



جامعة آكلي محند أولحاج البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص : التدريب الرياضي النخبوي



مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

## الاحترق النفسي لدى مدربي كرة القدم وعلاقته باتجاههم نحو مهنة التدريب

- دراسة ميدانية على مستوى بعض أندية الرابطة الولائية لولاية البويرة -

- إشراف الدكتور:

\* منصورى نبيل

- إعداد الطالبين:

\* حاج موسى عبد الحكيم

\* قاسم فاروق

السنة الجامعية: 2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وتقدير

نشكر الله عزوجل الذي وفقنا بإنهاء هذا العمل المتواضع ، وعملا بقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " حاولنا أن نجمع شتات أفكارنا لنفي أصحاب الخير حقهم لكن اللسان عجز عن التعبير لذا بأبسط عبارات الامتتان نتقدم بأسمى التشكرات إلى الذي أضاء لنا الدرب لهذا العمل المتواضع الأستاذ " منصورى نبيل " ، الذي لم يبخل علينا بمعلوماته ونصائحه و إرشاداته القيمة .

كما نتقدم بالشكر إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة على كل التوجيهات القيمة التي قدموها لنا خلال مراحل الدراسة وعلى وقوفهم ومساعدتهم لنا وتقاسمهم معنا لكل صعوبات وعقبات البحث . ولا يفوتنا الذكر بأن نقدم جزيل الشكر إلى المدربين واللاعبين ورؤساء أندية كرة القدم لولاية البويرة

كما نشكر كل عمال المكتبة بالمركز الجامعي بدون استثناء وشكرا جزيلا لكل من مد لنا يد العون وساهم في إخراج هذه المذكرة من قريب أو بعيد بالقليل أو الكثير.

حاج موسى عبد الحكيم ..... قاسم فاروق

# الإهداء

إلى عائلتي لتضحياتهم وصبرهم

أمي وأبي وإخوتي إلى كل أقاربي وأصحابي .

وإلى كل من يعرفني من قريب

أو بعيد ومن حذا حذو هذا الدرب .

أهدي ثمرة هذا الجهد

والرقة إلى من كانت نبع للحنان ومصدرا وأفنت شبابها لإسعادي إلى تلك الكلمة الإمتنائية من الحب

والأمان والحنان

إلى التي غمرتني بحبها وحنانها ودعواتها

إلى \* أمي ثم أمي ثم أمي حفظها الله وأطال عمرها

إلى من كان لي منبعا للثقة والصبر وحسن القوة أبي الكريم.

إلى كل الزملاء والأصدقاء

إلى الأستاذ الفاضل " منصور نبيل "

عبد الحكيم

# الإهداء

الحمد لله وكفى والصلاة و السلام على الحبيب المصطفى

باسمك اللهم فاتح الأبواب و مسبب الأسباب و جاعل العلم ينتقل من أولي  
الألباب إلى الطلبة والطلاب

الى من هي احن وألطف عليا من النسيم العليل والتي لا يفارقني خيالها والتي  
عملت الجهد الجهد من اجل تربيتي ومواصلة تعليمي وكانت لي السند الدائم  
والحافز القوي امي الحبيبة.

الى من كان لي منبعاً للثقة والصبر وحسن القوة ابي الكريم.

إلى جميع إخوتي وأخواتي الأعزاء كل باسمه

الى اعز الأصدقاء الذين عرفتهم

الى الأستاذ الفاضل " منصورى نبيل "

الى كل من يتصفح اوراق هذه المذكرة متمنيا من الله عز وجل ومنكم كل الرضا  
والتوفيق.

فأروق

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	التشكرات
ب	الإهداء
ث - خ	فهرس المحتويات
د	قائمة الجداول و الأشكال
ذ	ملخص الدراسة
ر	مقدمة الدراسة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	الاشكالية
03	الفرضية العامة
04	أهمية الدراسة
04	أهداف البحث
04	تحديد المفاهيم والمصطلحات
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
10	تمهيد
11	ماهية ومفهوم الإحتراق النفسي
11	الضغوط النفسية والإحتراق النفسي
13	أعراض الإحتراق النفسي
14	مسببات الإحتراق النفسي
16	مصادر الإحتراق النفسي
17	نظريات الإحتراق النفسي
17	أولاً: النظرية السلوكية
17	ثانياً: النظرية المعرفية

