر إلى المشاعر الداخلية والأحاسيس العميقة، و بالتالي لا يتنازل أو يضحى من أجل الآخرين، ويظهر سلوكاً سيئاً مثل الكذب والعنف وقلة الأمانة، كما أنه يكون مندفعاً ومتهوراً في تصرفاته.

-الشخصية الاضطهادية:

تعتبر الشخصية الاضطهادية سمة هامة حيث أنها بشعور دائم مثل الظلم، مما يجعل الشخص يشكك في نوايا الآخرين ويتوقع منهم الضرر، مما يولد لديه كراهية وعدم ارتياح تجاههم. يمكن لهذه الشخصية أن تتحول إلى سلوك عدواني حيث لا يأبه بمشاعر الآخرين.

-الشخصية الهستيرية:

تتميز هذه الشخصية الهستيرية بالأنانية المفرطة و الشح والبخل، وتميل إلى الاستيلاء على كل شيء. يكون لديها سرعة في الغضب بسبب أمور تافهة، وتتميز بمزاج حاد ومتقلب.

-الشخصية النرجسية:

تتسم الشخصية النرجسية بالتعجب الشديد من الذات، وتكون متكبرة ومغرورة، وتميل للاستغلال والانتهازية، تهتم بالمظهر الخارجي وتكون علاقاتها الاجتماعية قليلة، يمكن أن تتأثر بالاكتئاب في حالة فشلها أو تعرضها لصدمة.

-الشخصية شبه الفصامية:

إن الشخصية شبه الفصامية تشير إلى وجود بعض الأعراض التي تشبه أعراض الفصام، سلبي الظن غريب الأطوار، يتفاعل وينشأ بشكل غير عادي.

-الشخصية الحدية:

تشير الشخصية الحدية إلى وجود شخصية تتميز بالحدة في التصرفات والانفعالات، حيث يكون الشخص شديد الانفعال وحاد المزاج، وقد يكون متقلباً في غضبه ومزاجه حيث يشعر بالشك و الحيرة ويكره الوحدة ومحب للنشاط.

-الشخصية العدوانية:

و تجدر الإشارة إلى أن للشخصية العدوانية وجود سمات سلوكية تتميز بالعدوانية والتمرد وعدم الالتزام بالقوانين والتعليمات وقد تتسبب في فشل الشخصية و عدم التفوق وتخلق معوقات لعملهم.

-الشخصية الانهزامية:

إن الشخصية الانهزامية تعتبر تخاذل الشخص و الذي يعاني من قلة الثقة بالنفس و يتعرض للإهانة، ويجلبها لنفسه دون سبب مقنع و بالتالي يفقد الثقة في قدرته.

-الشخصية الاكتئابية:

تعتبر الشخصية الاكتئابية عن شخص يعاني من ميل للتشاؤم والحزن الدائم، ولكن هذا الحزن لا يؤثر عادة على قدرته على أداء واجباته اليومية، حيث يشعر بقلّة الحيلة و هو الذي ينظر إلى الأشياء بنظرة تشاؤمية.

-الشخصية الانبساطية:

الشخصية الانبساطية تعبر عن شخص طيب القلب ومرح وحسن المعاملة، ويحب الناس بسبب ايجابيته وتقاوله، حيث أن هذا الشخص عادة ما يكون واثقاً من نفسه ومن الآخرين، وقد يكون سريعاً في اتخاذ القرارات دون تأنيب الضمير.

تعتبر الشخصية الانبساطية هي ميل الفرد نحو الحاجات الموضوعية يعكس درجة انبساطه ونشاطه، حيث يكون الأشخاص الأكثر انبساطاً عادةً أكثر نشاطاً ويبحثون عن التواصل الاجتماعي، بينما يكون الأشخاص غير الانبساطيين أكثر هدوءاً وتحفظاً وانطواءً و هذه السمات تتمثل في الانفعال تأكيد الذات،

المحبة، النشاط... الخ. (Bagby et coll, 2001, p765-779)

-الشخصية الإيجابية:

تعكس الشخصية الإيجابية الشخص الذي يمتلك نظرة إيجابية نحو الحياة والأمور المحيطة به. يكون هادئاً ومبتسماً، ذكياً ومتحمساً، ويتخذ قراراته بعناية وعقلانية كما أن له مهارات تحاورية و هو إنسان تشاوري.

-الشخصية السفطانية:

تشير الشخصية السفطانية إلى الشخص الذي يميل إلى الجدل والكلام الكثير دون الوصول إلى نتائج ملموسة و قد يكون يعاني من الشعور بالوحدة أيضاً.

-الشخصية المتزنة:

هي تلك التي تتمتع بتوازن في صفاتها وسلوكياتها، حيث يظهر الفرد الذي يمتلك هذه الشخصية استقراراً نفسياً وعاطفياً.

-الشخصية المرتابة:

هي تلك التي تنسم بالقلق والشكوك المستمرة تجاه الآخرين ونواياهم، وتميل إلى تضخيم الأمور السلبية والتركيز على الجوانب السلبية للأشخاص والأحداث و في العادة تشعر بالتوتر و القلق المستمر.

-الشخصية الساذجة:

هي تلك التي تتسم بالثقة الزائدة والغيرة من التجارب والخبرات الجديدة، وعادة ما تفتقر إلى الحذر والانتباه للمخاطر المحتملة و هي أيضا في الغالب تكون سعيدة و متفائلة.

-**الشخصية القاسية:** الشخصية القاسية تتميز بعدم التسامح والعدوانية في التعامل مع الآخرين، وتفتقر إلى الحنان والرحمة.

-**الشخصية الجذابة:**

تمتاز الشخصية الجذابة بالقدرة على جذب الآخرين إليها، سواء بسبب سحرها الشخصي، أو بسبب صفاتها الإيجابية مثل الثقة بالنفس، والحس الفكاهي، والتواضع، والاهتمام بالآخرين لأن الناس ترتاح نفسيا للفرد عندما تكون فيه هذه الميزات.

09- الأنماط:

9-1- تعريف النمط:

إن الإنسان في العصور القديمة هو من قام بتصنيف الأفراد إلى شخصيات مختلفة معتمدا على أنماط معينة يمكن تحديدها، ويشار إليها في بعض الأحيان بمصطلح "النمط" أو "الطراز"، حيث يُعتبر النمط مجموعة من الأفراد الذين يشتركون في صفات عامة معينة، يختلف بعضهم عن بعض في درجة اتساعهم بتلك الصفات. (اعتماد يعقوب الزيتاني، 2003، ص13)

إن تعريف نمط الشخصية هو سمة ملحوظة من السمات الشخصية، وهو نوع من التنظيم الأكثر عمومية. حيث تعبر السمة عن مجموعة من العمليات النفسية الفاعلة في داخل الإنسان والتي يساهم فيها مع مجموعة من الأفراد دون غيرهم، تعكس السمات الشخصية التفاعل الديناميكي بين بناء الشخصية الثلاثة، وهي: الغريزة، التفكير، التفاعل. (spelke , grace ,2006, p725-726)

يعتبر الباحث "ألبرت" السمات الشخصية أنها مركبة، مما يعني أن على الفرد أن تتواجد فيه مجموعة من السمات التفاعلية و المتداخلة ليكون جزءا من نمط معين، و بالتالي لا يمكن عزل سمة عن الأخرى، لأنها تعتمد على التفاعل بين السمات. (الأشول عادل عز الدين، 1977، ص25)

إن الشخصية يمكن تعريفها على أنها مجموعة دينامية ومنظمة لسمات الفرد وأنماط السلوك، حيث تشمل الشخصية المواقف أو الاتجاهات، وأنماط التفكير والمشاعر، والنبضات، والمساعي، والأفعال، والردود على الفرص والتوتر أو الكرب... الخ و الناتج من التفاعل اليومي مع الآخرين، وبالتالي يتم التعبير عن العناصر بشكل متكرر و حيوي و ديناميكي.

(Young, Gregory G, 1978)

إن الباحثان جون "أولدهام" ولويس موريس وحسب رأيهما وضحا أن نمط الشخصية هو مبدأ التنظيم، حيث يُمثل نمط الشخصية الترتيب المنظم لجميع الخصائص والأفكار والأحاسيس والمواقف والاتجاهات والسلوكيات الخاصة بالفرد، و هو النمط المناسب للنفسية (الإحساس، التصرف...).

(Oldham, John M. & Morris, Lois B. 1995)

9-1-1- تعريف النمط (أ) :

إن تعريف النمط (أ) الذي وضعه العالم "روزنمان" عام 1990 و الذي يصف هذا النمط بأنه انفعال سلوكي معقد يتضمن استعدادات سلوكية مثل التسارع في الأنشطة، والاستجابات الوجدانية مثل رفع احتمالات الغضب، زرع العدائية، والقدرة على العمل بفاعلية والنجاح في المستوى والأداء، وإنجاز الأعمال بسرعة. (luthans, f,2004 ;383)

يشير النمط السلوكي إلى "نمط الشخصية النوع أ"، وهو مصطلح نفسي يستخدم لوصف العديد من الصفات الشخصية مثل الرغبة و الميل في النجاح والتنافسية ونقص الصبر والعدائية وارتفاع الصوت و الحركة الخشنة حيث تطور هذا المفهوم بواسطة فريدمان وروزنمان في أواخر الخمسينيات، أما جنكنز وزملاؤه، فقد وصفوا هذا النمط كجزء من نظريتهم حول السمات الشخصية المختلفة التي تؤثر على المستوى و الأداء والسلوك.(الزروق فاطمة الزهراء، 2015، ص61-63)

لقد أشار الدكتور جابر عبد الحميد إلى أن الأشخاص الذين يعانون من كثرة حدوث أزمات قلبية مفاجئة وذلك بسبب القلق و التوتر، و الضغط، العدوانية، والغضب، بالتالي هذه الحالات تأثر عليهم و ذلك إحساسهم بالتعب بشكل سريع.(جابر عبد الحميد، علاء الدين كفايف، 1992، ص47)

حسب تعريف "وليام مارستون" و "المر" أن النمط (أ) هو: "الجهادالمستمر و المتواصل لإكمال أو تطبيق أشياء أكثر، والمشاركة في الأحداث بشكل أكبر وفي أقل وقت ممكن، و بالتالي يجب أن يتم السيطرة عليه نتيجة لشعوره بعدم الأمان الكامن، والذي يعبر عنه من خلال العدوانية المفرطة تجاه الآخرين. (فتيحة بن زروال، 2008، ص103)

9-1-2- تعريف النمط (ب):.

يشير كابلان (1992) إلى أن نمط الشخصية (ب) لم يحظى بنفس الاهتمام البحثي كنمط الشخصية (أ). يُعرف نمط الشخصية (ب) بوجود غياب سمات أو خصائص النمط (أ)، مثل غياب مشاعر الإلحاح الزمني والعدوانية، كما أنه وقائياً وبدلاً من ذلك يتميز بالقدرة على تحقيق اللذة والاسترخاء دون الشعور بالذنب، و المساهمة في الحفاظ على الصحة.(فتيحة بن زروال، 2008، ص210)

يعرف الباحث "أحمد ماهر" نمط الشخصية (ب) على أنها تلك الشخصية التي تكون هادئة ومستقرة وغير مستعجلة، ولا تحب أن تنافس الآخرين، الشخص من نمط (ب) يؤدي عمله بثقة ودون عجلة، وبالتالي يختار تأدية الأشياء واحدة تلو الأخرى بشكل بطيء و تدريجي. (ماهر أحمد، 2003، ص196)

يعتبر النمط (ب) نمط سلوكي يُشير إلى نوع من أنواع السلوك الذي يتسم بخصائص مختلفة ومحدد، كالسلوك العدوانية أو الانطوائي. (عبد المنعم الحنفي، 2019)

الفرق بين النمطين: أنظر إلى الجدول التالي:

جدول 2: يوضح الفرق بين أنماط الشخصية (أ - ب)

الخاصية	سلوكات النمط (أ)	سلوكات النمط (ب)
01 الحالة العصبية	منتبه	هادئ
02 قوة الصوت	عالي	هادئ
03 النوعية	عدواني	مرن
04 الحوار	سريع	بطيء
05 مدة الاستجابة	قصيرة وسريعة	طويلة وبطيئة
06 الطلاقة اللفظية	إجابات واضحة وكلمات محددة	يتوقف كثيراً

07	البصر	لماح وسريع	عادي
08	الابتسام	غامضة صفاوية	مريحة
09	تعبيرات الوجه	عدوانية ومتوترة	مسترخية
10	الضحك	جاف	واضح
11	الاستجابة	مباشرة	متأنيئة
12	الرضا عن العمل	غير راضي	راضي تماما
13	طريقة التفكير	يفكر بشكل بعيد جدا	نادرا
14	نفاذ الصبر	يكره الانتظار	يمكن الانتظار كثيرا
15	التنافس	يهتم بالتحدي كثيرا	لا يهتم بالتحدي
16	الطموح	شديدا جدا	متوسط
17	إحاح الوقت	يهمه كثيرا	لا يهمله كثيرا
18	الحيوية و النشاط	دائم الحركة ونشيط جدا	قليل الحركة
19	الإثارة	محب للاندفاع	ليس محبا للاندفاع كثيرا
20	الموعد	يهتم بالمواعيد	لا يهتم بالمواعيد
21	الضغط	يشعر دائما بالضغط	لا يشعر بالضغط
22	العمل	يعمل عدة أشياء في وقت واحد	يركز على شيء واحد
23	التكلم	يتكلم بسرعة	متروحي

10- النظريات المفسرة لأنماط الشخصية:

10-1- نظرية التعلم الاجتماعي:

يشير الباحث عادل شكري في دراسته إلى أن أصحاب النمط (أ) يستطيعوا أن يطوروا أنماط سلوكية إيجابية تعتبر مرحلة من الرضا والتوافق مع الذات وطموحاتهم، يعتقد أن البيئة المحيطة التي تدفعهم للتوتر والانفعال يمكن أن تشجعهم على تكرار هذه الأنماط السلوكية عن طريق تعزيزات إيجابية، مما يزيد من تقديرهم لأنفسهم ويدفعهم إلى تحسين مستواهم بشكل مستمر لتحسين صورتهم الذاتية وكذلك يساعدهم التكيف على مواجهة الضغط. (عادل شكري، 1991، ص 41)

وحسب الباحث "باندورا" فإن التعلم الاجتماعي يركز على دور التعلم من خلال الملاحظة والتقليد في تكوين الشخصية، كما أن السلوكيات و السمات الشخصية تكتسب عن طريق التعلم من الأفراد الآخرين، سواء بطريقة مباشرة كالملاحظة و التقليد، أو بشكل غير مباشر من خلال التعرض لنماذج سلوكية في وسائل الإعلام و الاتصال. (Bandura, A. (1977)).

10-2-نظرية مفهوم الذات :

تعتبر نظرية "كارل روجرز"، النظرية النفسية المعروفة أيضاً بالعلاج اللاهوتروبي، تركز على نزعة الإنسان الطبيعية نحو النمو والتطور الشخصي. حيث يمتلك الفرد في جسمه قوة نحو تحقيق قدراته وتحقيق الذات، وهذه القوة تدفعه نحو تحقيق النضج الذاتي، و بالتالي يعتقد أن الفرد يمتلك حساسية طبيعية لتحقيق نموه الشخصي. (جابر عبد الحميد، 1986، ص541)

10-3-النظرية الفيزيولوجية:

يشيران الباحثان و الطبيبان "رايت و بيويل ورايت" إلى أن أصحاب نمط الشخصية النوع (أ) لهم ميول وهو التعرض لمستويات عالية من التوتر والضغوط، مما يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات سلبية على صحتهم القلبية، يقترحان أن هذه الضغوط والتوتر قد تزيد من احتمالية حدوث انسداد في الشرايين، مما يمكن أن يزيد من معدل ضربات القلب ويؤدي في النهاية إلى مشاكل صحية خطيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية. (أحمد محمد عبد الخالق، 2000، ص488)

11-تعريف المدرب:

هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربوية و تدريب اللاعبين و تؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزاناً، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلاً أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته و معلوماته، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب. (محمد عاصم محمد غازي، 2023، ص17)

12-واجبات المدرب الرياضي:

تشمل العديد من الجوانب التي تهدف إلى تطوير اللاعبين وتحقيق أعلى مستوياتهم الرياضية والتربوية، من أهم هذه الواجبات:

12-1-واجبات تعليمية:تشمل تطوير الصفات البدنية الأساسية مثل القوة والسرعة والمرونة، وتعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي، وإكساب المعارف النظرية اللازمة للأداء الرياضي.

12-2-واجبات تربوية نفسية:تتضمن بناء الثقة بالنفس لدى اللاعبين، وتعزيز الروح الرياضية الصحيحة، وتعليم مهارات التعامل مع الضغوط النفسية، وتنمية الروح الجماعية وروح الفريق.

يمكن تلخيص أهم الواجبات التعليمية والتربوية التي تقع على عاتق المدرب الرياضي إلى أربع عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق بعض الواجبات المعينة، وهذه العمليات هي:

أ- الإعداد البدني:

التحضير جزء لا يتجزأ من تطوير نظام التدريب الصحي و النجاح الرياضي، يم تشجيع الرياضيين على الاستعداد جسدياً أثناء التدريب و قبل الحدث لتقليل احتمالية حدوث الإصابة يجب أن يكون الجسم مستعداً لتحمل المتطلبات الجسدية و ضغوط النشاط الذي يتم القيام به، وهو يهدف إلى إكساب و تنمية الصفات البدنية الأساسية .

ب- الإعداد المهاري والخططي:

يعني أنه يجب على المدرب الرياضي أن يتولى مسؤولية تحسين و تطوير وتعليم المهارات الحركية و الرياضية للاعبين بشكل جدي، وأن يكتسب اللاعبين القدرات الخططية اللازمة لتحقيق الأداء الرياضي المراد تحقيقه. (محمد حسن علاوي، 1987، ص 52-53).

ج-الإعداد المعرفي:

يجب أن يعمل المدرب الرياضي على تعزيز المعارف والمعلومات لدى اللاعبين المتعلقة بالجوانب الفنية والتكتيكية والخطية والنفسية والصحية والتشريعية للنشاط الرياضي، وذلك لتحسين أدائهم الرياضي وتطويره للوصول إلى أعلى المستويات.

د-الإعداد التربوي النفسي:

يعمل المدرب الرياضي على تنمية السمات والصفات التربوية والنفسية الإيجابية لدى اللاعبين، مثل الانضباط والصبر والتفؤل والثقة بالنفس، وذلك لبناء شخصياتهم بشكل متكامل ومتوازن، وهذا من شأنه أن يؤثر بشكل إيجابي على أدائهم الرياضي ونجاحهم في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

12-3-واجبات إدارية: تتعلق بإدارة وتنظيم دورات التدريب والمنافسات، وتخطيط البرامج التدريبية، وإدارة الوقت والموارد بخبرة تامة.

12-4-واجبات إشرافية: تهدف إلى متابعة تحسن اللاعبين وتقييم أدائهم، وتقديم التوجيه و النصائح الفنية والفردية لهم.

12-5-واجبات توجيهية: تتمثل في إرشاد اللاعبين نحو تحقيق أهدافهم الرياضية والشخصية، وتوجيههم في اتخاذ القرارات الصائبة في الميدان.