17	ثالثًا: نظرية التحليل النفسي
المحور الثاني : المدرب الرياضي	
20	تعريف المدرب
20	صفات المدرب الرياضي
20	أولاً : الصفات الشخصية للمدرب الرياضي
21	ثانياً: الصفات الصحية للمدرب الرياضي
21	ثالثاً: الصفات الفنية للمدرب الرياضي
22	رابعاً: الصفات المهنية للمدرب الرياضي
23	المدرب الرياضي كشخصية تربوية
24	سمات المدرب الناجح
27	خصائص الثقة الأفضل بالذات للمدرب الرياضي
28	خصائص الثقة المنخفضة بالذات للمدرب الرياضي
28	واجبات المدرب الرياضي
28	أولاً: الواجبات التعليمية
29	ثانياً: الواجبات التربوية النفسية
30	الخصائص الايجابية والسلبية للمدرب الرياضي
30	أولاً:الخصائص الايجابية للمدرب الرياضي
30	ثانياً: الخصائص السلبية للمدرب الرياضي
المحور الثالث: الإتجاهات النفسية	
33	تعريف الاتجاهات النفسية
33	اهم المؤثرات المرتبطة بمفهوم الاتجاهات
33	أهمية الاتجاهات
35	مكونات الاتجاهات النفسية
35	أولاً: المكون المعرفي
36	ثانياً: المكون العاطفي(الانفعالي)
36	ثالثاً: المكون السلوكي
36	عوامل تكوين الاتجاهات النفسية

36	1_ قبول نقدي للمعايير الاجتماعية عن طريق الإيحاء
36	2_ تعميم الخبرات
36	3_ تمايز الخبرة
37	4_ حدة الخبرة
37	اتجاهات المدرب نحو مهنته
الفصل الثاني: الدراسات السابقة والمشابهة	
39	تمهيد
40	عرض الدراسات
43	التعليق على الدراسات السابقة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
47	تمهيد
48	الدراسة الاستطلاعية
48	الدراسة الأساسية
48	المنهج العلمي المتبع
49	مجتمع وعينة الدراسة
49	أدوات جمع البيانات
49	مقياس الاحتراق النفسي
49	الخصائص السيكومترية لمقياس "جيلدر"
50	تصحيح المقياس
50	مقياس الاتجاهات النفسية نحو مهنة التدريب
50	الخصائص السيكومترية لمقياس الاتجاه
52	تصحيح المقياس
52	إجراءات التطبيق
52	الوسائل الإحصائية
53	خلاصة
الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	



55	تمهيد
56	عرض وتحليل النتائج
56	عرض نتائج التساؤل الجزئي الاول
57	عرض نتائج التساؤل الجزئي الثاني
59	عرض نتائج الفرضية العامة
60	خلاصة
62	الاستنتاج العام
64	الخاتمة
66	الاقتراحات وفروض المستقبلية
66	البحوث المقترحة
68	البيبلوغرافيا
	الملاحق

## قائمة الجداول والأشكال

### قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
13	تصنيف اعراض الاحتراق النفسي	الجدول رقم 01
14	الاسباب المؤدية الى الاحتراق النفسي	الجدول رقم 02
23	الصفات الشخصية والسلبية المؤثرة في نجاح المدرب	الجدول رقم 03
51	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	الجدول رقم 04
56	نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة مستوى الاحتراق النفسي	الجدول رقم 05
57	نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الاتجاه نحو مهنة التدريب	الجدول رقم 06
59	عرض نتائج الفرضية العامة	الجدول رقم 07

### قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
27	اتجاه المجال السلوكي للمدرب	الشكل رقم 01
39	الواجبات التعليمية والتربوية للمدرب الرياضي	الشكل رقم 02

# ملخص الدراسة

## ملخص الدراسة

العنوان: الإحترق النفسي لدى مدربي كرة القدم وعلاقته بإتجاههم نحو مهنة التدريب.

إعداد الطالبين:

- حاج موسى عبد الحكيم
- قاسم فاروق

إشراف الدكتور:  
- منصور نبيل

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مستوى الإحترق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الرابطة الولائية لكرة القدم في الجزائر وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التدريب، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) مدرب يمثلون عينة عشوائية من مجتمع البحث المتمثل فب مدربي كرة القدم لكل الاصناف المنظومين تحت اسم الرابطة الولائية لكرة القدم . ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثن مقياسين الأول خاص بالباحثة جيلدرد الخاص بالإحترق النفسي والذي يتكون من (40) بند وله مؤشرات على الصدق الظاهري والثبات بمعامل الفا للاتساق الداخلي ، والثاني الخاص بالاتجاهات للمدرب (45) بند قامت الباحثن بتعديله وتكييفه بما يتناسب مع البيئة لغرض الدراسة وقبل استخدام هذا المقياس تأكدت الباحثن من صدق وثبات المقياس حيث حسب له الصدق الظاهري وصدق الاتساق من خلال ايجاد اللاقة بين درجة الفقرة الواحدة والدرجة الكلية للمقياس . كما كان له مؤشر على الثبات من خلال استخدام معادلة الفا للاتساق الداخلي .

ولتحقيق اهداف البحث فقد استخدم الباحثن اختبار (ت) لمعرفة الفروق في مستوى الإحترق النفسي بين المتوسطات ودلالاتها وقد كشفت الدراسة عن وجود مستوى مرتفع من الأحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم . كما أشارت نتائج البحث الحالي أيضاً الى وجود إتجاه سلبي لدى هؤلاء وذلك حسبما أسفرت عنه نتائج البحث . ولغرض معرفة العلاقة بين الأحتراق النفسي والاتجاه نحو مهنة التدريب فقد تم حساب معامل ارتباط بيرسن بين درجات عينة البحث الحالي من المدربين من خلال أجاباتهم على المقياسين ، وأشارت قيمة معامل الارتباط إلى هناك علاقة إرتباطية جيدة بلغت قيمتها (0.78) بين مستوى الأحتراق النفسي لدى المدرب والاتجاه نحو مهنة التدريب، وهي علاقة تعني أنه كلما زادت قيمة الأحتراق النفسي قلت قيمة الأتجاه الأيجابي وزادت سلبية الأتجاه نحو مهنة التدريب . تم تفسير تلك النتائج على وفق ما جاء في الادب النظري . وفي ضوء النتائج التي أسفرت عنها البحث قدمت الباحثن عددا من التوصيات و المقترحات هادفة .

- الكلمات الدالة: الإحترق النفسي، التوجيه، مهنة التدريب

مقدمة

## مقدمة:

علم النفس الرياضي يعد من العلوم الحديثة على المجتمعات العربية، ولكن تاريخه ممتد عبر سنوات الرياضة ويهتم به المشتغلون بالمهارات العقلية والنفسية المختلفة والتي تساعد الرياضيين على الوصول إلى أعلى المستويات في الأداء التنافسي، وعلم النفس الرياضي هو بمثابة بحر مليء بالأسرار والمعلومات والكنوز، وبما أن الرياضة عامة وكرة القدم بصفة خاصة أصبحت من الأركان الأساسية في الحياة وترتبط بعلاقة قوية مع علم النفس لأن علم النفس الرياضي يهدف إلى فهم السلوك الرياضي ونفسيره، ومعرفة أسباب حدوثه، والعوامل التي تؤثر فيه، والتنبؤ بما سيكون عليه، وذلك استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال، ويتحكم في ضبط السلوك الرياضي وتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى الأفضل، وهو يوجه إلى معرفة أفضل الطرق لتنشئة الرياضيين وخاصة الناشئين، لأن علم النفس الرياضي يهتم بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فاللاعب القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية، وتعديل بعض السمات الشخصية عند اللاعب، مثل: الثقة بالنفس - التعاون - احترام القوانين - رفع المستوى الفني، أصبح ضرورياً وشيئاً مهماً، ولذلك يظهر جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان، عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية، بجانب ذلك يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل، وذلك من خلال مراعاة حاجات اللاعبين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة والمال التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية. وكثيراً ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة، لذلك تأتي أهمية الإعداد النفسي للاعب في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخصوصاً في المباريات المصيرية، بجانب أنه يحدد الميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية والتي تسهم بشكل جدي في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة كرة القدم التي تخدم الإنسان والمجتمع على حدٍ سواء. وهناك واجبات كبيرة تقع على عاتق المدرب، وهي مساعدة اللاعب على استخدام وإتقان جميع الأساليب المرتبطة بالتأهيل النفسي في مختلف الظروف الصعبة (قبل وأثناء وبعد المسابقات) بما يرفع درجة استعداد اللاعب نفسياً للاشتراك في تلك المسابقات. ويأتي دور المدرب في تهيئة اللاعب لإمكانية استيعاب أهداف المسابقة عن طريق تشكيل الدوافع المطلوب تنفيذها من خلال تلك المسابقة، وذلك بإثارة الجوانب العاطفية لدى اللاعب وبشكل مقنن، ويعدّ الإعداد النفسي عملية معقدة تتحقق نتائجها المرجوة فقط عندما يتوافر لدى اللاعب جملة عوامل، منها الرغبة في الاستفادة من هذا الإعداد الذي يبدأ بتحديد النتائج والمستويات الرياضية المطلوب تحقيقها، ثم مصداقية وشعور اللاعب الحقيقي في كيفية تنفيذ هذه الأهداف، ويستخدم المدرب قبل المسابقات وسائل تحقق له التأكد من فاعلية الأداء النفسي للاعب، عن طريق اللجوء