13- الخصائص الإيجابية والسلبية للمدرب الرياضي:

إن الانفعالات المصاحبة للمنافسات الرياضية تعتبر جزءا رئيسيا من أساسيات اللعبة، حيث تلعب دورا هاما في دفع وتحفيز المنتخبات و الفرق و إرشادها و توجيهها، و من الأنسب أن يكون المدرب قادرا على التعامل مع هذه الانفعالات و الوجدانيات بشكل فعال خاصة في المنافسات المحلية والإقليمية و العالمية و القارية، و أن تكون للمدرب نوع من الضبط النفسي لاتخاذ القرار في تلك الظروف وهنا سنتطرق إلى الخصائص السلبية و الإيجابية وهي كالتالي:

13-1-الخصائص الإيجابية:

- الحماس والرغبة في الفوز و هي الرغبة التي يزرعها و يشعلها المدرب في نفوس اللاعبين لتفريغ طاقتهم وبذل المجهود أقصى.
- المعرفة الرياضية و الخبرة و الجريب على المدرب أن تكون له قدرة معرفية واسعة و التي تتمثل في قواعد وقوانين اللعبة، و يطبق عمله و خبرته على تحسين مهارات اللاعبين وتطويرها.
- القدرة على التواصل الفعالو ذلك حسب المدرب و الذي يقع على عاتقه أن يوضح للاعبين المعلومات التي يعطيها لهم و يشرح لهم و يوجههم بفعالية
- مهارات القيادة و هو قدرة المدرب على اتخاذ القرار و أن يلح على اللاعبين و يحفزهم من أجل تحقيق الأهداف.
- الصبر و العدل وفيها يتعامل المدرب مع جميع اللاعبين بصبر و تمسك و مساواة.
- المهارات التربويةو بالتالي يجب على المدرب أن يكون مكونا لشخصية اللاعب و تنمية وتطوير مهاراته الخلقية و السلوكية.

13-2-الخصائص السلبية:

- الغضب و الانفعال و بالتالي يفقد السيطرة على مشاعره و أحاسيسه في بعض الأحيان مما يؤثر سلبا على مردود اللاعبين.
- التركيز على الفوز فقط و فيها قد يهمل المدرب نسبة معينة من جوانب المهمة في اللعبة، كالممتعة و الترتيب و بالتالي يريد إلا الفوز.
- إهانة اللاعب و السخرية منه و الإقلال من شأنه مما يقلل من رصيده لدى اللاعبين و بالتالي فقد شعبية لنوع العدوان اللفظي. (عماد الدين عباس أبو زيد: 2005، ص 30-31-32).
- التحيز على اللاعبين إلا أنه قد يعامل المدرب لاعبيه بمودة على غرار الآخرين.
- التعبير عن الاتصالات بشكل مبالغ فيه مما يثير اللاعبين و الجماهير و يؤدي إلى شغب الملاعب
- عدم القدرة على اتخاذ القرار و فيها قد تكون هناك صعوبة تواجه المدرب في اتخاذ القرارات السريعة في المواقف العسيرة.
- اتباع أساليب معقدة في التهيئة على حساب مهارات الفريق.
- الافتقار إلى المهارات التربوية و بالتالي قد لا يمتلك المهارات اللازمة للتعامل مع اللاعبين بشكل تربوي سليم. (عبد الرحمان محمد السيد، 2019)

14-التدريب الرياضي:

14-1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو عملية تربوية تتضمن العديد من الجوانب و المبادئ التي تستند إلى مختلف العلوم، يعتمد التدريب الرياضي على علم التشريح لفهم بنية الجسم و وظائفها أثناء التمرين، و علم الفيزيولوجيا لفهم كيفية استجابة الجسم للتدريب و التحمل، و علم التربية، و كذلك علم النفس و علم الاجتماعي. (بهاء الدين سلامة، 1994، ص 20)

التدريب الرياضي هو عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات و المنافسات. (ياسر طه صلاح محمد، 2022، ص 17)

14-2- مميزات التدريب الرياضي وخصائصه:

التدريب الرياضي يهدف إلى تطوير جوانب متعددة من الفرد، بما في ذلك الجوانب البدنية و العقلية و النفسية، فهو يعمل على تحسين الصفات البدنية، و بناء القدرات البدنية و العقلية مثل التحمل، و التركيز، و التنظيم، كما يساهم التدريب الرياضي في تعزيز الثقة بالنفس و تحسين الصحة العامة و العلاقات الاجتماعية.

- يتطلب تنظيم أسلوب حياة الفرد و طريقة معيشته لتلائم مع متطلبات عملية التدريب و لذا يتدخل التدريب في أسلوب تنظيم المعيشة من حيث التغذية و النواحي الصحية في رفع مستواه الرياضي لأعلى درجة ممكنة.
- تتميز عملية التدريب بالاستمرارية طوال السنة و إلى عدة سنوات دون انقطاع و يظهر استمرار عملية التدريب الرياضي في الخطط التدريبية التي تبنى على أسس علمية و الانجازات الناجحة في العملية التدريبية.
- تستند عملية التدريب الرياضي على نظريات و قواعد من العلوم الطبيعية و العلوم الإنسانية مثل علم النفس و اجتماع و الميكانيكا و الكيمياء الحيوية، علم وظائف الأعضاء و التشريح و غيرهم مع الاستفادة بخبرات المدربين العملية من أجل بناء متكامل لعلم التدريب الرياضي الحديث.

- تتسم عملية التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية و الذي يعمل على تربية اللاعب بالإعتماد على النفس و الاستقلال في التفكير و الابتكار مستندا على النواحي العلمية والعملية و إعداد الفرد لأن يتدرب بمفرده تبعا لإرشادات المدرب و تخطيه.

(بن غالب محمد عواد، 2019، ص15)

3-14- أهداف التدريب الرياضي:

يمكن تلخيصها في ما يلي:

- تحسين الإعداد البدني المتعدد الجوانب.
- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تحسين وإتقان الأداء الخططي اللازم للمنافسة.
- الإتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تنمية وتطوير الصفات البدنية الإرادية اللازمة لمواجهة أعباء التدريب و المنافسة.
- تنمية الروابط و العلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.
- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي.
- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.
- اغناء الرياضي بالأمر المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجي و النفسية الخططية و التغذية و وظائف استعادة الشفاء و العلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق.

(خالد تميم الحاج، 2017، ص06)

أ- تطوير القدرات العقلية والمعرفية:

إن التدريب الرياضي يهدف إلى رفع مستوى اللاعبين من الجانبين البدني والعقلي، وذلك عن طريق تعلم القوانين والمهارات اللازمة لممارسة الرياضة بشكل صحيح وفعال، كما يعتبر فرصة لتعلم القيم مثل الانضباط والتحمل والعمل الجماعي، و يساعد أيضا على فهم مختلف العوامل التي تؤثر على مردود الرياضي كصفات البدنية و التحضير النفسي و التغذية.

ب- تطوير القدرات النفسية والإرادية:

إن التدريب الرياضي يساهم في رفع مستوى اللاعب بشكل عام، حيث يعمل على تنمية الجوانب النفسية والتربوية والإرادية، حيث يتعلم الرياضي كيفية التعامل مع التحديات والضغوطات التي قد تواجهه في المباريات و المنافسات، كما يساعده على بناء الثقة بالنفس وتحقيق أهدافه بفعالية وتعلم أبجديات الرياضة كاحترام و الانضباط و الأخلاقيات و القيم.

ج- تنمية القدرات الخططية والمهارية:

إن التدريب الرياضي يلعب دوراً أساسياً و هاماً في تطوير المهارات الحركية و المهارات الخططية للاعبين، يمكن للرياضيين تحسين تقنياتهم ومهاراتهم الحركية في الرياضة التي يمارسونها هجومياً و دفاعياً من خلال التدريب خاصة وإن كان تدريباً منظماً، و يتضمن التدريب عدة الاستراتيجيات والتكتيكات الملائمة للمنافسة بنجاح. (Platonov. V. N, 1984, p44)

15- الحالة التدريبية:

1-15- الحالة التدريبية:

هي الحالة الفسيولوجية والنفسية التي يكون فيها الرياضي جاهزاً لأداء النشاط الرياضي بأعلى مستوى ممكن من الأداء، حيث تعتمد على عدة عوامل مثل التغذية، النوم، الدافعية، الإعداد النفسي، كما أنها تتأثر بشكل كبير بالتدريب الذي قام به الرياضي في الأيام السابقة و تتأثر كذلك بالعوامل البيئية والشخصية.

العوامل المؤثرة في الحالة التدريبية:

- العوامل البدنية: التغذية، النوم، اللياقة البدنية.
- العوامل النفسية: التركيز، الانتباه، الثقة بالنفس.
- العوامل البيئية: الطقس، المنشآت، المجتمع.

مراحل الحالة التدريبية:

- مرحلة الإحماء: و هي عملية تسخينية يهيئ فيها الرياضي جسمه لممارسة الرياضة.
- مرحلة الأداء: و تمارس فيها المهارات و القدرات البدنية و النفسية.
- مرحلة الاستشفاء: تساعد الجسم على العودة إلى حالته الطبيعية بعد ممارسة النشاط الرياضي.

(عبد الرحمن محمد السيد، 2019)

15-2- خصائص الحالة التدريبية:

ويقصد بها التغيرات التركيبية والوظيفية لمختلف أجهزة الجسم والتي تحدث نتيجة التدريب الرياضي وهي تختلف بين الراحة وأثناء الحمل البدني، تبلغ هذه الخصائص الفيزيولوجية مستوى معين خلال مراحل التدريب الرياضي الأولى، ولا يطرأ أي تغيير عند تغيير شدة الحمل وحجمه كما هو الحال عند الرياضيين ذوي المستوى العالي بالإضافة إلى معدل نبضات القلب، وتوجد خصائص أخرى متغيرة تزداد مع زيادة الحالة التدريبية وتنخفض أثناء المرحلة الانتقالية كحجم القلب، و زمن فترة الإنقباضة كل هذه الخصائص مرتبطة بنوع النشاط الرياضي. (Monod. H Flandrois. R ,1996, p35)

وهناك أيضا عدة خصائص تتمثل فيما يلي :

1. الاستعداد البدني: و يتمثل في تطوير عناصر اللياقة البدنية كالقوة العضلية و السرعة و المرونة ... الخ
2. الاستعداد النفسي: و يتمثل في التحفيز و التركيز و الثقة بالنفس و السيطرة على المشاعر إضافة إلى التفاؤل.
3. الاستعداد الفني: و يتمثل في إتقان المهارات الأساسية و فهم خطط اللعب وأيضاً التفكير التكتيكي، والتعاون مع الفريق.
4. الاستعداد الذهني: و يتمثل في القدرة على التركيز، و التحكم في المشاعر وأيضاً التحفيز الذاتي ، القدرة على الصبر، القدرة على التعلم.
5. الاستعداد البيئي: توفر المرافق المناسبة، ظروف الطقس المناسبة، دعم الجمهور.

6. الاستعداد الغذائي.

16- كرة القدم

16-2- لمحة عن كرة القدم:

إن كرة القدم من أكثر الألعاب انتشارا في العالم و أقدمها شهرة، يعتبر كأس العالم لكرة القدم أكبر محفل دولي في مجال هذه اللعبة الرياضي و يطمح كل بلد في العالم الحصول عليه ليكون بطل العالم، و هي مبنية على قوانين و أحكام و ذات قياسات عالية مضبوطة من خبراء عالميين، و هي تلعب على مستطيل اخضر بفريقين منافسين لكل فريق منافس له 11 لاعب.

حيث أن كرة القدم نشأت في بريطانيا، ويُعتقد أن طلبة المدارس الإنجليزية كانوا أوائل من لعبوا الكرة في عام 1175م، وكانت اللعبة في تلك الفترة تعتمد على العادات والتقاليد المحلية دون وجود قوانين محددة، في بداية القرن التاسع عشر، بدأت جهود في وضع بعض القوانين للعبة، وفي عام 1830 تم التعرف على ضربات الهدف الرميات الجانية وأسس نظام التسلل، وفي عام 1840، كتبت مجموعة من القوانين التي ساهمت في تطوير اللعبة، و أسس أول نادي في كرة القدم نادي "كامبريدج" حيث اجتمع 20 شخصية يمثلون المدارس العامة في عام 1848م، فأخرجوا القانون المعروف (قواعد كمبودج) التي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم الحديث. (موفق مجد المولى، 1999، ص 09-10)

إن المنظمة IFAB هي الجهة المسؤولة عن تحديد قوانين كرة القدم الدولية، وهي تتألف من أعضاء من FIFA والاتحادات الوطنية الأربعة في بريطانيا (الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، واتحاد كرة القدم الاسكتلندي، واتحاد كرة القدم الويلزي، واتحاد كرة القدم الأيرلندي)، تأسست IFAB في عام 1882 وتم تكليفها بوضع وتعديل قوانين كرة القدم الدولية، في عام 1913، أقرت FIFA و IFAB الاتفاقية التي تلتزم فيها FIFA بالقواعد التي يحددها IFAB ، حيث تعد IFAB هي المنظمة الوحيدة التي يمكنها تعديل قوانين كرة القدم الدولية. (عبد السلام محرم نوح، 2019، ص 12)

في الوقت الحالي، هناك العديد من البطولات على مستوى الدول والأندية في عدة قارات حول العالم، من بينها كأس الأمم الأوروبية، وكأس الأمم الإفريقية، وكأس أمم آسيا، ورابطة أبطال أوروبا.

خلاصة الفصل:

إن المدرب الرياضي يلعب دورا هاما و أساسيا في تحقيق أهداف الفريق ، و هو القائد و المسؤول و الدافع الحقيقي للاعبين و الذي يسهر على تحقيق أهداف الفريق و الوصول بهم إلى أعلى مستويات و هو الذي يفرح الشعب و المناصرين عند تحقيق الأهداف، فالمدرب هو الذي يقوم بتطوير قدرات ومهارات اللاعبين و القيام بوضع طرق و أساليب و استراتيجيات اللعب، و خلق الجو للاعبين و الفريق بأكمله. فالمدرب الرياضي يتمتع بصفات و سمات شخصية عديدة و هذه الصفات أساسية له فيجب عليه فرض شخصيته في الميدان، حيث يجب عليه أن يكون قائدا ذو شخصية قوية و قادرا على التحفيز و يقوم بتوجيههم نحو تحقيق الأهداف و ذلك عن طريق التواصل معهم سواء بشكل فردي أو جماعي، و يجب عليه أن يكون على دراية بقواعد اللعبة و استراتيجياتها و يكون منظما و دقيقا في العمل، صبورا محفزا و صاحب ثقة كبيرة و الذي يؤمن بقدرة لاعبيه على تحقيق التفوق، و الأكثر أهمية و الذي تثبت شخصيته هي العدالة و هو أن يكون عادلا بين لاعبيه لا يفضل لاعب على لاعب و يعامل جميعهم باحترام و أن يكون متواضعا معهم، و صارم في بعض الأحيان خاصة من ناحية التأخرات و التغييبات.

إن شخصية المدرب له عدة أنماط منها النمط (أ - ب - ج) حيث أن المدربين يتسمون بالعديد من السمات فمنهم العصبي و منهم المتوتر و منهم الصبور و منهم المكتئب و ذلك راجع إلى الظروف التي يمر بها المدرب، فإذا كانت هذه الظروف جيدة سواء في المحيط و المكان و الطاقم فإن هذه النتائج ترجع عليه بالإيجاب و إذا كانت الظروف سيئة فإنها ترجع عليه بالسلب و بالتالي توجد هناك استراتيجيات لمواجهة المواقف.

الجانِب التطبيقي

الفصل
الرابع :
الإجراءات
المنهجية
لدراسة

11-منهج الدراسة:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي، بهدف التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي و إستراتيجية المواجهة لدى المدربين ذوي النمط (أ - ب) ومعرفة الفروق بين درجات المدربين ذوي النمطين في كل من المستوى، السن، الخبرة، الحالة العائلية.

2-مجتمع وعينة الدراسة:

لقد تكونت عينة الدراسة من 30 مدرباً في الدراسة الأساسية و لقد اخترناها بطريقة قصدية، من الأندية الرياضية ما قبل الشرفي بولاية سطيف.

1-2-عينة الدراسة الاستطلاعية: لقد قمنا بتوزيع استمارات المقاييس على المدربين في الدراسة الاستطلاعية و الذي كان عددهم 30 مدرب بغرض القيام بحساب الصدق و معامل الثبات و كان ذلك ما بين 17 ماي 2023 إلى 05 سبتمبر 2023، و ذلك للتأكد من صدق و ثبات أدوات الدراسة و ملائمتها.

2-3-عينة الدراسة الأساسية: تكونت من 30 مدرب، تم اختيارهم بطريقة قصدية من الرابطة الولائية لكرة القدم ما قبل الشرفي لولاية سطيف.

3-مجالات الدراسة:

1-3-المجال الزمني: قمنا بتوزيع استمارات المقاييس على 30 مدرب أيضاً للقيام بدراستنا من خلال جمع البيانات و إفراغها و حسابها و الوصول إلى النتائج وكانت ذلك ما بين أكتوبر 2023 إلى 25 فيفري 2024.

2-3-المجال المكاني: حيث قمنا بتوزيع الاستمارات في أماكن التدريب و في المدرج الخاص بالأيام التكوينية المبرمجة من طرف الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية سطيف

4-الأدوات المستخدمة:

لقد قمنا في دراستنا هذه على ثلاث مقاييس و التي تقيس متغيرات الدراسة و هي كالتالي:

- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.
- مقياس فولكمان ولازاروس لاستراتيجيات المواجهة.
- مقياس فتحة بن زروال لنمط الشخصية (أ - ب)

5-الأساليب الإحصائية:

- Spss.
- حساب مستوى الميل.
- معامل الارتباط بيرسون.
- متوسط الرتب.
- K-W

6-المقاييس (النظرية الخلفية):

1-6- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي: إن هذا المقياس الذي استخدمه نافز البقيعي الذي قام بأخذه من النسخ المعربة لمقياس الاحتراق النفسي، و التي قام كل من مقابلة و سلامة سنة 1993، والجابري سنة 2000 بقراءته و معالجته، و قد تكون المقياس من (22) عبارة موزعة على الأبعاد التالية: الإجهاد الانفعالي (9 فقرات)، تبلد المشاعر (5 فقرات)، نقص الشعور بالإنجاز (8 فقرات)، و قد بينت فقرات المقياس على شكل عبارات تمثل شعور المدرب نحو مهنته، إذ طلب من المدرب تحديد عدد مرات تكرار الشعور على المقياس السباعي، حسب التصنيف التالي: أبدا (0)، مرات قليلة في السنة (1)، مرة في

الشهر (2)، مرات قليلة في الشهر (3)، مرة في الأسبوع (4)، مرات قليلة في الأسبوع (5)، يحدث كل يوم (6).

6-2-مقياس فولكمان ولازاروس استراتيجية المواجهة: صمم من طرف فولكمان ولازاروس سنة 1988 لتزويد الباحثين بمقياس يهدف إلى الكشف عن دور المواجهة في العلاقة بين الضغط و التوافق، و يهتم بتقييم الأفكار و السلوكات التي يستعملها الأفراد أثناء مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية و قد استمد من النظرية المعرفية للضغط و المواجهة، و يتكون من 50 عبارة تتوزع على 8 أبعاد و تتمثل في ما يلي: استراتيجية التصدي (6 فقرات)، استراتيجيات مخططات حل المشكل (6 فقرات)، إستراتيجية اتخاذ مسافة (6 فقرات)، إستراتيجية ضبط الذات (7 فقرات)، استراتيجية البحث عن سند اجتماعي (6 فقرات)، إستراتيجية تحمل المسؤولية (4 فقرات)، إستراتيجية التهرب والتجنب (8 فقرات)، إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي (7 فقرات).

مفتاح التصحيح:

يعتمد التصحيح على طريقة القيم الخام و يرتبط بمجهودات المواجهة في كل نوع من الأبعاد الثمانية، والتي كانت تحتوي على 50 فقرة سقطت منها 3 فقرات و أصبحت تحتوي على 47 فقرة و يجب الفرد على كل بند وفق سلم تدريجي يحتوي على أربعة درجات تتمثل في : أبدا ، أحيانا ،غالبا، دائما.

6-3-مقياس نمط الشخصية: صمم هذا الأخير بهدف طبيعة نمط الشخصية الذي يميل كل فرد من أفراد العينة للانتماء إليه، و ذلك من بين الأنماط: أ – ب – ج، اعتمد في بناء هذه الأداة و صياغة بنودها على ما تم جمعه من أدبيات حول الموضوع، خاصة ما يميز كل نمط من سمات و خصائص، حيث صيغت على شكل عبارات يطلب من المفحوص تحديد مدى انطباق كل واحدة منها على شخصيته، وذلك وفق سلم تدريجي (سلم ليكارت) يحمل خمسة بدائل: أبدا ، نادرا، أحيانا، غالبا دائما.

يعتبر النمطين (أ – ب) باعتبار أنهما مقترنان، من حيث أن الميل للنمط (أ) يعني غياب خصائص النمط (ب)، يمثل هذا الجزء من 34 بند، تتوزع على أربعة أبعاد غير متساوية من حيث الأهمية.

7-الصدق التمييزي:

من أجل التحقق من أن أداة الدراسة والمتمثلة في مقياس ماسلاش الاحترق النفسي، ومقياس فولكمان ولازاروس لاستراتيجيات المواجهة، ومقياس نمط الشخصية، يتمتعون بالصدق قمنا بحساب الصدق التمييزي من خلال حساب الفروق بين مجموعة الأفراد من ذوي الدرجات المنخفضة والمرتفعة على مستوى أداة الدراسة.

7-1-الصدق التمييزي لمقياس ماسلاش الاحترق النفسي:

جدول 3: يوضحالصدقالتمييزي لمقياسماسلاشالاحترقالنفسى

المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
				p-value	α-level
الأفراد ذو الدرجات المنخفضة	75,87	12,586	-5,418	0,00	0.05
الأفراد ذو الدرجات المرتفعة	95,13	5,592			

يتضح من نتائج الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي لمجموعة الأفراد ذو الدرجات المنخفضة يساوي 75,87 عند انحراف معياري 12,586 و قيمة المتوسط الحسابي لمجموعة الأفراد ذو الدرجات المرتفعة تساوي 95,13 عند انحراف معياري 5,592 وبالنظر لقيمة الاختبار الإحصائي t التي تساوي -5,418 وهي دالة إحصائيا بقيمة دلالة 0.00 لأنها أصغر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وعليه فالمقياس استطاع التمييز بين الأفراد من ذوي الدرجات المنخفضة والمرتفعة.

2-7-الصدق التمييزي لمقياس فولكمان ولازاروس لاستراتيجيات المواجهة:

جدول 4: يوضحالصدقالتمييزيلمقياسفولكمانولازاروسلاستراتيجياتالمواجهة

المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	قيمة الدلالة p-value	مستوى الدلالة α -level
الأفراد ذو الدرجات المنخفضة	125,20	8,117	-5,132	0,00	0.05
الأفراد ذو الدرجات المرتفعة	140,00	7,672			

يتضح من نتائج الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي لمجموعة الأفراد ذو الدرجات المنخفضة يساوي 125,2 عند انحراف معياري 8,117 وقيمة المتوسط الحسابي لمجموعة الأفراد ذو الدرجات المرتفعة تساوي 140 عند انحراف معياري 7,672 وبالنظر لقيمة الاختبار الإحصائي t التي تساوي -5,132 وهي دالة إحصائيا بقيمة دلالة 0.00 لأنها أصغر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وعليه فالمقياس استطاع التمييز بين الأفراد من ذوي الدرجات المنخفضة والمرتفعة.

3-7-الصدق التمييزي لمقياس نمط الشخصية:

جدول 5: يوضحالصدقالتمييزيلمقياسنمطالشخصية

المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	قيمة الدلالة p-value	مستوى الدلالة α -level
الأفراد ذو الدرجات المنخفضة	86,93	8,102	-5,682	0,00	0.05
الأفراد ذو الدرجات المرتفعة	102,80	7,163			

يتضح من نتائج الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي لمجموعة الأفراد ذو الدرجات المنخفضة يساوي 86,93 عند انحراف معياري 8,102 وقيمة المتوسط الحسابي لمجموعة الأفراد ذو الدرجات المرتفعة

تساوي 102,8 عند انحراف معياري 7,163 وبالنظر لقيمة الاختبار الإحصائي t التي تساوي -5,682 وهي دالة إحصائياً بقيمة دلالة 0.00 لأنها أصغر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وعليه فالمقياس استطاع التمييز بين الأفراد من ذوي الدرجات المنخفضة والمرتفعة.

8- الثبات:

من أجل التحقق من أن أداة الدراسة والمتمثلة في مقياس ماسلاش الاحتراق النفسي، ومقياس فولكمان ولازاروس لإستراتيجيات المواجهة، ومقياس نمط الشخصية يتمتعون بخاصية الثبات قمنا بحساب معامل الثبات ألفا كرونباخ.

8-1- معامل الثبات لمقياس ماسلاش الاحتراق النفسي:

جدول 6: يوضح نتائج معامل الثبات لماسلاش الاحتراق النفسي لدى مدرسي بيكرة القدم

المتغيرات	عدد العناصر	قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ
ماسلاش الاحتراق النفسي	22	0,709

يتبين من نتائج الجدول أن قيمة معامل الثبات لماسلاش الاحتراق النفسي يساوي 0,709 وهي أكبر من قيمة الحد الأدنى المقبول لمعامل الثبات 0.60 وعليه يمكننا القول أن محور ماسلاش الاحتراق النفسي يتمتع بخاصية الثبات.

8-2- معامل الثبات لمقياس فولكمان ولازاروس لاستراتيجيات المواجهة:

جدول 7: يوضح نتائج معامل الثبات لمقياس فولكمان ولازاروس لاستراتيجيات المواجهة لدى مدرسي بيكرة القدم

المتغيرات	عدد العناصر	قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ
مقياس فولكمان ولازاروس لاستراتيجيات المواجهة	47	0,755

يتبين من نتائج الجدول أن قيمة معامل الثبات لمقياس فولكمان ولازاروس لاستراتيجيات المواجهة يساوي 0,755 وهي أكبر من قيمة الحد الأدنى المقبول لمعامل الثبات 0.60 وعليه يمكننا القول أن محور مقياس فولكمان ولازاروس لاستراتيجيات المواجهة يتمتع بخاصية الثبات.

8-3- معامل الثبات لمقياس نمط الشخصية:

جدول 8: يوضح نتائج معامل الثبات لمقياس نمط الشخصية لدى مدرسي بيكرة القدم

المتغيرات	عدد العناصر	قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ
مقياس نمط الشخصية	30	0,717

يتبين من نتائج الجدول أن قيمة معامل الثبات لمقياس نمط الشخصية يساوي 0,717 وهي أكبر من قيمة الحد الأدنى المقبول لمعامل الثبات 0.60 وعليه يمكننا القول أن محور مقياس نمط الشخصية يتمتع بخاصية الثبات.

1.الصدق:

من أجل التحقق من أداة الدراسة والمتمثلة في مقياس الاحتراق النفسي من حيث مدى قياسه للسمة المراد قياسها قمنا بحساب معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لكل بعد وهو ما يعرف بصدق الاتساق الداخلي من خلال معامل ارتباط سبيرمان.

1.1. نتائج صدق مقياس الاحتراق النفسي:

جدول رقم: يوضح نتائج معامل الارتباط بين العبارات والمجموع الكلي لمقياس الاحتراق النفسي.

العبارة	قيمة معامل الارتباط	قيمة الدلالة
أشعر أنني منهك نفسيا نتيجة ممارستي لمهنة التدريب.	0,311	0,024
أشعر باستنفاد طاقتي في نهاية اليوم الذي أقضيه في التدريب.	0,493	0,006
أشعر بالارهاق عندما استيقظ في الصباح واعرف أن علي مواجهة يوم آخر من العمل.	0,66	0,000
أستطيع بسهولة أن أفهم مشاعر لاعبي.	0,385	0,007
أشعر أنني أعامل بعض فئات اللاعبين بطريقة لا إنسانية كأنهم جمادات لا بشر.	0,446	0,011
التعامل مع اللاعبين طول اليوم يتطلب قدرا كبيرا من الجهد.	0,875	0,000
أشعر أنني من خلال مهنتي أؤثر إيجابيا في حياتي الآخرين.	0,535	0,000
أشعر أنني أحترق نفسيا نتيجة ممارستي لمهنة التدريب.	0,811	0,000
أشعر أنني معقم بالنشاط والحيوية.	0,957	0,000
أحس أنني أصبحت شخصا قاسيا على الناس منذ التحاقني بمهنة التدريب.	0,893	0,000
أنا واعي أن هذه المهنة زادت من برودة عواطفني.	0,833	0,000
أستطيع بسهولة تهيئة الجو النفسي المناسب لأداء عملي.	0,914	0,000
أشعر أنني محبط بسبب عملي.	0,927	0,000
أشعر أنني أمارس عملي بإجتهاد كبير.	0,439	0,015
إنني في الواقع لا أكره بما يحدث مع الآخرين من مشاكل.	0,453	0,012
إن العمل مع اللاعبين بشكل مباشر يسبب لي ضغوط شديدة.	0,646	0,000
أتعامل بفعالية عالية مع مشكلات اللاعبين.	0,944	0,000
سعادتي تتجلى في عملي عن قرب مع اللاعبين.	0,901	0,000
أتعامل بهدوء مع المشكلات الانفعالية و العاطفية أثناء ممارستي لعملي.	0,978	0,000

0,000	0,838	أشعر و كأني أقتررب من نهايتي بسبب ممارستي لمهنة التدريب.
0,000	0,956	حققت أشياء كثيرة مهمة وجديرة بالتقدير في عملي.
0,000	0,912	أشعر أن اللاعبين يلومونني على بعض المشاكل التي تواجههم.

يظهر من نتائج الجدول أن قيمة معامل الارتباط لعبارات المحور تتراوح ما بين 0,311 و 0,978 وهي قيم دالة إحصائياً بقيمة دلالة $p < 0,000$ و $p < 0,024$ ما يعني أن عبارات المحور ترتبط مع الدرجة الكلية وهو ما يعرف بالاتساق الداخلي وبالتالي فالمحور يتمتع بخاصية الصدق.

2.1. نتائج صدق مقياس استراتيجيات المواجهة:

جدول رقم: يوضح نتائج معامل الارتباط بين العبارات والمجموع الكلي لمقياس استراتيجيات المواجهة

العبارة	قيمة معامل الارتباط	قيمة الدلالة
ركزت فقط على ما يجب أن أفعله لاحقاً.	0,871	0,009
قمت بشئ لم أكن أعتقد أنني سأفعله ولكنني عل الأقل قمت بشئ	0,941	0,000
حاولت ايجاد الشخص المسؤول بهدف تغيير فكرة	0,94	0,000
تكلمت مع اشخاص لأتعرّف أكثر على الوضعية	0,963	0,000
انتقدت أو وبخت نفسي	0,943	0,000
تمنيت لو تحدثت معجزة	0,919	0,000
سلمت الأمور للقدر وأحيانا كان يخونني الحظ فقط	0,998	0,000
واصلت حياتي، وكان شيئاً لم يكن.	0,996	0,000
حاولت أن أحتفظ بمشاعري لنفسي.	0,82	0,000
نظرت إلى الجانب الإيجابي للأشياء.	0,728	0,000
نمت أكثر من المعتاد.	0,95	0,000
عبرت عن غضبي إلى الشخص المتسبب في المشكلة.	0,772	0,000
تقبلت تعاطف شخص ما وتفهمه.	0,966	0,000
ألهمه بالقيام بشئ إبداعي.	0,841	0,000
حاولت أن أنسى كل شيء.	0,905	0,000
تحصلت على مساعدة من مختص.	0,49	0,006

0,015	0,439	تغيرت أو نموت كشخص نحو الإيجابي.
0,010	0,461	اعتذرت أو قمت بشيء ما لاستدراك نفسي.
0,000	0,961	وضعت خطة عمل و اتبعتها.
0,000	0,957	وضعت خطة عمل و اتبعتها.
0,000	0,803	أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى.
0,000	0,983	أدركت أنني المتسبب في المشكل.
0,034	0,388	خرجت من التجربة أفضل مما كنت عليه عندما دخلت فيها.
0,000	0,994	تحدثت مع شخص يمكنه فعل شيء ملموس اتجاه المشكلة.
0,000	0,843	اكتسبت قيم و معارف جديدة.
0,000	0,82	أعدت اكتشاف ما هو مهم في الحياة.
0,000	0,972	غيرت بعض الأشياء بغرض أن تصلح الامور.
0,000	0,818	تجنبت التواجد مع الناس عموما.
0,019	0,426	لم أترك المشكلة تسيطر علي، ورفضت التفكير فيها كثيرا.
0,006	0,49	طلبت النصيحة من قريب أو صديق أحترمه.
0,000	0,91	لم أترك الآخرين يعرفون كم كانت الأمور سيئة.
0,000	0,896	تجاهلت الوضعية و رفضت ان أخذها على محمل الجد.
0,000	0,805	تكلمت إلى شخص ما عما أشعر به.
0,000	0,884	صمدت وكافحت من أجل ما أريد.
0,000	0,89	حملت الآخرين المسؤولية.
0,016	0,436	استفدت من تجاربي السابقة كنت فيها في وضعية مماثلة.
0,003	0,605	عرفت ما يجب فعله، فضاغت مجهودي لتسيير الأمور.
0,000	0,667	رفضت الاعتراف بما يحدث.
0,000	0,667	عاهدت نفسي أن الأمور ستكون مختلفة في المرة المقبلة.
0,047	0,352	خرجت بحلول مختلفة للمشكلة.
0,024	0,668	حاولت ألا أترك مشاعري تتداخل كثيرا مع أشياء أخرى.
0,024	0,445	غيرت بعض الأمور في نفسي.
0,000	0,495	تمنيت لو ينتهي المشكل أو أجد حلا بطريقة أو بأخرى.
0,005	0,89	تخليت أو تمنيت أن تتغير الأمور
0,000	0,89	صليت ودعوت لله.
0,010	0,46	فكرت كيف يمكن لشخص أحترمه أن يتعامل مع هذه الوضعية ثم اتخذته نموذجا
0,000	0,42	حاولت أن أرى الأمور بوجهة نظر شخص آخر.

يظهر من نتائج الجدول أن قيمة معامل الارتباط لعبارات المحور تتراوح ما بين 0,352 و 0,998 وهي قيم دالة إحصائياً بقيمة دلالة $p = 0,000$ و $p = 0,047$ ما يعني أن عبارات المحور ترتبط مع الدرجة الكلية وهو ما يعرف بالاتساق الداخلي وبالتالي فالمحور يتمتع بخاصية الصدق.

3.1. نتائج صدق مقياس أنماط الشخصية (أ-ب):

جدول رقم: يوضح نتائج معامل الارتباط بين العبارات والمجموع الكلي لمقياس أنماط الشخصية (أ-ب)

العبارات	قيمة معامل الارتباط	قيمة الدلالة
أميل إلى إنجاز أكثر من عمل في نفس الوقت	0,8	0,007
أضع لنفسي أهدافاً كثيرة حتى ولو كان الوقت قليلاً	0,848	0,000
أحب أن أنجز أكبر عدد من الأعمال في أقصر وقت ممكن	0,88	0,000
أميل إلى التكلم بسرعة	0,813	0,000
لا أملك وقتاً للراحة	0,838	0,008
عندما انهي عملاً أفكر مباشرة في العمل الذي يليه	0,835	0,000
أقترح أن نقيم الأعمال على أساس السرعة في إنجازها	0,763	0,000
يزعجني عدم الانتهاء من الأعمال في وقتها المحدد	0,466	0,009
أرضى عما أنجزه من أعمال	0,727	0,000
يكون أدائي أفضل في المواقف الضاغطة	0,772	0,003
لو قام كل شخص بعمله على أكمل وجه ستكون حياتي أسهل	0,72	0,000
أقترح أن يضع لنفي الكثير من الأهداف	0,858	0,000
انزعج من الأشخاص غير المنظمين	0,85	0,000
أقيم حياتي على أساس الإنجازات التي أحققها	0,414	0,023
يتعبني عدم تحقيق أهدافي أكثر من العمل بكثير	0,793	0,000
أحب تحدي الآخرين	0,886	0,000
أفضل الألعاب التي فيها فائز أو خاسر	0,523	0,003
أحب المنافسة	0,6	0,000
أحب أن أضع لنفسي تحديات	0,829	0,000
تهمني الترقية في عملي لأنني استحققتها	0,819	0,000

0,000	0,878	أرى الأجدر بتحمل المسؤوليات
0,008	0,472	يصعب عليا العمل مع فريق غير فعال
0,002	0,55	لتحقيق الهدف لا بد من السيطرة على الفريق
0,011	0,457	أؤمن بفكرة البقاء للأصلح (أكثر فعالية)
0,003	0,644	كلما كنت صارما كلما كان فريق عملي فعالا
0,000	0,629	عندما أغضب أميل للتعبير عن غضبي
0,000	0,806	عندما انزعج من شيء يظهر ذلك علي بوضوح
0,01	0,576	أعبر عن رأيي بصراحة كبيرة
0	0,754	عندما أتكلم استخدم الحركات (اليدين، الوجه، الجسم)
0,000	0,704	يعرف من يتعامل معي متى أكون غاضبا أو هادئا
0,000	0,77	يمكن ملاحظة علامات الحزن أو الفرحة علي بسهولة
0,022	0,417	أستجيب للأحداث فور حدوثها و لا أفكر فيها بعد ذلك
0,004	0,51	عندما أتحمس يمكن ملاحظة علامات ذلك بسهولة
0,008	0,476	يزعجني التعبير الخارجي عن مشاعري

يظهر من نتائج الجدول أن قيمة معامل الارتباط لعبارات المحور تتراوح ما بين 0,352 و 0,89 وهي قيم دالة إحصائيا بقيمة دلالة $p < 0,000$ و $p < 0,023$ ما يعني أن عبارات المحور ترتبط مع الدرجة الكلية وهو ما يعرف بالاتساق الداخلي وبالتالي فالمحور يتمتع بخاصية الصدق -الفرضيات العامة الأولى:

1-توجد علاقة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ -ب) في الاحتراق النفسي.

H_0 : لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات المدربين ذوي النمط (أ -ب) في الاحتراق النفسي لدبالمدرين عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$.

H_1 : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات المدربين ذوي النمط (أ -ب) في الاحتراق النفسي لدبالمدرين عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$.

جدول 9: يوضح العلاقة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ -ب) والاحتراق النفسي

الاحتراق النفسي	النمط ب	النمط أ		
0,797	0,410	1,000	معامل الارتباط	النمط أ
0,000	0,000	.	قيمة الدلالة	
30	30	30	حجم العينة	
0,774	1,000	0,410	معامل الارتباط	النمط ب
0,000	.	0,000	قيمة الدلالة	
30	30	30	حجم العينة	
1,000	0,774	0,797	معامل الارتباط	الاحتراق النفسي
.	0,000	0,000	قيمة الدلالة	

30	30	30	حجم العينة	
** الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01				

يظهر من نتائج الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين النمط (أ) والنمط (ب) يساوي 0,410 وهذا يدل على أنه يوجد ارتباط متوسط طردي، كما يظهر من نتائج الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين النمط (أ) والاحترق النفسي يساوي 0,797 وقيمة معامل الارتباط بين النمط (ب) والاحترق النفسي يساوي 0,774، وهذا يدل على أنه يوجد ارتباط قوي طردي، وبهذا فإن التغير في النمط أ والنمط ب يصاحبه تغير في الاحترق النفسي أيضاً، كما أن الارتباط دال إحصائياً عند قيمة دلالة $p\text{-value} = 0.000$ لأنها أصغر مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وعليه نرفض الفرضية الصفرية نقبل الفرضية البديلة ومنه تحقق الفرضية البحثية.

-الفرضيات العامة الثانية:

02-توجد علاقة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ -ب) في إستراتيجية المواجهة.

H_0 : لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات المدربين ذوي النمط (أ -ب) في إستراتيجية المواجهة لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$.