لاختبارات تربوية يمكن بواسطتها قياس منحنى نمو درجة استعداد الفرد نفسياً. وفي الآونة الأخيرة انتشر استخدام مصطلح "الاحتراق النفسي"، ويعتبر مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً. وقد استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينيات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة، وقد حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام عديد من الباحثين في كل مجالات الحياة، نظراً لآثارها السلبية على الناس في مجال العمل والإنجاز وفي المجال الرياضي، وأصبحنا نسمع أو نقرأ أن لاعباً يعاني الاحتراق النفسي، أي أن مستواه الرياضي قد انخفض إلى أدنى درجة، ما أدى إلى اتخاذه القرار الصعب، وهو الانسحاب الكلي من الممارسة الرياضية، أو نسمع أيضاً أو نقرأ أن مدرباً قد احترق نفسياً، أي أنه قد أصابه الملل والضيق واليأس وانتابته العلل والأمراض من جراء ممارسته مهنة التدريب، ويقوم بحزم حقائبه للابتعاد النهائي عن المجال الرياضي وعن ممارسة هذه المهنة الشاقة، ولكن بالنسبة لمفهوم الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي فقد تعددت وجهات النظر حول مفهوم الاحتراق النفسي، ومنهم من قال إن الاحتراق النفسي هو فقد الاهتمام بالناس الذين يتعامل معهم كاستجابة للضغط المرتبط بمهنة التدريب. إن سبب الإصابة بالاحتراق النفسي يعود إلى الرغبة الشديدة والملحة عند مدربي ولاعبي كرة القدم والرياضيين بصفة عامة في تحقيق أهداف مثالية وغير واقعية.

وفي هذه الدراسة يتم الكشف عن العلاقة بين كل من الاحتراق النفسي واتجاهات مدربي ولاية البيرة نحوى مهنة التدريب ومن أجل الإنطلاق في موضوع الدراسة تم تحديد الإشكالية والتساؤل العام والتساؤلات الجزئية ثم الإجابة عليها بالفرضيات، بعدها تم عرض لأسباب إختيار موضوع الدراسة وأهميتها وأهدافها، وتحديد مفاهيمها ومصطلحاتها الأساسية وهذا كمدخل عام للدراسة، أما فيما يخص الدراسة النظرية فقد قسمناها الى فصلين الفصل الأول وهو فصل خلفية معرفية نظرية التي بدورها تنقسم الى ثلاث محاور، المحور الأول الإحتراق النفسي، والمحور الثاني المدرب الرياضي، والمحور الثالث الإتجاهات النفسية أما فيما يخص الفصل الثاني فهو متعلق بالدراسات المرتبطة بالبحث حيث تم عرض عشر دراسات تتناول احدى المتغيرات او كلاهما، كما تناولنا في الدراسة التطبيقية فصلين اولهما فصل منهجية واجراءات البحث الميدانية الذي قمنا فيه بعرض الدراسات الإستطلاعية، المنهج المتبع، مجتمع وعينة الدراسة، ثم الأدوات والأساليب الإحائية المعتمد عليها في معالجة البيانات، وبعدها يأتي الفصل الرابع الذي يخص عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالدراسة التي تاكد أو تنفي صحة الفرضيات الموضوعية، وصولاً إلى الإستنتاج العام والخاتمة والإقتراحات والفروض المستقبلية.