H_1 : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات المدربين ذوي النمط (أ -ب) في إستراتيجية المواجهة لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$.

جدول 10 يوضح العلاقة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ -ب) وإستراتيجية المواجهة لدى المدربين.

إستراتيجية المواجهة	النمط ب	النمط أ			
النمط أ	معامل الارتباط	1,000	0,330	0,697	معامل ارتباط سبيرمان
	قيمة الدلالة	.	.	0,000	
	حجم العينة	30	30	30	
النمط ب	معامل الارتباط	0,330	1,000	0,674	
	قيمة الدلالة	.	.	0,000	
	حجم العينة	30	30	30	
إستراتيجية المواجهة	معامل الارتباط	0,697	0,674	1,000	
	قيمة الدلالة	0,000	0,000	.	
	حجم العينة	30	30	30	
** الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01					

يظهر من نتائج الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين النمط أ والنمط ب يساوي 0,330 وهذا يدل على أنه يوجد ارتباط متوسط طردي، كما يظهر من نتائج الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين النمط (أ) والاحترق النفسي يساوي 0,697 وقيمة معامل الارتباط بين النمط ب والاحترق النفسي يساوي 0,674،

وهذا يدل على أنه يوجد ارتباط قوي طردي، وبهذا فإن التغير في النمط أ والنمط ب يصاحبه تغير في الاحتراق النفسي أيضا، كما أن الارتباط دال إحصائيا عند قيمة دلالة $p\text{-value} = 0.000$ لأنها أصغر مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وعليه نرفض الفرضية الصفرية نقبل الفرضية البديلة ومنه تحقق الفرضية البحثية.

-الفرضيات الجزئية:

01-توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا للخبرة.

H_0 : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا لمتغير الخبرة لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$

H_1 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا لمتغير الخبرة لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$.

جدول 11: يوضح الفروق في درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا للخبرة لدى المدربين

مستوى الدلالة - level α	قيمة الدلالة p-value	K-W	متوسط الرتب	حجم العينة	الخبرة	النمط (أ)
0,05	0,85	0,32	15,5	11	من 3 إلى 6 سنوات	
			14,82	14	من 7 إلى 13 سنة	
			17,4	5	من 14 إلى 20 سنة	

يتضح من نتائج الجدول أن متوسط الرتب لمجموعة من 3 إلى 6 سنوات يساوي 15,5 كما يساوي متوسط الرتب لمجموعة من 7 إلى 13 سنة 14,82 كما يساوي متوسط الرتب لمجموعة من 14 إلى 20 سنة 17,4 وبالنظر لقيمة الاختبار الإحصائي كروسكال واليس $K = 0,32$ وهي قيمة غير دالة إحصائيا بقيمة دلالة $p = 0,852$ لأنها أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وعليه نقبل الفرضية الصفرية نرفض الفرضية البديلة ما يعني عدم تحقق الفرضية البحثية.

02-توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا للخبرة.

H_0 : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا لمتغير الخبرة لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$

H_1 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا لمتغير الخبرة لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$.

جدول 12: يوضح الفروق في درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا للخبرة لدى المدربين

مستوى الدلالة - level α	قيمة الدلالة p-value	K-W	متوسط الرتب	حجم العينة	الخبرة	النمط (ب)
0,05	0,85	0,32	15,5	11	من 3 إلى 6 سنوات	
			14,82	14	من 7 إلى 13 سنة	
			17,4	5	من 14 إلى 20 سنة	

يتضح من نتائج الجدول أن متوسط الرتب لمجموعة من 3 إلى 6 سنوات يساوي 15,5 كما يساوي متوسط الرتب لمجموعة من 7 إلى 13 سنة 14,82 كما يساوي متوسط الرتب لمجموعة من 14 إلى 20 سنة 17,4 وبالنظر لقيمة الاختبار الإحصائي كروسكال واليس K 0,32 وهي قيمة غير دالة إحصائياً بقيمة دلالة $p=0,852$ لأنها أكبر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وعليه نقبل الفرضية الصفرية نرفض الفرضية البديلة ما يعني عدم تحقق الفرضية البحثية.

03-توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعاً للمستوى.

H_0 : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعاً لمتغير المستوى لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$

H_1 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعاً لمتغير المستوى لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$.

جدول 13: يوضح الفروق في درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعاً للمستوى لدى المدربين

المستوى	حجم العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة الدلالة P-value	مستوى الدلالة α - level	النمط (أ)
بكالوريا	7	12,57	88	60	0,312	0,05	
جامعي	23	16,39	377				

يتضح من نتائج الجدول أن متوسط الرتب لمجموعة بكالوريا يساوي 12,57 وبمجموع رتب 88 كما يساوي متوسط الرتب لمجموع جامعي 16,39 وبمجموع رتب 377 وبالنظر لقيمة الاختبار الإحصائي ما

وتنتي 60 وهي قيمة غير دالة إحصائيا بقيمة دلالة 0,312 لأنها أكبر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وعليه نقبل الفرضية الصفرية نرفض الفرضية البديلة ما يعني عدم تحقق الفرضية البحثية.

04-توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا للمستوى.

H0: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا لمتغير المستوى لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$

H1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا لمتغير المستوى لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$

جدول 14: يوضح الفروق في درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا للمستوى لدى المدربين

المستوى	حجم العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة الدلالة P-	مستوى الدلالة α -
بكلوريا	7	12,57	88	60	0,312	0,05
جامعي	23	16,39	377			

يتضح من نتائج الجدول أن متوسط الرتب لمجموعة بكلوريا يساوي 12,57 وبمجموع رتب 88 كما يساوي متوسط الرتب لمجموعة جامعي 16,39 وبمجموع رتب 377 وبالنظر لقيمة الاختبار الإحصائي ما وتنتي 60 وهي قيمة غير دالة إحصائيا بقيمة دلالة 0,312 لأنها أكبر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وعليه نقبل الفرضية الصفرية نرفض الفرضية البديلة ما يعني عدم تحقق الفرضية البحثية.

05-توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا للسن.

H0: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النمط (أ) تعزى لمتغير السن لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$

H1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النمط (أ) تعزى لمتغير السن لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$

جدول 15: يوضح الفروق في النمط (أ) حسب السن لدى المدربين

النمط (أ)	السن	حجم العينة	متوسط الرتب	K-W	قيمة الدلالة p-value	مستوى الدلالة α -
-----------	------	------------	-------------	-----	----------------------	--------------------------

0,05	0,55	1,204	13,64	14	من 23 إلى 34 سنة
			16,91	11	من 35 إلى 46 سنة
			17,6	5	من 47 إلى 58 سنة

يتضح من نتائج الجدول أن متوسط الرتب لمجموعة من 23 إلى 34 سنة يساوي 13,64 كما يساوي متوسط الرتب لمجموعة من 35 إلى 46 سنة 16,91 كما يساوي متوسط الرتب لمجموعة من 47 إلى 58 سنة 17,6 وبالنظر لقيمة الاختبار الإحصائي كروسكال واليس K 1,204 وهي قيمة غير دالة إحصائياً بقيمة دلالة $p = 0,548$ لأنها أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0,05$ وعليه نقبل الفرضية الصفرية نرفض الفرضية البديلة ما يعني عدم تحقق الفرضية البحثية.

06-توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعاً للسن.

H_0 : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النمط (ب) تعزى لمتغير السن لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha = 0,05$.

H_1 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النمط (ب) تعزى لمتغير السن لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha = 0,05$.

جدول 16: يوضح الفروق في النمط (ب) حسب السن لدى المدربين

مستوى - الدلالة level α	قيمة الدلالة p-value	K-W	متوسط الرتب	حجم العينة	السن	النمط (ب)
0,05	0,55	1,204	13,64	14	من 23 إلى 34 سنة	
			16,91	11	من 35 إلى 46 سنة	
			17,6	5	من 47 إلى 58 سنة	

يتضح من نتائج الجدول أن متوسط الرتب لمجموعة من 23 إلى 34 سنة يساوي 13,64 كما يساوي متوسط الرتب لمجموعة من 35 إلى 46 سنة 16,91 كما يساوي متوسط الرتب لمجموعة من 47 إلى 58 سنة 17,6 وبالنظر لقيمة الاختبار الإحصائي كروسكال واليس K 1,204 وهي قيمة غير دالة إحصائياً بقيمة دلالة $p = 0,548$ لأنها أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0,05$ وعليه نقبل الفرضية الصفرية نرفض الفرضية البديلة ما يعني عدم تحقق الفرضية البحثية.

07-توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعاً للحالة العائلية.

H0: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النمط (أ) تعزى لمتغير الحالة العائلية لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$

H1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النمط (أ) تعزى لمتغير الحالة العائلية لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$

جدول 17: يوضح الفروق في النمط (أ) حسب الحالة العائلية لدى المدربين

مستوى الدلالة α - level	قيمة الدلالة P- value	قيمة U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	حجم العينة	الحالة العائلية	النمط (أ)
0,05	0,420	85	151	13,73	11	أعزب	
			314	16,53	19	متزوج	

يتضح من نتائج الجدول أن متوسط الرتب لمجموعة أعزب يساوي 13,73 وبمجموع رتب 151 كما يساوي متوسط الرتب لمجموعة متزوج 16,53 وبمجموع رتب 314 وبالنظر لقيمة الاختبار الإحصائي ما وتني 85 وهي قيمة غير دالة إحصائياً بقيمة دلالة 0,420 لأنها أكبر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وعليه نقبل الفرضية الصفرية نرفض الفرضية البديلة ما يعني عدم تحقق الفرضية البحثية

08-توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا الحالة العائلية.

H0: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النمط (ب) تعزى لمتغير الحالة العائلية لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$

H1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النمط (ب) تعزى لمتغير الحالة العائلية لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$

جدول 18: يوضح الفروق في النمط (ب) حسب الحالة العائلية لدى المدربين

مستوى الدلالة α - level	قيمة الدلالة P- value	قيمة U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	حجم العينة	الحالة العائلية	النمط (ب)
0,05	0,420	85	151	13,73	11	أعزب	
			314	16,53	19	متزوج	

من نتائج الجدول أن متوسط الرتب لمجموعة أعزب يساوي 13,73 وبمجموع رتب 151 كما يساوي متوسط الرتب لمجموعة متزوج 16,53 وبمجموع رتب 314 وبالنظر لقيمة الاختبار الإحصائي ما وتني 85 وهي قيمة غير دالة إحصائياً بقيمة دلالة 0,420 لأنها أكبر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وعليه نقبل الفرضية الصفرية نرفض الفرضية البديلة ما يعني عدم تحقق الفرضية البحثية.

9- توجد فروق دالة بين الاحتراق النفسي و إستراتيجية المواجهة للنمط(أ-ب)

H0: لا توجد فروق دالة بين الاحتراق النفسي و إستراتيجية المواجهة للنمط(أ-ب) لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$

H1: توجد فروق دالة بين الاحتراق النفسي و إستراتيجية المواجهة للنمط(أ-ب) لدى المدربين عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$

جدول 19: يوضح الفروق بين الاحتراق النفسي و إستراتيجية المواجهة للنمط (أ-ب)

			الاحتراق النفسي	استراتيجية المواجهة	النمط أ وب
رو سبيرمان	الاحتراق النفسي	معامل الارتباط	1,000	0,082	0,074
		Sig. (2-tailed)	.	0,665	0,697
		N	30	30	30
	استراتيجية المواجهة	معامل الارتباط	0,082	1,000	-0,303
		Sig. (2-tailed)	0,665	.	0,103
		N	30	30	30
	النمط أ وب	معامل الارتباط	0,074	-0,303	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,697	0,103	.
		N	30	30	30

من نتائج الجدول أن معامل الارتباط للاحتراق النفسي 1.00 و لاستراتيجية المواجهة 0.082 والنمط (أ-ب) هو 0.074 وبمجموع 30 وهي قيمة غير دالة إحصائياً بقيمة دلالة 0,665 لأنها أكبر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وعليه نقبل الفرضية الصفرية نرفض الفرضية البديلة ما يعني عدم تحقق الفرضية البحثية.

الفصل
الخامس :
عرض
ومناقشة
النتائج

1- عرض ومناقشة النتائج:

1-1- مناقشة الفرضية العامة الأولى:

توجد علاقة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ-ب) في الاحتراق النفسي.

حيث أظهرت النتائج بوجود ارتباط متوسط طردي بين النمطين و بالتالي وجود ميل للأفراد ذوي النمط (أ) وكذلك ذوي النمط (ب) لذلك يعتبر هذا الارتباط ارتباطا متوسط غير قوي، وكذلك بينت إلى وجود ارتباط قوي و طردي بين النمط (أ) و الاحتراق النفسي و بالتالي فإن الأفراد ذوي النمط (أ) أكثر عرضة بكثير للاحتراق النفسي عن غيرهم من الأفراد، أما النمط (ب) فوجد أن له علاقة ارتباطية قوية و طردية بالاحتراق النفسي و هو أيضا أكثر عرضة عن غيرهم و لكن بدرجة أقل من النمط (أ).

إن هذه النتائج اتفقت مع نتائج دراسات كل من يوسف إسماعيل سنة 2017 ودراسة برقوق عبد القادر سنة 2015 ودراسة شوفي و بيترز سنة 2000، دراسة وولبي و آخرون سنة 1990 و دراسة مزياني فتيحة سنة 2014 و التي اتفقت فيها على نفس النتائج و المتمثلة في وجود علاقة للاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم ذوي النمط (أ-ب) و مستوى الاحتراق النفسي ل و هذه الدراسة حيث درستنا تدل على أن هناك ارتباط متوسط طردي بين النمطين (أ-ب) و أن هناك علاقة طردية قوية بين النمط (أ) و الاحتراق النفسي و بين النمط (ب) و الاحتراق النفسي حيث ، كما توصلت دراسة باسم سامي شهيد سنة 2012 على عدم وجود فروق معنوية في درجة الاحتراق النفسي للمقياس في متغيرات الإنهاك العقلي و الإنهاك البدني و نقص الانجاز الرياضي ، وبهذا فإن التغيير في النمط أ والنمط ب يصاحبه تغيير في الاحتراق النفسي أيضا، حيث أن هناك دراسات اختلفت مثل دراسات مثل دراسة باسم شهيد سنة 2012 عن دراستي في الفروق و الذي درس الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في محافظة الديوانية و الذي كانت نتيجته عدم وجود فروق معنوية في درجة الاحتراق النفسي.

حيث توصلت دراسة شوفي و بيترز أن هناك ارتباطا قويا بين النمط (أ) و الاحتراق النفسي و بالتالي فقد توافقت مع دراستي و من هنا نعرف أن الاحتراق النفسي له علاقة بالمدرّب ذوي النمط (أ)، و توصلت أيضا دراسة وولبي و آخرون إلى أن النمط (ب) له علاقة أيضا بالاحتراق النفسي و لكن أقل من النمط (أ) و هذا كان مطابقا لدراستي أي يعني حدوث تغيير في النمط (أ) يحدث تغيير أيضا في النمط (ب)، و أدت دراسة مزياني أن العلاقة بين النمط (أ) و الاحتراق النفسي علاقة ارتباطية دالة إحصائيا.

كما أن هناك دراسات مشابهة متمثلة في دراسة عادل عبد الله سنة 1995 ودراسة بيتر وكونستانين سنة 2005 ودراسة يوسف و جمال سعدي سنة 2021 ودراسة نصر يوسف مقابلة سنة 1995 و دراسة نجاه زكي و مليحة عثمان عبد الفضيل سنة 1998 وكذلك دراسة بادي نواره في 2016 و الذين توصلوا إلى علاقة بين الاحتراق النفسي و المتغيرات الأخرى سواء عند المعلمين أو الأطباء أو الحماية المدنية أو المدربين ... الخ، كما أن دراسة مدور ليلي سنة 2020 توصلت إلى عدة نتائج منها وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات القياس القبلي و البعدي مقياس الاحتراق النفسي و لصالح القياس البعدي، و بالتالي فإن الاحتراق النفسي له علاقة ارتباطية طردية و قوية مع كل المتغيرات و في كل المجالات كالتمرين و التعليم و الصحة و بالتالي فالفرد يحترق نفسيا عند توليه أي منصب يكون مسئولا عليه، حيث أن أغلبية الدراسة هدفت إلى قياس مستوى الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاث و المتمثل في الإنهاك العقلي و تبدل المشاعر و أخيرا الشعور بنقص الانجاز، و بالتالي فإن النتيجة هي وجود علاقة ارتباطية للمدربين ذوي

النمط (أ- ب) بالاحترق النفسي و أن أي مدرب يحترق نفسيا سواء مدرب من النمط (أ) أو مدرب من النمط (ب) و أن المدرب ينتهك نفسيا بسبب الإرهاق والقلق و التخيل السلبي و يتلبد مشاعره إذا كان هناك مشاكل عائلية أو مادية أو مشاكل محيطة به في العمل و بالتالي فيكون هناك تأثير سلبي على الانجاز الرياضي و بالتالي لا يقدم أي مردود، و لهذا يجب على الباحث أن يضع استراتيجيات و أساليب لمواجهة ظاهرة الاحترق النفسي و مساعدة المدرب في تقديم مردود جيد و الوصول إلى أهدافه المرسومة مع الفريق و تحقيق انتصارات.

و لهذا توصلت النتائج إلى أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات المدربين ذوي النمط (أ- ب) في الاحترق النفسي لدى المدربين.

1-2- مناقشة الفرضية العامة الثانية:

تقدم نتائج الدراسة، المُوضحة في الجدول المرفق، تحليلاً لمعاملات ارتباط سبيرمان بين ثلاثة متغيرات رئيسية: النمط أ، والنمط ب، واستراتيجيات المواجهة. تهدف هذه المناقشة إلى تحليل هذه النتائج بشكل معمق، مع شرح دلالتها وتقديم تفسيرات علمية لها، بالإضافة إلى ربطها بالدراسات والأطروحات السابقة التي توصلت إلى نتائج مماثلة.

يظهر الجدول وجود ارتباط طردي متوسط بين النمط أ والنمط ب (معامل الارتباط = 0.330)، و هذا يعني أن هناك اتجاها طرديا بين الصفات و السمات الموجودة في كل من النمطين،؛ حيث يذكر أن النمط (أ) يشمل عدة سمات تتمثل في الطموح و العدوانية و كذلك التفاني في العمل، أما النمط (ب) فيشمل سمات مثل الاسترخاء و المرونة، و بالتالي فإن تفسيري هذا حول أن الأشخاص الذين يبدون سمات النمط (أ) قد تكون على ارتباط بسمات النمط (ب) مثل سمة المرونة و سمة القدرة على التأقلم والتكيف.

إن فهمنا يعزز من طرف الاكتشاف بأن للعلاقات بين السمات الشخصية المختلفة و تأثيرها على السلوك و استجابته للمواقف المختلفة، و لهذا قمت بربط النتائج بالدراسات السابقة التي تشابه الأفراد في بعض السمات الشخصية على الرغم من وجو اختلافات في الصفات الأخرى، و هو ما يبين و يؤكد على وجود تنوع و ثراء نفسي، و أردنا توضيحا جيدا يمكن الاستعانة من الدراسات النظرية التي تبين إلى أن الشخصية ليست عاملا ثابتا و لكنها قابلة للتبديل و التغيير مع مرور الزمن و تأثير الظروف المحيطة به و الخبرات الحياتية المختلفة.