مختل عام

التعريف بالبحث



## الإشكالية:

لقد حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي والمجالات الأخرى نظراً لآثارها السلبية على الناس في مجال العمل والإنجاز . وترتبط هذه الظاهرة بمفهوم أمراض الحضارة التي تصيب الكثيرين منا من خلال الإزمات النفسية العديدة التي تنجم بالدرجة الأولى عن الضغوط النفسية التي يواجهها إنسان اليوم ومنها ضغوط العمل و التي تؤدي إلى حالة من الانهك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي نتيجة للزيادة المستمرة في الأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهل الفرد وعدم قدرته على تحملها ولاسيما عندما لا تتطابق الطموحات مع الواقع الفعلي الذي يستطيع تحقيقه بالفعل ، إن السبب الرئيسي في الاحتراق النفسي كما ذكرنا هو الرغبة الشديدة والملحة عند الفرد لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية وهذه الأهداف قد يفرضها المجتمع على الفرد وعندما يفشل الفرد في تحقيق هذه الأهداف فإنه وقبل كل شيء يقع تحت وطأة الضغط النفسي ومن ثم ينتقل بشكل تراكمي إلى الاحتراق النفسي الذي يظهر على شكل إحساس بالعجز والقصور عن تادية العمل ففي المجال الرياضي يمكن أن يتحول الإخفاق في المباراة وعدم تحقيق الأهداف إلى حالة من الاحتراق النفسي التي تقود الرياضي إلى الابتعاد الكلي أو الجزئي عن ممارسة التمرين مع شعور حاد بالاستنزاف الانفعالي للمشاعر والأحاسيس مما يقود إلى انخفاض في الإنجاز الرياضي وبالتالي فإننا بهذه الحالة إذا لم نتمكن من إنقاذ الرياضي من هذه الحالة النفسية السيئة فذلك يعني أن هناك إمكانية حقيقية لفقدانه في مجال المنافسة الرياضية

وتعدد وجهات النظر حول مفهوم الاحتراق النفسي فأضاف "ماسلاتش" Maslach أن الاحتراق النفسي هو فقد الأهتمام بالناس الذي يتعامل معهم كاستجابته للضغط المرتبط بالعمل " ويقوم مفهوم ماسلاتش على الموقف أو البيئة التي تؤثر في الفرد ، وهذا يتفق مع مفهوم " سويني " " Sweeny الذي يؤكد أن الخصائص المحددة لبيئة العمل قد تسهل أو تعرقل نمو الاحتراق وليس فقط طبيعة الشخص الذي يؤدي العمل . ويرى "على عسكر العرين" ( 1982 ) أن الاحتراق النفسي ما هو إلا انعكاس أو رد فعل لظروف العمل الغير محتملة وينتج عنها أثار عديدة منها تدنى الأحساس بالمسؤولية أو أستنفاد الطاقة النفسية والتخلي عن المثاليات وزيادة السلبية ولوم الآخرين في حالة الفشل وقلة الدافعية ونقص فاعلية الأداء وكثرة التغييب عن العمل وعدم الأستقرار الوظيفي .

من هنا برزت الحاجة إلى تسليط الضوء على موضوع الاحتراق النفسي الذي يعد إحدى نتائج الأزمات النفسية الخطيرة على الكوادر البشرية العاملة في مؤسسات التعليم بشكل عام، والتي تؤثر سلبياً في الجانب الاجتماعي، والصحي، والنفسي للأفراد الذين يعانون منها و الذين يفترض فيهم القيام بعملهم بطرائق تتسم بالفاعلية (الجمالي، 2003) ، كما وإن ذلك يؤثر سلباً على أهم ما موجود في العملية التعليمية وجوهرها إلا وهو التفاعل بين المدرب واللاعب ذلك التفاعل الذي لن يكون مجدياً سواء في نقل المعلومة أو تفسيرها أو نجاح عملية الأتصال بشكل عام.

تتداخل ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب مع ظواهر أخرى متشابكة ومنها اتجاهات المدرب نحو المهنة، والرضا الوظيفي، وكفاءات المدرب، والتفاعل الاجتماعي، والإدارة، وربما يعد اتجاه المدرب نحو المهنة Educational

attitudes هو المحدد الأساسي لمدى تحمله للمهنة وضغوطها النفسية والجسمية وبالتالي للاحتراق النفسي الذي يواجهه، وثمة اتفاق أن كلمة السر لنجاح المدرب في عمله هي اتجاهاته الإيجابية نحو مهنته، لأن هذه الاتجاهات هي القاعدة التي يبني عليها معظم النشاطات (Chase,1985, p.12-18). كما أن الاتجاهات نحو مهنته التدريجية هي مفتاح التنبؤ بنموذج الجو الاجتماعي الذي سوف يؤكد المدرب في حجرة الدراسة ، وأن الاتجاهات الإيجابية هي ركيزة معظم النشاطات (Kitchent, 1980)

إن الاهتمام بالمدرين وإعدادهم وتدريبهم يحتل مكانة كبيرة ، لأنه هنا كعضو في منظومة الكرة يسهم إسهاماً فاعلاً وأساسياً في تحقيق أهداف العملية التدريبية وحتى النتائج ، ولأن مهنته لا تقتصر على التدريب بل حتى الاعداد الفرد نحو المجتمع وإن نجاح التربية في بلوغ أهدافها التربوية والتعليمية ، وتحقيق دورها في تطوير الحياة ، يتوقفان على مقومات عديدة ، وتوافقهم المهني ، وأهم الدورات التي يتلقونها خلال عملهم ، وكذلك تخصصاتهم إلى جانب التدريبات ، سواء أكانت تربوية أو غير تربوية ، حيث إن الأتجاه الذي يحمله المدرب نحو مهنته يحدد ويؤثر بشكل كبير نوع أدائه ومستوى رضاه عن عمله ومدى نجاحه في ذلك ، كما إنه يمثل حداً بين ما يمكن أن يمثل عامل ضغط سلبي يثير الاحتراق النفسي الداخلي لديه ، إذا ما كان الاتجاه الذي يحمله نحو مهنته سلبياً، وبين ما يمكن أن يكون محفزاً له من أجل الإبداع والتألق في عمله ، إن كان الاتجاه الذي يحمله نحو مهنته -أي التعليم - إيجابياً. وفي ضوء ذلك تم طرح التسؤل التالي:

**هل توجد علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التدريب؟**

#### التساؤلات الجزئية:

- 1 - ماهو الاتجاه الذي تحمله عينة البحث الحالي من مدربي كرة القدم نحو مهنة التدريب؟
- 2 - مامستوى الاحتراق النفسي لدى عينة البحث الحالي من مدربي كرة القدم؟

#### الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التدريب.

#### الفرضيات الجزئية:

- 1 - الاتجاه الذي تحمله عينة البحث الحالي من مدربي كرة القدم نحو مهنة التدريب ايجابي.
- 2 - مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة البحث الحالي من مدربي كرة القدم متوسط.

## أهمية الدراسة:

وبناء على ما تقدم فإن الدراسة الحالي يمثل أهمية وحاجة عملية تطبيقية وعلمية نظرية يمكن تلخيصها بالآتي:

1- إن هذا البحث يمثل إضافة علمية متواضعة في مجال البحث العلمي مما يمكن له إن يقدمه من جمع نظري لموضوع الأحتراق النفسي والاتجاه نحو مهنة التدريب لدى فئة مهمة من المجتمع التي تزاول هذه المهنة.

2- إن للبحث الحالي أهمية عملية تتعلق بما يمكن أن يتوصل إليه من نتائج نتيجة التطبيق الميداني الذي تقوم به الدراسة وأخذها لأراء عينة من مجتمع البحث لمعرفة الاتجاه السائد لدى هذه العينة ومدى معاناتهم من الأحتراق النفسي وما يمكن للهيئات ذات العلاقة ولاسيما تقديمه من أجل ذلك.

## أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى الإجابة على التساؤل الرئيسي الآتي:

- 1 - معرفة العلاقة بين إتجاه المدرب نحو مهنته ومستوى الأحتراق النفسي لدى أفراد عينة البحث الحالي.
- 2 - معرفة الاتجاه الذي تحمله عينة البحث الحالي من مدربين نحو مهنة التدريب
- 3 - التعرف على مستوى الأحتراق النفسي لدى عينة البحث الحالي .