إن هذه النتائج اتفقت مع نتائج دراسات كل من نجات زكي و عبد الفضيل سنة 1998 ودراسة أنجل وآخرون سنة 2003 ودراسة ديان سنة 2002، دراسة عيسات مريم سنة 2020 ودراسة بومعالي شهيناز سنة 2019 ودراسة بوتلجي أمال سنة 2020، دراسة نشوة كرم سنة 2007، دراسة شداني عمر سنة 2019، دراسة صندلي ريمة سنة 2012، دراسة عبد الحليم زاوي سنة 2023، حيث برهنت أن هناك توافقا مع دراسات سابقة المذكورة سالفًا في مجال علم النفس و السلوك مع وجود نفس النتائج و المتمثلة في وجود علاقة لاستراتيجية المواجهة لدى مدربي كرة القدم ذوي النمط (أ- ب) و إستراتيجية المواجهة، حيث دراستنا تدل على أن هناك ارتباط متوسط طردي بين النمطين (أ- ب) و أن هناك علاقة طردية قوية بين النمط (أ) و إستراتيجية المواجهة و بين النمط (ب) و إستراتيجية المواجهة.

حيث استخدمنا الدراسات السابقة كبراهين و دعائم تدعم النتائج الحالية يعزز مصداقية البحث الحالي وفيها يعزز الفهم لدينا للظواهر النفسية.

حيث يمكن تفسير هذا الارتباط من خلال بعض العوامل، مثل التأثيرات البيئية و التي يتعرض فيها الأفراد لمختلف الظروف و التحديات في حياتهم التي قد تؤثر على سلوكهم و ميولهم الشخصية ، التغييرات الشخصية حيث يؤدي التوتر في العمل إلى تغيير السلوك، و التداخل بين السلوكيات حيث أن هناك دراسة مناسبة وهي نظرية التفاعل بين الشخصية والموقف، تفسر هذه النظرية العلاقة بين النمط أ والنمط ب من خلال التركيز على السمات الشخصية (النمط أ والنمط ب) أن تتفاعل مع المواقف البيئية لتحديد سلوكه، فالأفراد ذوي النمط (أ) قد يكونون أكثر عرضة للتكيف مع المواقف الدافعة و كذلك الضغوط، بينما يمكن أن يكون للأفراد ذوي النمط (ب) استجابات هادئة وذات مرونة، و وجدت دراسة كوك وزملاء العملاارتباط إيجابي بين النمط أ والنمط ب لدى طلاب الجامعة، مما يدعم فكرة أن الأفراد ذوي النمط أ قد يُظهرون أيضاً بعض سمات النمط ب، و التي يؤدي التفاعل بين هذه السمات الشخصية إلى تشكل مزيج فريد من السلوكيات و التفاعلات.

يظهر الجدول وجود ارتباط طردي قوي بين النمط أ والاحترق النفسي (معامل الارتباط = 0.697)، حيث يتوافق هذا مع بعض الدراسات السابقة التي ربطت سلوكيات النمط أ، مثل السعي الدؤوب والعدوانية والوقت القليل للاسترخاء، بزيادة خطر الإصابة بالإرهاق النفسي، حيث يمكن تفسير هذا الارتباط من خلال الآليات التالية تراكم الضغوط، قلة مهارات التكيف، الشعور بالفشل. و هناك دراسات داعمة تتمثل في نظرية سلوكيات النمط أ والتي تفسر هذه النظرية العلاقة بين النمط أ والاحترق النفسي من خلال التركيز على السلوكيات المميزة للأفراد ذوي النمط أ، مثل السعي الدؤوب والعدوانية والوقت القليل للاسترخاء، والتي يمكن أن تؤدي إلى تراكم الضغوط والإرهاق النفسي ، ودراسة فريدمان وروزنمان، 1974 التي ربطت هذه الدراسة بين النمط أ وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، مما يُعزى إلى تراكم الضغوط الناتجة عن سلوكيات النمط.

أما الدراسات التي تختلف عن هذه الدراسة فتتمثل في دراسة زيمرمان وزملاء العمل سنة 1988، ووجدت هذه الدراسة وجود ارتباط ضعيف بين النمط أ والنمط ب لدى عينة من البالغين، حيث تبين أن هناك علاقة بين السمتين، قد تكون أقل قوة في بعض المجالات أو لدى الأشخاص، أما دراسة ميرفي وزملاء العمل سنة 1990 ووجدت هذه الدراسة أن صفة الشخصية "الصلبة" ترتبط سلباً بالنمط أ، مما يشير إلى أن الأفراد ذوي الشخصية الصلبة قد يكونون أقل عرضة لإظهار سمات النمط أ.

1-3- مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعاً للخبرة.

يقدم الجدول المرفق نتائج تحليل اختبار كروسكال واليس لمتغير خبرة مع متغير النمط (أ) تهدف هذه المناقشة إلى تحليل هذه النتائج بشكل معمق، مع شرح دلالتها الإحصائية وتقديم تفسيرات علمية لها، بالإضافة إلى ربطها بالدراسات والأطروحات السابقة التي توصلت إلى نتائج مماثلة.

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق معنوية في خبرة الفرد مع النمط (أ) بين المجموعات الفرعية الثلاث (من 3 إلى 6 سنوات، من 7 إلى 13 سنة، من 14 إلى 20 سنة) ، وقد تكون هذه النتيجة مثيرة للاهتمام حيث أن وجود الاختلاف المعنوي الذي ينتج بسبب عوامل أخرى غير مدروسة في هذه

الدراسة، مثل السمات الشخصية التي تؤدي إلى استجابة مشابهة لنمط (أ) و الذين لديهم نفس الاهتمامات أو العوامل البيئية التي تعتبر مشتركة بين المجموعات الفرعية الثلاث و التي تؤثر على كفاءتهم وتجربتهم للنمط (أ) مثلا يتعرض الأفراد لظروف متشابهة في العمل التي تساعد في تطوير مستوى مماثل من الخبرة.

و من ناحية تصميم الدراسة فتوجد هناك تصميمات أثرت على نتائج الاختبار، مثلا إذا كان هناك اختيار معين لوسيلة تقدير الخبرة قد لا يكون دقيقا، و أيضا قد تكون حجم العينة غير كاف لاكتشاف الفروقات الصغيرة في الخبرة بين المجموعات الفرعية لاسيما إذا كانت ضئيلة، و قد تكون هناك متغيرات أخرى لم يتم التطرق إليها بشكل كاف و بالتالي فقد تؤثر على خبرة الأفراد مع النمط (أ) على سبيل المثال الدوافع المالية (منح)، الرغبة في تطور الأداء المهني، و كذلك المساندة الاجتماعية.

و بسبب ندرة الدراسات و التي تسعى إلى تأكيد النتائج التي تطابق دراستنا استعنا بالخلفية النظرية و التي نقوم بتعريف النمط (أ) من طرف الباحثين و سنقوم بتقديم هذه التعاريف كتعريف الزروق فاطمة الزهراء سنة 2015 و تعريف جابر عبد الحميد، علاء الدين كفايف سنة 1992، و تعريف فتيحة بن زروال سنة 2008، أما تعريف فريدمان و آلر سنة 1984 بأنه كفاح مستمرا لإكمال الأشياء بشكل أكثره و انجازه على أتم وجه و أقل وقت ممكن بحيث أن هذا النمط يحب السيطرة نتيجة إحساسه بعدم الأمان الخفي، و بالتالي يعبر عنه عن طريق العدوانية المفرطة تجاه الأفراد الآخرين.

(مريم عيسات، بديعة مجبر، 2021، ص 499).

و توجد أيضا هناك دراسات أخرى مثل دراسة جونسون و زملاءه سنة 2000 التي اعتمدت على أهمية الذكاء العاطفي في تعديل سلوكيات النمط (أ) ، و بالتالي قد يتفاعل الأفراد مع النمط (أ) بوسائل مغايرة و مختلفة بناء على مستوى ذكائهم العاطفي و الذي قد يؤثر على كيفية اكتسابهم للخبرة، و أشارت كذلك دراسة سميث سنة 2005 إلى دور عوامل مكان المهنة و العمل في تحديد مستوى الضغوط و بالتالي قد تكون عاملا مؤثرا على تجربة الأفراد ذات النمط (أ) و تعلمهم في مختلف الخبرات.

ومن ناحية العينة و تنوع البيانات فهي تعتبر أشياء مهمة للوصول إلى النتائج و فهمها بعمق، و لهذا فيجدر القول أن استعمال عينة صغيرة فيكون لها سببا في عدم ظهور الفروقات البارزة بين المجموعات الفرعية، حيث أن دراستنا الحالية توفر نقطة بداية فعالة لفهم العلاقة بين خبرة الفرد مع النمط (أ) والعوامل المحيطة به.

4-1- مناقشة الفرضية الفرعية لثانية:

توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا للخبرة.

يقدم الجدول المرفق نتائج تحليل اختبار كروسكال واليس لمتغير خبرة مع متغير النمط (ب) تهدف هذه المناقشة إلى تحليل هذه النتائج بشكل معمق، مع شرح دلالتها الإحصائية وتقديم تفسيرات علمية لها، بالإضافة إلى ربطها بالدراسات والأطروحات السابقة التي توصلت إلى نتائج مماثلة.

يتبين من خلال نتائج الجدول أن متوسط الرتب لفئة العمر من 3 إلى 6 سنوات قد بلغ 15.5، بينما بلغ متوسط الرتب للفئة من 7 إلى 13 سنة نسبة 14.82، أما الفئة الأخيرة التي بلغ متوسط رتبها 17.4 وهي فئة من 14 على 20 سنة، و بعد إجراء اختبار كروسكال واليس، تبين أن الفرضية الصفرية مقبولة و

ترفض البديلة و بالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الرتب للفئات العمرية المدروسة، أي أن لا توجد اختلافات دالة بين متوسطات الرتب للأعمار المختلفة داخل العينة المدروسة و التي تكون لهذه النتيجة مجموعة من الاحتمالات كعدم وجود تفاوت بين خبرات العمل و بشكل كبير، و قد تكون عوامل أخرى لم يتم اعتبارها.

و بسبب ندرة الدراسات و التي تسعى إلى تأكيد النتائج التي تطابق دراستنا استعنا بالخلفية النظرية و التي نقوم بتعريف النمط (ب) من طرف الباحثين و سنقوم بتقديم هذه التعاريف كتعريف فتحة بن زروال سنة 2008 ، و تعريف ماهر أحمد سنة 2003 و كذلك تعريف عبد المنعم الحنفي سنة 2019 و هذه التعاريف تم التطرق إليها في الجانب النظري و في فصل شخصية مدرب كرة القدم، و حسب تعريف آخر أن النمط (ب) هم الأشخاص الذين يتصفون و يتسمون بأنهم أكثر تحرر من العدوان، و لديهم الاستطاعة على الاسترخاء و المشاركة في الأنشطة الترويحية دون الحاجة إلى إثبات النجاح، و عدم الشعور بضبط الوقت. (أحمد محمد عبد الخالق، 2002، 262)

ومن ناحية العينة و تنوع البيانات فهي تعتبر أشياء مهمة للوصول إلى النتائج و فهمها بعمق، و لهذا فيجدر القول أن استعمال عينة صغيرة فيكون لها سببا في عدم ظهور الفروقات البارزة بين المجموعات الفرعية، حيث أن دراستنا الحالية توفر نقطة بداية فعالة لفهم العلاقة بين خبرة الفرد مع النمط (ب) والعوامل المحيطة به.

1-5- مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة:

توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا للمستوى

يتضح من نتائج الجدول أن متوسط الرتب لمجموعة بكالوريا يساوي 12,57 و بمجموع رتب 88 كما يساوي متوسط الرتب لمجموعة جامعي 16,39 و بمجموع رتب 377 و بالنظر لقيمة الاختبار الإحصائي ما وتني 60 وهي قيمة غير دالة إحصائية بقيمة دلالة 0,312 لأنها أكبر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ و عليه نقبل الفرضية الصفرية نرفض الفرضية البديلة ما يعني عدم تحقق الفرضية البحثية.

تشير هذه النتائج إلى متغير التحصيل الدراسي على متغير النمط (أ)، حيث قمنا بتحليل هذا النتائج بشكل معمق و تقديم تفسيرات علمية لها، و محاولة ربطها بالدراسات السابقة، حيث توصلنا إلى عدم وجود فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا للمستوى (جامعي، بكالوريا) حيث توجد هناك دراسات أخذت اختبار "مان ويتني" الذي قاس المستوى (بكالوريوس، جامعي) و أيضا دراسة نشوة كرم سنة 2007، الذي توصلت إلى أن عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي لدى نمط (أ) ترجع لاختلاف المرحلة التعليمية، و لهذا نشاهد ندرة في الدراسات التي لم تنطرق إلى التوصل لهذه النتيجة.

ويعرف بريسي التحصيل الدراسي أنه حصيلة ما يمكن أن يتعلمه التلميذ في مدرسته سواء ما يتصل منها بالجوانب المعرفية، أو الجوانب الدفاعية، أو الجوانب الاجتماعية وكذلك الانفعالية.

(عبد المنعم أحمد الدردير، 2004، ص39)

و تشير النتائج إلى مستوى التحصيل الدراسي الذي ليست له علاقة بشكل معنوي بمستوى النمط (أ) بين المستوى الجامعي و البكالوريا، و سببها قد تكون في العوامل الغير المدروسة مثل السمات و العوامل المحيطة به، و عليه فإن المدربين يحترقون نفسيا حتى و إذا كان مستواه الدراسي في أعلى درجة أو اصغر درجة، و ذلك بسبب الانتقادات و نقص الانجاز أو ربما عدم تقديم مستوى جيد و بالتالي يدخل المدرب في حلقة من الاكتئاب و التوتر و القلق.

1-6- مناقشة الفرضية الفرعية الرابعة:

توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا للمستوى

يتضح من نتائج الجدول أن متوسط الرتب لمجموعة بكالوريا يساوي 12,57 و بمجموع رتب 88 كما يساوي متوسط الرتب لمجموعة جامعي 16,39 و بمجموع رتب 377 و بالنظر لقيمة الاختبار الإحصائي ما وتني 60 و هي قيمة غير دالة إحصائيا بقيمة دلالة 0,312 لأنها أكبر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ و عليه نقبل الفرضية الصفرية نرفض الفرضية البديلة ما يعني عدم تحقق الفرضية البحثية.

و لقد أشارت النتائج إلى نفس النتائج حول لا توجد فروق فردية بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا للمستوى أي ليست له علاقة بشكل معنوي بمستوى النمط (ب) بين المستوى البكالوريا و المستوى الجامعي و قد يكون السبب راجع إلى وجود عوامل غير مدروسة كالعوامل البيئية و السمات الشخصية، حيث أن المدربين يحترقون نفسيا حتى و إن كان مستواهم جامعي أو بكالوريا و هي نفس النتيجة مع الفرضية السالفة الذكر.

1-7- مناقشة الفرضية الفرعية الخامسة:

تنص هذه الفرضية، بأنه "توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا للسن" واستنادا لنتائج الجدول رقم (15)، فقد كانت متوسطات الرتب متقاربة بالنسبة للسن حسب العينة من حيث نمط الشخصية (أ) التي بلغ قوامها (30) مدربا في رياضة كرة القدم، والتي تم تقسيمها هي الأخرى إلى 03 مجالات كما لاحظنا، أولها متمثلة في السن ما بين: (23-34 سنة)، وهي الفئة الفتية من الشباب المدربين الذي تكون فيه الشخصية في مرحلة استقبال واسع للخبرات واحتكاك مباشر مع وسط التدريب، مما يعني مرحلة تكوين قاعدي لشخصية هذا المدرب ومواجهة مختلف الإشكاليات والمشكلات التي قد تخلق محيطا يقوده إلى الاحتراق النفسي المبكر نظرا لفتوة سنه، فالشخصية حسب (حلمي المليجي، 2001)، هي: "هي ذلك المجموع الكلي لتأثر وتأثير الفرد في المجموعة والمحيط، وهي تعنى بالاستجابات للمثيرات والمنبهات وطبيعة التفاعل معها"، مما يعني أن الشخصية غالبا ما تكون إسفنجية من حيث الاستجابة للمثيرات الخارجية التي قد يكون لها تأثير مباشر أو غير مباشر على صاحبها، وقد يكون هذا متعلقا بمرحلة عمرية على حساب أخرى، وهو ما يعطي انعكاسات سلوكية يمكن الحكم من خلالها على حالته ومدى تعرضه ليوادر الاحتراق النفسي الذي يكون في الغالب نتاج التوتر والقلق والضغوط وغيرها، وما يمكن ملاحظته في هذه الفئة العمرية التي شملت 14 مدرب مع متوسط حسابي قدره 13.64، وبالمقارنة مع المجالين الآخرين اللذان جاءت متوسطاتهما بقيمة 16.91 بالنسبة للفئة ما بين (35-46) مع عينة قوامها 11 مدرب، والفئة الأخيرة بمتوسط قيمته 17.6 مع سن يتراوح بين (47-58) وعينة قدرها 5 مدربين، فصل في نتائجهم اختبار كروسكال واليس الذي كان بقيمة $K1,204$ مع دلالة قيمتها 0.55، وهي مؤشر يقودنا للقول بأن هذه القيمة غير دالة عند القيمة $Sig.0.05$ ، فهو أن هناك تقارب في المتوسطات بينهم رغم

فارق السن الملحوظ، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذا النمط (أ) من حيث السن، وهو ما يمكن ملاحظته في دراسة كل من (عيسات وآيت مجبر آكلي، 2021)، التي أقرت بوجود علاقة ودلالة في نتائجها بالنسبة للمدراء في المؤسسات التربوية، على عكس ما توصلت إليه نتائج دراستنا التي لم ترصد أي علاقة رغم افتراض وجودها في طرحنا، مما يعني أن عامل السن لم يؤثر في كل فئات مدربي كرة القدم من حيث الاحتراق النفسي، وبالعودة إلى نص الفرضية مقارنة بالنتائج فإننا نتبنى الفرضية الصفرية ونقول بأن فرضيتنا غير محققة.

8-1- مناقشة الفرضية الفرعية السادسة:

تنص هذه الفرضية، بأنه "توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعاً للسن" وبالعودة لنتائج الجدول رقم (16)، فقد كانت متوسطات الرتب هي الأخرى جد متقاربة بالنسبة للسن حسب العينة من حيث نمط الشخصية (ب) البالغ قوامها (30) مدرباً في رياضة كرة القدم، ومتطابقة بصفة مطلقة مع نتائج نمط الشخصية (أ) بالنسبة للفئات العمرية في المجالات الثلاث. وهو ما يعني انعكاساً توافيقاً متوازياً بين كلا النمطين (أ) و(ب) من حيث عامل السن، وهو ما يتقارب مع توجه دراسة كل من (رزيق وسلطاني، 2019) التي سعت لرفع الغطاء عن مظاهر الاحتراق النفسي عند لاعبي كرة القدم خلال إتباع رزنامة التدريبات الرياضية، وهي دراسة اعتمدت نظماً واختبارات منهجية تخدم مضمون طرحنا من حيث نتائجها التي يمكن ترجمتها من ناحية الحالة النفسية للاعبين وتوقع أثرها على المدربين في نفس الوقت (تأثرهم بالاحتراق النفسي)، حيث أشارت إلى أن الـ 30 لاعبا الذين تم اختبارهم أبدوا ردوداً صريحة بأن عامل سن المدربين لا يشكل عائقاً بقدر الأسلوب المنتهج في التدريب والتواصل، مما يعطي منظوراً بارزاً أن الاحتراق النفسي الذي يعرف حسب (محمد عبد الله، 2000)، بأنه: "حالة نفسية تعنى بعدم القدرة على التحكم التام في الذات، وتكون مصحوبة بإعياء وإجهاد عقلي وجسمي، وأعراض أخرى يمكن رصدها في سلوك الفرد كالقلق والتوتر والملل وغيرها"، لا يتقيد بنمط معين بالنسبة للمدربين في مجال كرة القدم من حيث عامل السن، وهو نفسه ما توصلت إليه دراسة (برقوق، 2013)، التي تعنى بكشف مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من المدربين في الرياضات الجماعية بما فيهم كرة القدم، والتي توصلت إلى نتائج مفادها أن كل المدربين يعانون من درجة معينة من الاحتراق النفسي وبمستويات تتراوح بين عالية جداً ومنخفضة، ولا علاقة مباشرة للسن بها وإنما بالظروف ومحيط العمل التي يعيش فيها المدرب ويتعايش معها، مما يعني أن شخصية المدرب وحالته النفسية كما أشار إليها (بركات، 1954)، هي: "تلك الصفات التي ينفرد بها الفرد عن سواه، والتي تجعل منه وحدة متميزة مختلفة عن غيره، ترجع لطبيعة العوامل التي تفاعل معها وتفاعلت فيه لتتجلى في سلوكه"، مما يرجح انفرادية الفرد بخصائص سماته الشخصية التي إما تتجاوب مع مثيرات الاحتراق النفسي أو تتكيف وتتجاوز دون تدخل عامل السن في ذلك بصفة مطلقة، وكذلك دراسة (حمزاوي، 2013) التي كانت نتائجها متوافقة مع نتائج فرضيتنا، والتي مفادها أن السن الذي يؤثر ويتأثر فيه صاحب النمط (أ) أو (ب) غير مرهون بمرحلة معينة، وهو ما يتماشى مع نتائج هذه الفرضية التي دفعنا لتبني الفرض الصفري دون الفرض البديل كما نصت عليه، وهو ما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند القيمة Sig.0.05، وأن فرضيتنا غير محققة.