## تحديد المفاهيم والمصطلحات:

هناك عدد من المصطلحات والمفاهيم النفسية التي وردت في عنوان البحث الحالي والتي تتطلب من

الباحثة توضيحها والمقصود بها من أجل توظيفها في البحث وكما يأتي :

## الأحتراق النفسي :

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

- يعد فرويد نبرجر Freudenberger أول من استخدم هذا المصطلح (الأحتراق النفسي) في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة والتي تخص مساعدة الآخرين، والأحتراق النفسي عبارة عن ظاهرة إرهاق مستمر، فالإرهاق المؤقت يكون نتيجة بذل جهد مكثف حيث ينتقل بعد راحة إلى عدم الراحة

ويعرف (pines,1981) الاحتراق على أنه : "حالة للعقل تعذب وتبتلي الأشخاص الذين يعملون مع أشخاص آخرين".

- أشارت ماسلاش (Maslach ,1982) إلى أن الاحتراق النفسي يعرف بأنه : "متلازمة أو مجموعة أعراض الإجهاد العصبي واستنفاد الطاقة الانفعالية ، والتجرد عن الخواص الشخصية ، والإحساس بعدم الرضا عن الإنجاز الشخصي في المجال المهني ، وهي مجموعة أعراض يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعاً من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس (البتال، 2000).

- ويعرفه (عودة،1998) أن حالة من الإعياء النفسي والجسدي تظهر على الفرد بتأثير ضغط العمل الذي يتعرض له وتؤثر في اتجاهاته نحو المهنة التي يعمل فيها بشكل سلبي يمكن تشخيصه بوضوح من خلال سلوكه أثناء العمل وعلاقته مع الآخرين .

- أما ماكبرايد (Mcbride) فيعرف الأحتراق النفسي بأنه : "استنزاف جسمي وانفعالي بشكل كامل ؛ بسبب الضغط الزائد عن الحد ، وينتج عنه عدم التوازن بين المتطلبات والقدرات ، بحيث يشعر الفرد أنه غير قادر على التكامل مع أي ضغط إضافي في الوقت الحالي مما يؤدي للاحتراق النفسي. (آل مشرف، 2002).

**التعريف الإجرائي:** متلازمة أو مجموعة أعراض الإجهاد العصبي و استنفاد الطاقة الانفعالية ، والتجرد من الخواص الشخصية والإحساس بعدم الرضا عن الانجاز الشخصي في المجال المهني. وهي مجموعة أعراض يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعاً من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس.

**المدرّب الرياضي:**

المدرّب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً لذلك وجب أن يكون المدرّب مثلاً أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته ويمثّل المدرّب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثّل احد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين و المسؤولين و مديري الأندية المختلفة ، فالمدرّبين كثر ولكن من يصلح هذه المشكلة.

ويشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدرّبه وإمامه بعادته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان لهذا محاولة اللاعب تقليد مدرّبه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها فقد يكون اثر شخصية المدرّب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب

واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرب قد يكون لها اثر عظيم في خلق اتجاهات ايجابية نحو مدرسه .(وجدي مصطفى ، ص25)

### الاتجاه النفسي :

إن مفهوم الاتجاه كان وسيظل من أهم مفاهيم علم النفس الاجتماعي وأكثرها ثراء بل تعد المحور الأساسي لعلم النفس الاجتماعي ، فالأفراد يحملون في داخلهم عدداً كبيراً من الاتجاهات نحو العديد من الأشياء ونحو غيرهم من الأفراد وكذلك نحو أنفسهم أيضاً. ونحن في جميع جوانب حياتنا الاجتماعية دائماً ما نسعى للكشف عن اتجاهات الآخرين وأخبارهم عن أفكارنا ومحاولة تغيير آرائهم بما يتفق مع الاتجاه الذي نسلكه ( Pennington et all, 1999)الاتجاه النفسي بمعناه العام استعداد وجداني مكتسب ثابت نسبياً يحدد شعور الفرد وسلوكه إزاء موضوعات معينة من حيث تفضيلها أو عدم تفضيلها (الاتجاهات النفسية - نبراس يونس محمد).