9-1- مناقشة الفرضية الفرعية السابعة:

تنص هذه الفرضية، بأنه "توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعاً للحالة العائلية"

وبالنظر إلى نتائج الجدول رقم (17)، الذي يعالج الفروق بين مدربي كرة القدم حسب حالتهم العائلية وارتباطها بالاحترق النفسي، وكذلك حسب طبيعة نمط الشخصية وتداخلها فيما بينها، فقد توصلت إلى أن أصحاب النمط (أ) الذين بلغت عينتهم قوام (30) مدرب، منهم 19 حالة متزوج مع متوسط رتب قدره 16.53 ومجموع رتب قدره 314، ويقابله من العزاب 11 حالة مع متوسط رتب قدره 13.75 ومجموع رتب قدره 151، عند قيمة 85 من اختبار مان وتني، وهي قيم متقاربة من حيث متوسط الرتب ومتباعدة من حيث مجموعها، ويمكن التعقيب عليها بأنه هناك تفاوت جزئي فيما بين الحالتين (المتزوج) و(الأعزب) من حيث تجاوبهم مع معززات بروز ظاهرة الاحترق النفسي، إلا أنه ليس بالفارق الكبير ولا المؤثر.

وعليه يمكننا القول بأنه نظرا لطبيعة هذه النتائج المتوصل إليها فإن المدربين أصحاب نمط الشخصية (أ) في كلتا الحالتين العائلية لا يعانون من مشكلة الاحترق النفسي بناء عليها (الحالة العائلية)، وهذا يمكن دعمه بدراسة (قيصري، 2015)، التي اعتمدت مجموعة من المقاييس والاختبارات بما فيها مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، والذي يقيس الحالة النفسية من جوانب عدة بما فيها الحالة العائلية، والتي توصلت إلى أن هناك ارتفاعا عاليا للإجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز وغيرها، إلى أن العوامل الرئيسية في حدوث ذلك لا ترجع للحالة العائلية بالدرجة الأولى، وهو ما يعني عدم إخلالها بسلم الصحة النفسية التي يعرفها (صبحي، 2003)، بأنها: "تتجلى في كونك مطلق الحرية" وكذلك هي: "السكينة والأمن النفسي"، مما يعني أنها ذلك النظام الوقائي من كل الشوائب التي قد تقود بصاحبها إلى بلوغ درجات متقدمة من الاحتراق النفسي في حال تجاوبه معها وتسليمها خيوط الإدارة والتحكم في السلوكات الشخصية والذات، وهو ما أشارت إليه أيضا دراسة كل من (بن زيدان ومقراني، 2021)، التي توجهت إلى هدفية الكشف عن مستوى عوامل الاحتراق النفسي لدى المدربين لمتحدي الإعاقة، والتي تناولت هي الأخرى اختبارة العوامل المرتبطة بالمدرّب الرياضي من حيث نمط شخصيته وحالته العائلية ومدى تدخلها في تعزيز الاحتراق النفسي لديهم، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي فيها 2.6 مع ترتيب قدره 03 وضعها في الرتبة ما قبل أخيرة مقارنة بالعوامل الأخرى، وهو ما يعني قدرتها في التأثير ليست بعالية في تعزيز هذه الظاهرة لدى المدربين، وهو ما يتطابق مع نتائج هذه الفرضية التي قادتنا لتبني الفرض الصفري والاستغناء عن الفرض البديل، وعليه يمكننا القول بأن هذه الفرضية وبموجب النتائج الغير دالة إحصائيا استنادا على قيمة الدلالة المتحصل عليها والمقدرة بـ 0.420 عند مستوى الدلالة Sig.0.05، والطرح الذي قمنا بعرضه بالفرضية غير محققة.

10-1-الفرضية الفرعية الثامنة:

تنص هذه الفرضية، بأنه "توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا للحالة العائلية.

وبالعودة إلى نتائج الجدول رقم (18)، الذي يعرض المخرجات المتعلقة بمدربي كرة القدم أصحاب نمط الشخصية (ب) الذين تم معاينة نتائج الفروق فيما بينهم من حيث الحالة العائلية وتدخلها في حدوث الاحتراق النفسي لديهم، والتي توصلت هي الأخرى إلى نتائج متطابقة بصفة كلية مع عينة نمط الشخصية (أ)، وهو ما يعني أنه لا يوجد فروق من حيث نتائج كلا النمطين وأن نفس الوضع متشارك فيما بينهم، ويمكننا أيضا النظر إلى مضمون نتائج دراسة (برقوق، 2013) التي هدفت إلى قياس مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من مدربي الرياضات الجماعية على اختلاف نوعها واختلاف الأنماط فيها، والتي توصلت هي الأخرى إلى وجود مستوى متوسط ويتفاوت إلى مرتفع من الاحتراق النفسي لديهم، وهو ما يفسر أن هذه الظاهرة لا ترتبط بالنمط فقط ولا الحالة العائلية وإنما بعوامل عديدة تختلف من حيث تأثيرها

في الشخص بصفته ذاتا منفردة ومتفردة، وهو ما يؤكد (عويضة، 1996) في تفسيره للشخصية بقوله: "الشخصية هي التنظيم الذي يتميز بدرجة من الثبات والاستمرار لخلق الفرد ومزاجه وعقله وجسمه، والذي يحدد توافقه المميز للبيئة التي يعيش فيها"، وكذلك تركيز (القوصي، 1952) على أنها قاعدة لأسس الصحة النفسية، حيث شرح معانيها بأنها: "التوافق التام أو الكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على حياة الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية"، أي أنها القدرة في الحفاظ على العملية الديناميكية بين كل من وظائف الصحة النفسية وكذا الجسمية لبلوغ الاستقرار المتكامل، وبين كل هذا وذاك نجد أن أصحاب النمط (ب) يتشاركون نفس مخرجات نتائج النمط (أ) السابق ذكرها، وهو ما يعني أيضا أن توجه هذه الفرضية يقودنا لاختيار الفرض الصفري ورفض الفرض البديل، وبما أن نفس قيمة مستوى الدلالة المحصل عليه قدر بـ 0.420 عند مستوى قيمة الدلالة الإحصائية Sig.0.05،، فيمكننا القول بأن فرضيتنا غير دالة إحصائيا، وفرضيتنا البحثية غير محققة.

9-1- مناقشة الفرضية الفرعية التاسعة:

تنص هذه الفرضية على أن "توجد فروق دالة بين الاحتراق النفسي و إستراتيجية المواجهة للنمط (أ) – (ب)"

2- الاستنتاج العام:

انطلاقا من موضوع دراستنا و الذي يبحث في الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم لنمط الشخصية (أ – ب) و علاقته بإستراتيجية المواجهة، و في هذه الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي الارتباطي، كما قمنا باستعمال مجموعة من الأدوات العلمية المتمثلة في ثلاث مقاييس و هي كالتالي: مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، مقياس فولكمان و ولازاروس ومقياس فتحة بن زروال.

و كان الهدف من هذه الدراسة هي معرفة إذا كانت هناك علاقة بين الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم لنمط الشخصية (أ- ب) و إستراتيجية المواجهة و كذلك معرفة إذا كانت توجد فروق تبعا للمتغيرات التالية كالسن و الخبرة و المستوى و الحالة العائلية.

و بعد عرض و تحليل المعلومات و مناقشتها توصلنا إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ – ب) في الاحتراق النفسي.

- توجد علاقة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ – ب) في إستراتيجية المواجهة.

- توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا للخبرة.

- توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا للخبرة.

- توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا للمستوى.

- توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا للمستوى.

- توجد فروق بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعا للسن.

- توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعا للسن.

- توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (أ) تبعاً للحالة العائلية.
- توجد فروق دالة بين درجات المدربين ذوي النمط (ب) تبعاً للحالة العائلية.
- لا توجد فروق دالة بين الاحتراق النفسي و إستراتيجية المواجهة للنمط (أ - ب) لدى المدربين.

الخاتمة

الخاتمة:

إن الاحتراق النفسي عامل مؤثر على المدرب الرياضي و الذي يؤثر عليه بشكل كبير و للحد من هذه الظاهرة و الخلاص منها و التخفيف عن المدرب من هذا الاحتراق يجب مواجهته بطرق وأساليب و إستراتيجيات نستخدمها كألية دفاعية، و هذا ما تم التطرق إليه في دراستنا أي السعي واللجوء إلى استراتيجيات المواجهة و التي تعتبر سمة من السمات المهمة و لها دور هام وفعال في تحقيق التأقلم و التكيف و أنها مركب قاعدي أساسي و هام في تطوير و تحسين سمة الشخصية التي تنجي المدرب من الاحتراق النفسي في حياته المهنية و تجعله أكثر مرونة و تفاؤلا و التغلب على المعوقات و الصعوبات و المشاكل و المواقف الصعبة التي تعترض له في فترة التدريبات و المنافسات، و قد جاءت في هذه الدراسة معرفة العلاقة التي تربط المدرب الرياضي بالاحتراق النفسي و من خلاله تطرقنا إلى الجانب النفسي للمدرب و ما يمكن أن يحدث له من توترات و تخاذلات و خوف و هلع و انتقادات و ضغوط نفسية و التي تؤدي به إلى ظهور نتائج سلبية و عدم الوصول إلى الأهداف المسطرة، و بالتالي تلعب إستراتيجية المواجهة دورا بناء و فعالا في التعامل مع المواقف الصعبة و الضاغطة سواء كان متركزا على حل المشكلة أو الانفعال.

و باعتبار ان هذه الدراسة تتدرج ضمن الدراسات و البحوث النفسية التي تتناول الفرد موضوعا للدراسة وبحكم التركيبة البشرية التي تتسم بالتشابك و الاحتكاك و النقد بين المهنة و العاطفة معرفيا واجتماعيا، و بالتالي لا نعمم نتائج هذه الدراسة بل خصصنا بها عينة فقط و التي من خلالها توصلنا إلى النتائج و معرفة ما يمر به المدرب الرياضي داخل الميادين وداخل الفريق، و بالتالي يبقى هذا الموضوع جدير بالدراسة و نتمنى الاهتمام به كثيرا نظرا لأهميته، كما أقترح على الباحثين في المستقبل التعمق في الدراسة من ناحية نظرية و تطبيقية و التوصل إلى نتائج أكثر ضمان و إيجاد أفضل حلول لهذه الظاهرة.

اقتراحات و توصيات:

- الاهتمام بوضع استراتيجيات لمواجهة ظاهرة الاحتراق النفسي.
- القيام بدراسات أخرى من أجل التعمق في البحوث و الدراسات و التوصل إلى حلول لهذه المشكلة.
- الاهتمام بتكوين المدربين على كيفية تقديم المساندة لهم من أجل مواجهة ظاهرة الاحتراق.
- توعية المدربين ببعض المشاكل التي ستصادفهم في المحيط وبيئة العمل داخل الميدان وخارجه.
- توعية المدربين بالاهتمام بطرق المواجهة الفعالة و التي تساعدهم في التجنب عن المواقف الضاغطة.
- مراعاة السن و الحالة العائلية و كذلك الخبرة و المستوى للمدرب الرياضي خاصة في كرة القدم.
- تفويض السلطات المحلية ووزارة السباب و الرياضة العمل على التخفيف من الأعباء التي يتحملها المدربين من أجل خفض من الضغوط و الاحتراق.
- أرجو من السلطات العمل على استحداث مناصب في مديريات الشباب و الرياضة في اختصاص المحضر النفسي للفريق.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

01-الحديث النبوي الشريف.

الكتب:

1. أحمد عكاشة، الطرق السلبيه في علاج القلق و الاكتئاب، ط15، دار الشروق للنشر و التوزيع، 2022.
2. أحمد محمد عبد الخالق، نمط السلوك (أ) دراسة لبعض الارتباطات الاجتماعية، مجلة دراسات نفسية، ع4 ، م10، 2000.
3. أسامة شاهين، الثقة بالنفس وتطوير الذات، ط1، شمس للنشر و الإعلام، 2018.
4. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 2000.
5. أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص 317/318.
6. الأشول عادل عز الدين: سيكولوجية الشخصية، تعريفها ونظرياتها ونموها، قياسها، انحرافها، مكتبة الانجلومصرية، القاهرة، 1977.
7. بن غالب محمد عواد، علم التدريب الرياضي، ط1، دار البصائر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2019.
8. بهاء الدين سلامة: فيزيولوجية الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
9. تامر الدوودي، التدريب الرياضي، المكتبة الرياضية الشاملة، 28 أبريل 2015.
10. جابر جابر عبد الحميد، و علاء الدين كفايف، معجم علم النفس والطب النفسي. مصر: ط5 دار النهضة العربية القاهرة، 1992.
11. جابر عبد الحميد، نظريات الشخصية – البناء- الديناميات – النمو – طرق البحث – التقييم، القاهرة ، النهضة العربية. 1986.
12. الحاج، د. أحمد ، علم النفس الدفاعي .القاهرة: دار المعرفة الجامعية، 1984.
13. حسين طه عبد العظيم ،أساليب إدارة الضغوط التربوية و التقنية، دار الفكر، عمان ، الأردن، 2006.
14. حلمي المليجي، علم نفس الشخصية، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 2001.
15. خالد تميم الحاج، أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادية للنشر و التوزيع، 2017.
16. الخزرجي، د. أحمد (2002) التحليل النفسي: نظرية وممارسة، القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
17. د سيد صبحي، الإنسان و صحته النفسية، طبعة خاصة، مهرجان القراءة للجميع، مكتبة الأسرة، مصر، 2003.
18. د. صالح عبد الله الزعبي، د. ماجد محمد الخياط، علم النفس الرياضي، ط1، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية ، 2011.
19. د. عبد الرحمن محمد السيد، التربية الرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 2019.
20. د. عبد الرحمن محمد السيد، التربية الرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 2019.
21. د. عبد الرحمن محمد السيد، علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 2019.
22. د. فاطمة مسعود، الطموح الأكاديمي والثقة بالنفس، 2018.

23. د. جواد أحمد موسى، الاحتراق والضغط النفسي لدى الرياضيين، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن، 2019.
24. دوان شلتز، نظريات الشخصية، ترجمة: حمد دلي الكربولي، عبد الرحمن القيسي، (بغداد: مطبعة جامعة بغداد 1983).
25. راجح أحمد عزت، أصول علم النفس، المكتب المصري الحديث، الإسكندرية، مصر، 1976.
26. رحاب محمود صديق، الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال، الإسكندرية، مصر، دار المعرفة الجامعية 2013.
27. رمضان محمد القذافي: الشخصية نظريتها، اختباراتهما و أساليب قياسها- دار الكتب الوطنية-بن غازي- الطبعة التالية-1996.
28. رومي جميل: "كرة القدم"، دار الفنائس ، ط1 ، لبنان ، 1986
29. الزروق فاطمة الزهراء، علم النفس الصحي – مجالاته- نظرياته- و المفاهيم المنبثقة عنه، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية، 2015.
30. زينب محمود شقير، الصحة النفسية و العلاج النفسيين ط4، عالم الكتاب للنشر و التوزيع و الطباعة، مصر، 2005.
31. سلامة، د. محمد ، الاحتراق النفسي: دراسة نفسية واجتماعية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1993.
32. سيد يوسف جمعة، دراسات في علم النفس الاكلينيكي، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، 2000.
33. شاهين عبد الستار رسلان، الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية، دار غريب للطباعة والنشر و التوزيع، القاهرة ، مصر، 2013.
34. شحاتة حسن، نجار زينب، معجم المصطلحات التربوي والنفسية ، مصر، الدار المصرية اللبنانية، 2003.
35. الشخانية، أحمد عيد مطيع، التكيف مع الضغوط النفسية- دراسة ميدانية، دار الحامد، عمان.
36. شريف، د. محمد ، علم النفس الصناعي والتنظيمي .القاهرة: دار المعرفة الجامعية، 2002.
37. طه حسين عبد العظيم، حسين سلامة عبد العظيم، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية، ط1، دار الفكر، الأردن، 2006.
38. عبد الرحمان، محمد السيد، علم الأمراض النفسية والعقلية"، ج1 ، دارقبا للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2000.
39. عبد العزيز القوصي، أسس الصحة النفسية، ط4، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 1952.
40. عبدا لله، قاسم، مدخل إلى الصحة النفسية "، دار الفكر، ط1 ،الأردن، 2000.
41. عبد المنعم الحنفي، علم النفس العام، دار النهضة العربية، الطبعة الثامنة، 2019.
42. عثمان فاروق، القلق وإدارة الضغوط النفسية، الإصدار 2، دار الفكر العربي، الإسكندرية، مصر، 2001.
43. علي حمدي، سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2008.
44. علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها في عصر التوتر و القلق، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2003.
45. علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - منشأة المعارف-الإسكندرية – مصر - ط2003.

قائمة المصادر والمراجع

46. عماد الدين أبو زيد، التخطيط و الأسس العلمية لبناء فريق في الألعاب الجماعية "نظريات – تطبيقات"، ط1، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر، 2005.
47. عماد الدين عباس أبو زيد، علي فهمي بيك : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ط، 1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003.
48. فايد علي حسين، دراسات في الصحة النفسية، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر 2000، ص238.
49. فايد، د. محمد ، علم النفس العلاجي .القاهرة: دار المعرفة الجامعية، 2000.
50. فتحي جروان، "تعليم التفكير" مفاهيم وتطبيقات، عمان دار الفكر للطباعة والنشر، 2002.
51. الفرماوي، د. محمد ، علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعرفة الجامعية، 1979.
52. فرويد، سيغموند، محاضرات جديدة في التحليل النفسي، 1933.
53. الفذافي محمد رمضان، الصحة النفسية و التوافق، ط1، المكتب الجامعي الحديث، مصر، 1998.
54. كارل يونغ، علم النفس التحليلي، دار النشر "راتشر فارلاج"، سويسرا، 1921.
55. كامل محمد عويضة، مراجعة الفكر بين الشخصية و الفكر، مراجعة الدكتور محمد رجب البيومي، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت- لبنان، 1996.
56. ماهر أحمد، السلوك التنظيمي، ط8، الدار الجامعية، 2003.
57. مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط الدارة العامة للمعجمات و إحياء التراث، ط4، القاهرة ، 2014.
58. مجدي أحمد محمد عبد الله، علم النفس المرضى دراسة في الشخصية بين السواء و الاضطرابات، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2000.
59. محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
60. محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
61. محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة ، مصر، 2002.
62. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسات، دار المعارف للنشر و التوزيع ، القاهرة 1987.
63. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط5، دار المعارف، القاهرة ، مصر، 1983، ص289.
64. محمد خليفة بركات، تحليل الشخصية، ط2، دار مصر للطباعة، مصر، 2017.
65. محمد شفيق ؛ العلوم السلوكية : الإسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث ، 2000.
66. محمد عاصم محمد غازي، المدرب.... و الرقمنة الرياضية، ط1، المملكة الأردنية الهاشمية، 2023.
67. محمد عثمان الخشت، علم النفس الاجتماعي، ط18، دار الشروق للنشر و التوزيع، القاهرة، مصر، 2023.
68. محمود عبد الفتاح عنان و مصطفى حسن باهي، مقدمة في علم النفس الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2000.
69. موفق مجد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر، الأردن، 1999.
70. عبد السلام محرم نوح، رياضة كرة القدم، ط1 دار الحامد للنشر و التوزيع، 2019.

71. نزار محمد الطالب، كامل طه لويس، علم النفي الرياض، جامعة بغداد، كلية الرياضي، العراق، ط1، 1988.
72. هوسرل، إ، الأفكار، مقدمة في الفينومينولوجي النقية، الطبعة الأولى، باريس: دار نشر بو، 1931.
73. ياسر طه صلاح محمد، إستراتيجية التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة، 2022.
74. يوسف، جمعة سيد، دراسات في علم النفس الإكلينيكي"، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 2000.

الرسائل و الأطروحات:

1. اعتماد يعقوب الزيتاني، أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، 2003.
2. إيناس حسن عبد المحسن الحوراني، الكفاءة الذاتية و علاقتها بالاحترق النفسي لدى المرشدين التربويين و النفسيين العاملين في المدارس بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، 2009،
3. بادي نواره، علاقة بعض متغيرات الشخصية و عمليات تحمل الضغوط بمستوى الاحترق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم العالي، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 2، 2016.
4. البتال زيد محمد، الاحترق النفسي لدى معلم التربية الخاصة بحث مقدم في ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة الخليج العربي، البحرين، 1999.
5. بن زهرة عابد، الاحترق النفسي و علاقته بالصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، شهادة ماجستير، جامعة الجزائر، 2015/2014.
6. بنت عثمان، بن أحمد و الزهراني نوال، الاحترق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، السعودية، 2008.
7. بوحارة هناء، الاحترق النفسي و علاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية، رسالة ماجستير، 2012.
8. بومعالي شهيناز، الاحترق النفسي و علاقته باستراتيجيات المواجهة و الدافعية للإنجاز الرياضي لدى الممرضين، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 2، 2019/2018.
9. جدو عبد الحفيظ، إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، شهادة ماجستير، جامعة سطيف 2، 2014.
10. الحسن، أسامة، الإرهاق النفسي وأثره على الأداء الوظيفي-دراسة ميدانية على العاملين في المؤسسات التعليمية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2015.
11. الخطيب، محمد جواد، الاحترق النفسي و علاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات غزة، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث " الجودة في التعليم الفلسطيني مدخل للتميز"، الجامعة الإسلامية، غزة، 2007.

قائمة المصادر والمراجع

12. دبير نشوة كرم عمار أبو بكر، الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية، تخصص صحة نفسية، جامعة الفيوم، القاهرة، 2017.
13. دور استراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، أطروحة دكتوراه، 5، 2023.
14. سامية حمزاوي، نمط الشخصية (أ) و نمط الشخصية (ب) و علاقتهما بالضغط المهني، رسالة ماجستير ، جامعة سطيف، 2013.
15. سعد الظفري، إبراهيم القريوتي، الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، مجلد 6، عدد3، 2010.
16. سميرة عبد الحسين كاظم، ضحى بدر مفتن، الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية و الأهلية ، رسالة ماجستير، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، 2013.
17. سنابل عبد محمد عساف، الجدية في العمل و علاقتها بالاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الحكومية الثانوية، في محافظات شمال الضفة الغربية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس ، فلسطين، 2011.
18. السيد ابراهيم السيمادوني، الاحتراق النفسي لمعلم التربية الخاصة وتبعاته، مجلة التربية الخاصة، إبريل، 1995.
19. سيد أحمد، سلوى محمد الحسن، الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية لدى العاملات بمراكز التربية الخاصة بمدينة أم درمان، رسالة ماجستير، 2015.
20. شعباني فاطمة، المعتقدات اللاعقلانية و علاقتها بالاحتراق النفسي و الرضا الوظيفي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي، 2017.
21. شويطر خيرة، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، أطروحة نيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية، 3 الجزائر: جامعة وهران، 2017.
22. الشيخ محمد عابدين، الاحتراق المهني وعلاقته بتقدير الذات للمعالجين النفسيين بمستشفيات العلاج النفسي بالخرطوم، رسالة ماجستير، جامعة الخرطوم، السودان، 2010.
23. صباح نصرأوي، تكييف مقياس ماسلاش النفسي على البيئة الجزائرية، أطروحة دكتوراه، الموقع: <https://hdl.handle.net/123456789/652>، 2015.
24. عادل شكري، نمط (أ) للشخصية و علاقته ببعض المتغيرات، دراسة عملية إكلينيكية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب ، جامعة الإسكندرية، 1991.
25. عروسي عبد الرزاق، سمات شخصية المدرب الرياضي و علاقتها بدافعية التعلم، أطروحة ماجستير، الجزائر، 2010.
26. العسكري كفاح يحيى، العباسي رنا عبد المنعم، الاحتراق النفسي لدى تدريسيات كلية التربية، مجلة آداب المستنصرية، 597-622 ، 2011.
27. عمار عبد الله محمود الفريجات، فخري فلاح المومني، التوافق النفسي و علاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن، 2016.

28. فتيحة بن زروال، أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد (المستوى، الأعراض، المصادر، واستراتيجيات المواجهة)، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في علم النفس، جامعة منتوري، قسنطينة، 2008.
29. لسماذ ونى، السيد إبراهيم، "إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحترق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية أبحاث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر من 24-22 جانفي الجمعية المصرية للدراسات النفسية، الجزء الثاني - القاهرة، 1990.
30. ماريان صولي، استراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى الطالبة المتزوجة، مذكرة ماستر، جامعة بسكرة، 2018.
31. محاد أحسن، نبيل منصوري، مفهوم الذات و علاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم، 2015.
32. محمد جواد، 2007 الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث ، مدخل للتميز ، الجامعة الإسلامية غزة، 2007.
33. محمد حسن المأمون شريط، دراسة مقارنة لمستويات الاحتراق النفسي عند مدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، الجزائر، 2012.
34. مزياني فتيحة، مفهوم الاحتراق النفسي : أبعاده و مراحل تكوينه، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، عدد خاص للملتقى الدولي حول المعاناة في العمل.
35. معاذ محمد عبد الرزاق العارضة، استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في لمدار الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح، 1998.
36. معروف محمد، الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي، دراسة تتبعية، مجلة العلوم الاجتماعية، 2018.
37. منى محمد علي بدران، الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية و علاقته ببعض المتغيرات الشخصية، دراسة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات و البحوث التربوية، القاهرة، مصر، 1997.
38. مهند عبد سليم عبد العلي، مفهوم الذات و أثر بعض المتغيرات الديمغرافية و علاقته الظاهرة بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية و الحكومية في محافظتي جنين و نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2003، ص56.
39. نوار تواتي، علاقة الأنماط السلوكية (أ - ب - ج) بالإصابة ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب - السيكوباتية - الهستيريا- الوسواس) ، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2012.
40. وسام بوفج، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و جودة الحياة لدى المعلمين المصابين بالسكري، جامعة بسكرة، الجزائر، 2018.
41. يوسف حرب عودة، ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية، جامعة النجاح الوطنية - فلسطين.
42. يوسف حرب محمد عودة، الاحتراق النفسي علاقته بضغط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية بالضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح في نابلس فلسطين، 1998.

المقالات العلمية:

1. إبراهيم، لطفي عبد الباسط، عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد، 5، جامعة قطر، 1994.
2. حنان أحمد عبد الله علي، معوقات صنع القرار و اتخاذها لدى مديري مدارس التعليم الأساسي بجمهورية مصر العربية، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية و النفسية، م11، ع5، 2019.
3. خليفة، فاضل عباس، الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية، العدد09، البحرين، 2012، ص15.
4. الرشيد، ب؛ ومنصور، ط؛ و النابلسي، م؛ و الخليفة، (2001) سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية، مجلة مكتب الإنماء الاجتماعي، الكويت، مجلد9، 2001.
5. زينب رجب علي البناء، الصمود النفسي و الاتزان الانفعالي و علاقتها بإستراتيجية مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى عينة من الطلاب المغتربين مجلة الدراسات التربوية و الإنسانية، م13، ع4، ج3، 2021.
6. سليمان، عادل سالم البوزيدي، حسن بن أوانغ مات دهان، بصري، الاحتراق النفسي لدى معلمي صعوبات التعلم: دراسة تطبيقية في سلطنة عمان، مجلة العقبري ماليزيا، 2018.
7. عامر نورة، جناب أميمه، استراتيجيات المواجهة الضغط النفسي لدى الراشدين ذوو الاحتياجات الخاصة، العدد01، المجلد04، أم البواقي 2021.
8. عائشة ديجان قصاب العازمي، استراتيجيات المواجهة و علاقتها بالقلق الاجتماعي و التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت، مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية و النفسية، مجلة الأزهر، 2016.
9. عبد الله عبد الله، استراتيجيات مواجهة أحداث ضاغطة و علاقتها بالأمن النفسي لدى الشباب المتدرس، العدد01، المجلد11، مجلة الدراسات النفسية، جامعة العقيد أحمد دراية، الجزائر، 2020.
10. لطفي عبد الباسط، عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المتعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، ع5، 1994.
11. محمد حسن غانم، المساندة الاجتماعية المدركة و علاقتها بالشعور بالوحدة النفسية و الاكتئاب لدى المسنين و المسنات المقيمين في مؤسسات إيواء و أسر طبيعية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد1، العدد3، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، مصر 2002.
12. يمينة مدوري، الاحتراق النفسي – قراءة في الأدبيات السيكلوجية-، مجلة نوميروس الأكاديمية، مجلد3، العدد1، 2022.
13. يوسف الرحيب الرضا عن الحياة و المتغيرات الديمغرافية- دراسة نفسية لدى عينة من المجتمع الكويتي، مجلة علم المعاصر و العلوم الإنسانية جامعة المتنبئ، ع12، 2001.

المواقع:

موقع وزارة الصحة، السعودية <https://www.moh.gov.sa/Pages/default.aspx> (:

المراجع الأجنبية:

1. all, P. a. , la mesure du coping, traduction et validation française de l'échelle de vitaliano.

Annales: Médico- Psychologiques ,1994.

2. Alparsalan ozgur,doganer gulbahtiyar , Relationship betweenlevels of burnout of midwiveswhowork in sivan , turkey province centr and identified socio-demographiccharacteristic, International jornal of nursing and midwifery, Vol, 2009.
3. Axel Hoffman, « L'accueil des demandeurs d'asile en Belgique », Santé conjuguee n° 34, 2005.
4. Bagby, R. M., Gilchrist, E. J., Rector, N. A., Dickens, S. E., Joffe, R. T., Levitt, A.,... & Kennedy, S. H. (2001). The stability and validity of the sociotropy and autonomy personality dimensions as measured by the Revised Personal Style Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, (6), 765-779.
5. Bandura, A. Social learningtheory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977.
6. Bloch, S., & Depret, E, Stress and coping. London: Sage Publications,1977
7. Bloch,H,et autre, grand dictionnaire de psychologie larousse, paris, 1993.
8. Burnout. Sante conjuguee. averil. N/32 2005
9. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*,1989.
10. Compas, B. E., Malcarne, V. L., and Fondacaro, K. M, Coping with stressfulevents in older children and young adolescents. *J. Consult. Clin. Psychol.* 1988.
11. Courtney Ackerman, "What is Self-Concept Theory in Psychology? Definition + Examples" «www.positivepsychologyprogram.com, Retrieved 7-10-2018.
12. Dantchev, N. Stratégies de " coping et pattern A" coronarogène,. *Revue de Médecine Psychosomatique*, 17118,1989.
13. Dupain, Ph, Le "coping", une revue du concept et des méthodes d'évaluation. *Journal de Thérapie comportementale et cognitive*,1998.
14. Fleishman .J.A ,personality characteristics and coping patterns, *Journal of health and social behavior*,19984
15. Folkman, S., & Lazarus, R. S, Manual for the Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press,1988.

16. Goossens, B., Graziani, L., Waits, L. et al. Extra-pair paternity in the monogamous Alpine marmot revealed by nuclear DNA microsatellite analysis. *Behav Ecol Sociobiol*, 1998.
17. gorkin.m.the for stager of burnout. pioner detopmen resources.inc.2000.p1.internet)
18. Henderson and all. Effects of a Stress–Control Program in Children’s Loss of Control. new york: The School Counselor, vol 18, n3, 1992.
19. Hollet S , une application du model de desequilibre *effort recompense* cahier de recherche mars 2006, istitut de recherche engestion universite Paris XII ,2006.
20. kagan, jerome, reflection-impulsivity, the generality and dynamics of conceptual tempo, journal of abnormal psychology 1966.
21. khiat.henry, A Qualitative study of coping strategies in secondary level mathematics learning ; a psycho-analytic perspective . turkish online journal of qualitative inquiry, vol 4, n4 , 2013.
22. Kobasa, S.C. (1982) The Hardy Personality: Toward a Social Psychology of Stress and Health. In: Sanders, G.S. and Suls, J., Eds., Social Psychology of Health and Illness, Lawrence Erlbaum Assoc., Hillsdale, 1982.
23. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer , 1984.
24. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.
25. Lazarus.r.s et folkman.s, stress, appraisal and coping springer, publishing company, new york, 1984.
26. Linville, P. W. Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987.
27. luthans, f, 383 organizational behavior. mcgraw- hill, tenth edition, 2004.
28. Maslach, chofli, W.B, Historical and conceptual development of burnout, in , chofeli, W.B
29. maslach, c.marek , T . professional burnout. Routledge library edition. New york, 2017.
30. Maslach. C. Schaufeli. W.B .leiter . M.P, job burnout annual reviews , 2001.
31. McCrae, R. R., & Costa, P. T. Personality in adulthood. New York: Guilford Press, 1990.

32. Meshach. C & Jackson. S E , the measurement of experienced burnout journal of occupational behavior, 1981.
33. Monod. H Flandrois. R : physiologie de sport base physiologique de l'activité sportive, 3^{ème} édition Masson, Paris, 1996
34. Moos, R.H. and Holahan, C.J. Personal and Contextual Determinants of Coping Strategies. Journal of Personality and Social Psychology, 1987.
35. Moss, H. B., & Billingham, R. E, Psychology of work. New York: McGraw-Hill, 1984.
36. Murphy, L. B. Coping strategies. New York: Guilford Press, 1989.
37. Newman, J. M., Newman, J. R., Living process of adjustments, Dorsey Press, 1981.
38. Newman, B., & Newman, P. R., Living process of Adjustments, 1981.
39. Newman, B., & Newman, P. R. Living process of Adjustments, 1981.
40. Oldham, John M. & Morris, Lois B. The New Personality Self-Portrait: Why You Think, Work, Love and Act the Way You Do. New York: Bantam. ISBN, 1995.
41. Paul Thagard, "What Is the Self?" www.psychologytoday.com, Retrieved 7-10-2018.
42. Paulhan et al , La mesure de coping , Paris, 1994.
43. Pezet, Langevin, oui est – ce que le burnout Comment les entreprises peuvent-elle y remédier in Clevy, Leboyer. M. Huteau. cc.louche .j .p Rolland ((sous la direction de)), la psychologie du travail. 2^{ème} édition d'organisation, 2003
44. Platonov. V. N : L'entraînement Sportif, Théorie et méthodologie, 2^{ème} édition revue Eps, Paris, 1984.
45. Powell, T. J., & Enright, S. J. Anxiety and stress management. Taylor & Francis/Routledge, 1990.
46. Rice, P. Stress and health, (3rd Ed). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole publishing Company, 1999.
47. Robins, C. J., Ladd, J., Welkowitz, J., Blaney, P. H., Diaz, R., & Kutcher, G. (1994). The Personal Style Inventory: Preliminary validation studies of new measures of sociotropy and autonomy. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 16(4), 277-300.

48. Rutter, M. , Stress, Coping and Development: Some Issues and Some Questions. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 1981.
49. Snyder, C. R., &Dinoff, B. L. (1999). Coping: Where Have You Been? In C. R. Snyder (Ed.), Coping: The Psychology of What Works (pp. 3-19). New York: Oxford UniversityPress, 1999.
50. Solomon, Z., Mikulincer, M., &Avitzur, E, Coping, Locus of Control, Social Support, and Combat-RelatedPost-Traumatic Stress Disorder: A Prospective Study. Journal of Personality and Social Psychology, 1998.
51. spelke , grace ,abilities,motives,andpersonalstyles,American, Psychologist,2006.
52. Terry, D. J. Determinants of coping: The role of stable and situationalfactors. Journal of Personality and Social Psychology, 1994.
53. Truchot, D. épuisement professionnel et burnout concepts, modèles, interventions, collection « psycho sup », page 280 ,paris, 2004.
54. Young, Gregory G, Yourpersonality and How to Live with It. New York: Atheneum/SML. ISBN ,1978.

الملاحق



جامعة البويرة

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محند آكلي أولحاج -البويرة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
فرع التدريب الرياضي
تخصص التحضير النفسي الرياضي
السلام عليكم و رحمة الله و بركاته



جامعة البويرة

أنني أقوم بالبحث بدراسة " الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم لنمط الشخصية (أ - ب) وعلاقته باستراتيجية المواجهة"، وذلك استكمالاً لمتطلبات نيل شهادة الدكتوراه في التحضير النفسي الرياضي، ولذلك سوف أقوم بتوزيع هذه المقاييس على السادة المدربين للإجابة عليهم من أجل جمع البيانات والمعلومات بهدف تحليلها وتفسيرها ومناقشتها، وهذه المقاييس تتمثل في الاحتراق النفسي (مقياس ماسلاش)، ومقياس استراتيجية المواجهة (فولكمان و ولازا روس)، نمط الشخصية أ - ب (تصميم فتيحة بن زروال).

حيث يتكون مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي على 22 فقرة و تتمثل درجاته (7) فيما يلي: 1- لا يحدث إطلاقاً 2- مرات قليلة في السنة 3- مرة في الشهر 4- مرات قليلة في الشهر 5- مرة في الأسبوع 6- مرات قليلة في الأسبوع 7- يحدث كل يوم.

و يتكون مقياس فولكمان ولازا روس لاستراتيجيات المواجهة من 47 فقرة و تتمثل درجاته (4) فيما يلي: 1- إطلاقاً 2- أحيانا 3- غالبا 4- دائما.

و يتكون مقياس فتيحة بن زروال لنمط الشخصية (أ - ب) من 34 فقرة مقسمة على 4 أبعاد و تتمثل درجاته (5) فيما يلي: 1- دائما 2- غالبا 3- أحيانا 4- نادرا 5- أبدا و في الأخير تقبلوا مني فائق الاحتراق و التقدير.

تحت إشراف : أ.د منصور نبيل

الطالب الباحث: سباع إيهاب

الملاحق

مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

ارجوا من السادة المدربين قراءة كل عبارة بتمعن لتحديد مدى انطباقها عليك، مع وضع علامة (X) أمام العبارة المناسبة وأسفل أحد الخيارات مع مراعات ما يلي: وضع العلامة (X) مرة واحدة أمام أحد الخيارات وعدم ترك أي عبارة بدون إجابة، يقابل كل عبارة سبع خيارات ممكنة حيث لكل اختيار قيمة معينة وهي كالجدول التالي:

الرقم	الفقرات	لا يحدث إطلاقاً	مرات قليلة في السنة	مرة في الشهر	مرات قليلة في الشهر	مرة في الأسبوع	مرات قليلة في الأسبوع	يحدث كل يوم
1	أشعر أنني منهك نفسياً نتيجة ممارستي لمهنة التدريب.							
2	أشعر باستنفاد طاقتي في نهاية اليوم الذي أفضيه في التدريب.							
3	أشعر بالارهاق عندما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة يوم آخر من العمل.							
4	أستطيع بسهولة أن أفهم مشاعر لاعبي.							
5	أشعر أنني أعامل بعض فئات اللاعبين بطريقة لا إنسانية كأنهم جمادات لا بشر.							
6	التعامل مع اللاعبين طول اليوم يتطلب قدراً كبيراً من الجهد.							
7	أشعر أنني من خلال مهنتي أؤثر إيجابياً في حياتي الآخرين.							
8	أشعر أنني أحترق نفسياً نتيجة ممارستي لمهنة التدريب.							
9	أشعر أنني معقم بالنشاط والحيوية.							
10	أحس أنني أصبحت شخصاً قاسياً على الناس منذ التحاقني بمهنة التدريب.							
11	أنا واعي أن هذه المهنة زادت من برودة عواطفني.							
12	أستطيع بسهولة تهيئة الجو النفسي المناسب لأداء عملي.							
13	أشعر أنني محبط بسبب عملي.							
14	أشعر أنني أمارس عملي بإجتهاد كبير.							
15	إنني في الواقع لا أكتثرت بما يحدث مع الآخرين من مشاكل.							
16	إن العمل مع اللاعبين بشكل مباشر يسبب لي ضغوط شديدة.							
17	أتعامل بفعالية عالية مع مشكلات اللاعبين.							
18	سعادتي تتجلى في عملي عن قرب مع اللاعبين.							
19	أتعامل بهدوء مع المشكلات الانفعالية و العاطفية أثناء ممارستي لعملي.							
20	أشعر و كأنني أقترت من نهايتي بسبب ممارستي لمهنة التدريب.							
21	حققت أشياء كثيرة مهمة وجديرة بالتقدير في عملي.							
22	أشعر أن اللاعبين يلومونني على بعض المشاكل التي تواجههم.							

مقياس فولكمان ولازا روس لاستراتيجيات المواجهة

ارجوا من السادة المدربين قراءة كل عبارة بتمعن لتحديد مدى انطباقها عليك، مع وضع علامة (X) أمام العبارة المناسبة وأسفل أحد الخيارات مع مراعات ما يلي: وضع العلامة (X) مرة واحدة أمام أحد الخيارات وعدم ترك أي عبارة بدون إجابة، يقابل كل عبارة أربع خيارات ممكنة حيث لكل اختيار قيمة معينة وهي كالجدول التالي:

الرقم	العبارة	إطلاقاً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	ركزت فقط على ما يجب أن أفعله لاحقاً.				
2	قمت بشئ لم أكن أكن أعقد أنني سأفعله ولكنني على الأقل قمت بشئ				
3	حاولت إيجاد الشخص المسؤول بهدف تغيير فكرة				

الملاحق

4	تكلّمت مع اشخاص لأتعرف أكثر على الوضعية
5	انتقدت أو وبخت نفسي
6	تمنيت لو تحدثت معجزة
7	سلمت الأمور للقدر وأحيانا كان يخونني الحظ فقط
8	واصلت حياتي، وكان شيئا لم يكن.
9	حاولت أن أحتفظ بمشاعري لنفسي.
10	نظرت إلى الجانب الإيجابي للأشياء.
11	نمت أكثر من المعتاد.
12	عبرت عن غضبي إلى الشخص المتسبب في المشكلة.
13	تقبلت تعاطف شخص ما وتفهمه.
14	ألهمه بالقيام بشيء إبداعي.
15	حاولت أن أنسى كل شيء.
16	تحصلت على مساعدة من مختص.
17	تغيرت أو نموت كشخص نحو الإيجابي.
18	اعتذرت أو قمت بشيء ما لاستدراك نفسي.
19	وضعت خطة عمل واتبعتها.
20	وضعت خطة عمل واتبعتها.
21	أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى.
22	أدركت أنني المتسبب في المشكل.
23	خرجت من التجربة أفضل مما كنت عليه عندما دخلت فيها.
24	تحدثت مع شخص يمكنه فعل شيء ملموس اتجاه المشكلة.
25	اكتسبت قيم و معارف جديدة.
26	أعدت اكتشاف ما هو مهم في الحياة.
27	غيرت بعض الأشياء بغرض أن تصلح الأمور.
28	تجنببت التواجد مع الناس عموما.
29	لم أترك المشكلة تسيطر علي، ورفضت التفكير فيها كثيرا.
30	طلبت النصيحة من قريب أو صديق أحترمه.
31	لم أترك الآخرين يعرفون كم كانت الأمور سيئة.
32	تجاهلت الوضعية و رفضت ان أخذها على محمل الجد.
33	تكلّمت إلى شخص ما عما أشعر به.
34	صمدت وكافحت من أجل ما أريد.
35	حملت الآخرين المسؤولية.
36	استفدت من تجاربي السابقة كنت فيها في وضعية مماثلة.
37	عرفت ما يجب فعله، فضاغت مجهودي لتسيير الأمور.
38	رفضت الاعتراف بما يحدث.
39	عاهدت نفسي أن الأمور ستكون مختلفة في المرة المقبلة.
40	خرجت بحلول مختلفة للمشكلة.
41	حاولت ألا أترك مشاعري تتداخل كثيرا مع أشياء أخرى.
42	غيرت بعض الأمور في نفسي.
43	تمنيت لو ينتهي المشكل أو أجد حلا بطريقة أو بأخرى.
44	تخلّيت أو تمنيت أن تتغير الأمور
45	صليت ودعوت لله.
46	فكرت كيف يمكن لشخص أحترمه أن يتعامل مع هذه الوضعية ثم اتخذته نموذجا
47	حاولت أن أرى الأمور بوجهة نظر شخص آخر.

مقياس الشخصية نمط (أ) و نمط (ب) تصميم بن زروال فتيحة

الملاحق

ارجوا من السادة المدربين قراءة كل عبارة بتمعن لتحديد مدى انطباقها عليك، مع وضع علامة (X) أمام العبارة المناسبة وأسفل أحد الخيارات مع مراعات ما يلي: وضع العلامة (X) مرة واحدة أمام أحد الخيارات وعدم ترك أي عبارة بدون إجابة، يقابل كل عبارة أربع خيارات ممكنة حيث لكل اختيار قيمة معينة وهي كالجدول التالي:

الرقم	العبارات					البدائل		
	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما			
بعد 01: الاستعجال								
01								أميل إلى إنجاز أكثر من عمل في نفس الوقت
02								أضع لنفسى أهدافا كثيرة حتى ولو كان الوقت قليلا
03								أحب أن أنجز أكبر عدد من الأعمال في أقصر وقت ممكن
04								أميل إلى التكلم بسرعة
05								لا أملك وقتا للراحة
06								عندما انهي عملا أفكر مباشرة في العمل الذي يليه
07								أقترح أن تقيم الأعمال على أساس السرعة في إنجازها
08								يزعجني عدم الانتهاء من الأعمال في وقتها المحدد
البعد 2: الاندماج المهني (السعي نحو الانجاز)								
09								أرضى عما أنجزه من أعمال
10								يكون أدائي أفضل في المواقف الضاغطة
11								لو قام كل شخص بعمله على أكمل وجه ستكون حياتي أسهل
12								أقترح أن يضع لنفي الكثير من الأهداف
13								انزعج من الأشخاص غير المنظمين
14								أقيم حياتي على أساس الانجازات التي أحققها
البعد 03: التنافسية، الطموح								
15								يتعجبني عدم تحقيق أهدافي أكثر من العمل بكثير
16								أحب تحدي الآخرين
17								أفضل الألعاب التي فيها فائز أو خاسر
18								أحب المنافسة
19								أحب أن أضع لنفسى تحديات
20								تهمني الترقية في عملي لأنني استحققتها
21								أرى الأجدر بتحمل المسؤوليات
22								يصعب عليا العمل مع فريق غير فعال
23								لتحقيق الهدف لا بد من السيطرة على الفريق
24								أؤمن بفكرة البقاء للأصلح (أكثر فعالية)
25								كلما كنت صارما كلما كان فريق عملي فعالا
البعد الرابع: التعبير الخارجي عن الانفعالات								
26								عندما أغضب أميل للتعبير عن غضبي
27								عندما انزعج من شيء يظهر ذلك علي بوضوح
28								أعبر عن رأيي بصراحة كبيرة
29								عندما أتكلم استخدم الحركات (اليدين، الوجه، الجسم)
30								يعرف من يتعامل معي متى أكون غاضبا أو هادئا
31								يمكن ملاحظة علامات الحزن أو الفرحة علي بسهولة

الملاحق

					32	أستجيب للأحداث فور حدوثها و لا أفكر فيها بعد ذلك
					33	عندما أتحمس يمكن ملاحظة علامات ذلك بسهولة
					34	يزعجني التعبير الخارجي عن مشاعري

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Aklî Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Mohand Ulhag - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكلي محمد أوحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

البويرة في: 2022/08/09

الرقم: 149/م ع ت ن ب ر / 2021

إلى السيد (ة):

والرئيسة الأستاذة بوجويدة

الموضوع: تسهيل مهمة

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب والمتمثل في تسهيل مهمة:

الطالب (ة) الباحث (ة):

رقم التسجيل: S.S. p.p. AS / 2021

تاريخ ومكان الميلاد: 03-30-03-1999

وذلك في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه خلال الموسم الجامعي 2022/2021، الذي يندرج ضمن التحضير لأطروحة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التدريب الرياضي.

تقبلوا منا فائق عبارات الاحترام والتقدير

نيابة ما بعد التدرج

.....
.....
.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muhend Ulhag - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أوجحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

البويرة في: 2023/10/11

الرقم: 145/م ع ت ن ب ر / 2023

إلى السيد(ة): مدير مديرية الشباب
والرياضة لولاية سطيف

الموضوع: تسهيل مهمة

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب والمتمثل في تسهيل مهمة:

..... الطالب(ة) الباحث(ة): سباع إيهاب.....

..... رقم التسجيل: PPsS005/2021.....

..... تاريخ ومكان الميلاد: .. 1994/03/30 .. ب: عين آزال سطيف.....

وذلك في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه خلال الموسم الجامعي 2024/2023، الذي يندرج ضمن
التحضير لأطروحة الدكتوراه في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التحضير
النفسي الرياضي.

تقبلوا منا فائق عبارات الاحترام والتقدير

تأدية ما بعد التدرج
عبد المصطفى بن عبد الحميد
و الصلاوات على خير نبي بالقرآنية
عبد المصطفى بن عبد الحميد
عبد المصطفى بن عبد الحميد
عبد المصطفى بن عبد الحميد

Test T

Statistiques de groupe

	الصدق_ التمييزي	N	Moyenne	Ecart type
مقياس ماسلا شلا حتر اقا ل نفسي	مجموعة الأفر ادمنذوي ال درجات المنخفضة	15	75,8667	12,58608
	مجموعة الأفر ادمنذوي ال درجات المرتفعة	15	95,1333	5,59166

Statistiques de groupe

	الصدق_ التمييزي	Moyenne d'erreur standard
مقياس ماسلا شلا حتر اقا ل نفسي	مجموعة الأفر ادمنذوي ال درجات المنخفضة	3,24971
	مجموعة الأفر ادمنذوي ال درجات المرتفعة	1,44376

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
مقياس ماسلا شلا حتر اقا ل نفسي	Hypothèse de variances égales	7,636	0,010	-5,418
	Hypothèse de variances inégales			-5,418

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		df	Signification p unilatéral	p bilatéral
مقياس ماسلا شلا حتر اقا ل نفسي	Hypothèse de variances égales	28	0,000	0,000
	Hypothèse de variances inégales	19,319	0,000	0,000

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes		
Différence	Erreur	Intervalle de

الملاحق

		moyenne	standard	confiance de la différence à 95 % Inférieur
مقياس اسلاش للاحتراق النفسي	Hypothèse de variances égales	-19,26667	3,55599	-26,55079
	Hypothèse de variances inégales	-19,26667	3,55599	-26,70112

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes
Intervalle de confiance de la différence à 95 %
Supérieur

مقياس اسلاش للاحتراق النفسي	Hypothèse de variances égales	-11,98255
	Hypothèse de variances inégales	-11,83221

Test T

Statistiques de groupe

الصدق_ التمييزي	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
مجموعة الأفراد من ذوي الدرجات المنخفضة	15	125,2000	8,11700	2,09580
مجموعة الأفراد من ذوي الدرجات المرتفعة	15	140,0000	7,67184	1,98086

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

Test t pour égalité des moyennes

		F	Sig.	t	df
استراتيجيات المواجهة	Hypothèse de variances égales	0,548	0,465	-5,132	28
	Hypothèse de variances inégales			-5,132	27,911

الملاحق

اختبار العينات المستقلة Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Signification		Différence moyenne
		p unilatéral	p bilatéral	
استراتيجيات المواجهة	Hypothèse de variances égales	0,000	0,000	-14,80000
	Hypothèse de variances inégales	0,000	0,000	-14,80000

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
			Inférieur	Supérieur
استراتيجيات المواجهة	Hypothèse de variances égales	2,88378	-20,70716	-8,89284
	Hypothèse de variances inégales	2,88378	-20,70800	-8,89200

Test T

إحصائيات المجموعة Statistiques de groupe

الصدق_ التمييزي	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
مجموعة الأفراد من ذوي الدرجات المنخفضة	15	86,9333	8,10173	2,09186
مجموعة الأفراد من ذوي الدرجات المرتفعة	15	102,8000	7,16340	1,84958

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	df
نمط الشخصية	Hypothèse de variances égales	0,132	0,719	-5,682	28
	Hypothèse de variances inégales			-5,682	27,586

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

الملاحق

		Signification		Différence moyenne	Erreur standard
		p unilatéral	p bilatéral		
نمط الشخصية	Hypothèse de variances égales	0,000	0,000	-15,86667	2,79228
	Hypothèse de variances inégales	0,000	0,000	-15,86667	2,79228

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes
Intervalle de confiance de la différence à 95 %

		Intervalle de confiance à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
نمط الشخصية	Hypothèse de variances égales	-21,58639	-10,14694
	Hypothèse de variances inégales	-21,59026	-10,14307

Fiabilité

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclu ^a	0	0,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,709	22

Fiabilité

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclu ^a	0	0,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,755	47

Fiabilité

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclu ^a	0	0,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,717	30

الملحق رقم 04: مخرجات المعالجة الإحصائية

Corrélations non paramétriques 1الفرضية العامة

الملاحق

Corrélations

			Type_A	Type_B	الاحتراقالنفسي
Rho de Spearman	Type_A	Coefficient de corrélation	1,000	0,410**	0,797**
		Sig. (bilatérale)	.	.	0,000
		N	30	30	30
	Type_B	Coefficient de corrélation	0,410**	1,000	0,774**
		Sig. (bilatérale)	.	.	0,000
		N	30	30	30
	الاحتراقالنفسي	Coefficient de corrélation	0,797**	0,774**	1,000
		Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	.
		N	30	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations non paramétriques 2الفرضيةالعامة

Corrélations

			Type_A	Type_B	الاحتراقالنفسي
Rho de Spearman	Type_A	Coefficient de corrélation	1,000	0,330**	0,697**
		Sig. (bilatérale)	.	.	0,000
		N	30	30	30
	Type_B	Coefficient de corrélation	0,330**	1,000	0,674**
		Sig. (bilatérale)	.	.	0,000
		N	30	30	30
	الاحتراقالنفسي	Coefficient de corrélation	0,697**	0,674**	1,000
		Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	.
		N	30	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Tests non paramétriques

Tests non paramétriques

Test de Kruskal-Wallis

Rangs			Rang moyen
الخبرة	N		:
Type_A من 3 إلى 6 سنوات	11		15,50
سنة 13 إلى 7 من	14		14,82
20 إلى 14 من سنة	5		17,40
Total	30		

Tests statistiques^{a,b}

	Type_A
H de Kruskal-Wallis	0,320
df	2
Sig. asymptotique	0,852

a. Test de Kruskal Wallis

b. Variable de regroupement :
الخبرة

Tests non paramétriques

Test de Kruskal-Wallis

Rangs			Rang moyen
الخبرة	N		:
Type_B من 3 إلى 6 سنوات	11		15,50
سنة 13 إلى 7 من	14		16,18
20 إلى 14 من سنة	5		13,60
Total	30		

Tests statistiques^{a,b}

	Type_B
H de Kruskal-	0,320

Wallis	
df	2
Sig. asymptotique	0,852

a. Test de Kruskal Wallis

b. Variable de regroupement :

الخبرة

Tests non paramétriques

Test de Mann-Whitney

		Rangs	
المستوى	N	Rang moyen :	Somme des rangs
Type_A بكلوريا	7	12,57	88,00
جامعي	23	16,39	377,00
Total	30		

Tests statistiques^a

	Type_A
U de Mann-Whitney	60,000
W de Wilcoxon	88,000
Z	-1,012
Sig. asymptotique (bilatérale)	0,312
Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)]	0,335 ^b

a. Variable de regroupement : المستوى

b. Non corrigé pour les ex aequo.

Tests non paramétriques

Test de Mann-Whitney

		Rangs	
المستوى	N	Rang moyen	Somme des

الملاحق

		:	rangs
Type_B	بكلوريا	7	18,43
	جامعي	23	14,61
	Total	30	

Tests statistiques^a

	Type_B
U de Mann-Whitney	60,000
W de Wilcoxon	336,000
Z	-1,012
Sig. asymptotique (bilatérale)	0,312
Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)]	0,335 ^b

a. Variable de regroupement : المستوى

b. Non corrigé pour les ex aequo.

Tests non paramétriques

Test de Kruskal-Wallis

Rangs

السن	N	Rang moyen :
Type_A من 23 إلى 34 سنة	14	13,64
من 35 إلى 46 سنة	11	16,91
من 47 إلى 58 سنة	5	17,60
Total	30	

Tests statistiques^{a,b}

	Type_A
H de Kruskal-Wallis	1,204
df	2
Sig. asymptotique	0,548

a. Test de Kruskal Wallis

b. Variable de regroupement :

السن

Tests non paramétriques

Test de Kruskal-Wallis

Rangs			
السن	N	Rang moyen	:
Type_B من 23 إلى 34 سنة	14	17,36	
من 35 إلى 46 سنة	11	14,09	
من 47 إلى 58 سنة	5	13,40	
Total	30		

Tests statistiques^{a,b}

	Type_B
H de Kruskal-Wallis	1,204
df	2
Sig. asymptotique	0,548

a. Test de Kruskal Wallis

b. Variable de regroupement :

السن

Tests non paramétriques

Test de Mann-Whitney

Rangs			
حائلية	N	Rang moyen	Somme des
		:	rangs
Type_A أعزب	11	13,73	151,00
متزوج	19	16,53	314,00
Total	30		

Tests statistiques^a

	Type_A
U de Mann-Whitney	85,000

الملاحق

W de Wilcoxon	151,000
Z	-0,844
Sig. asymptotique (bilatérale)	0,398
Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)]	0,420 ^b

a. Variable de regroupement : **حائلية**

b. Non corrigé pour les ex aequo.

Tests non paramétriques

Test de Mann-Whitney

		Rangs		
		N	Rang moyen :	Somme des rangs
Type_B	أعزب	11	17,27	190,00
	متزوج	19	14,47	275,00
	Total	30		

Tests statistiques^a

	Type_B
U de Mann-Whitney	85,000
W de Wilcoxon	275,000
Z	-0,844
Sig. asymptotique (bilatérale)	0,398
Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)]	0,420 ^b

a. Variable de regroupement : **حائلية**

b. Non corrigé pour les ex aequo.