من أشهر التعاريف التي وضعت للاتجاه النفسي تعريف عالم النفس جوردون البورت الذي يعتبر الاتجاه حالة من استعدادات عقلية ونفسية وعصبية، تتكون لدى الفرد من خلال الخبرة والتجربة التي يمر بها الفرد، وتؤثر هذه الحالة تأثيراً ملحوظاً على استجابات الفرد، وسلوكه إزاء جميع الأشياء والمواقف التي تتعلق بهذه الحالة، ومعنى ذلك ان الاتجاه حالة استعداد للنشاط الجسمي، والعقلي تعد الفرد وتهيئه لاستجابات معينة. (صلاح الخطيب ، ط ب 2 ، 1968 ص:137-184).

أما ثرستون فيعرفه بقوله انه درجة الشعور الايجابي او السلبي المرتبط ببعض الموضوعات السيكولوجية.

وتضع سمية النحاشي تعريفاً للاتجاه على إنه : استعداد وجداني مكتسب ثابت نسبياً ،يحدد شعور الفرد وسلوكه تجاه موضوعات معينة . قد يكون موضوع الاتجاه : أشياء ،أو أشخاص ،أو جماعات ،أو فكرة ،أو اتجاه نحو الذات وهو ذا أثر كبير على شعور الفرد وسلوكه <http://faculty.ksu.edu.sa>

وفي موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ترى إن الاتجاه دافعاً مكتسباً وهو استعداد وجداني له درجة من الثبات يحدد شعور الفرد ويلون سلوكه لموضوعات معينة من حيث تفضيلها أو عدم تفضيلها، فإن كان الفرد يحبها ويميل إليها كاتجاهه نحوها إيجابياً أو يكرهها وينفر منها وهو بذلك يحمل اتجاهها سلبياً . أما موضوع الاتجاه فقد يكون شخصاً معيناً أو جماعة ما أو مادة أو موضوعاً ، وممكن أن يكون مذهباً أو فكرة وبهذا تتعدد موضوعات الاتجاه وتتنوع . (طه وآخرون ، 1993 ، ص32).

معجم المصطلحات التربوية وضع في عام 1999 تعريفاً للاتجاه بأنه : " حالة من الاستعداد العقلي تولد تأثيراً ديناميكياً على استجابة الفرد تساعده على اتخاذ القرارات المناسبة سواء كانت بالرفض أو القبول لما يتعرض له من مواقف ومشكلات ( اللقاني والجمال ، 1999، ص7).

ومما سبق وبعد الإطلاع على بعض تعاريف الاتجاه وليس أجمعها وذلك لكثرة وتنوع هذه التعاريف تضع الباحثة التعريف الآتي للاتجاه بما يتناسب وموضع بحثها المتعلق باتجاه المعلم نحو مهنته ، حيث تعرفه بالآتي : " استعداد عقلي ووجداني يتسم بصفة الثبات النسبي وشعور نفسي لدى المعلمة نحو مهنتها والذي يحدد سلوكها واستجابتها للعمل كمعلمة سواء كان ذلك بالقبول أو الرفض لهذه المهنة "

أما التعريف الإجرائي للاتجاه في هذا البحث فهو يتحدد بالدرجة التي ستحصل عليها المعلمة في عينة البحث الحالي بعد إجابتها على المقياس المعد لهذا الغرض .

# الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث

# الفصل الأول

## التفكير النظرية للدراسة



## تمهيد:

يعد التدريب في كرة القدم أحد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بالضغط النفسية الكبيرة فالمدرّب غالباً ما يكون عرضةً للتشكيك في نزاهته أو تعرض أمانته للمسائلة من قبل الرياضيين بشكل عام (إداريين، جمهور، اعلام) ففي الوسط الرياضي غالباً ما تكون النظرة للمدرّب سلبية، حيث يعلن أعضاء الطاقم الاداري اسباب الخسارة مباشرة على المدرّب، ناهيك عن النقد والمجهود الغير مبرر أحياناً الذي يتعرض له المدرّب، وهذا ما أدى الى ظهور في الآونة الأخيرة الكثير من المصطلحات والمفاهيم التي تشير أو تدل على ظواهر نفسية و اجتماعية مختلفة تحتاج الى بعض التفسير والتوضيح ، فقط انتشر استخدام مصطلح " الاحتراق " في المجال الرياضي وأصبحنا نسمع أو نقرأ أن مدرّباً لا يتقون فيه بالرغم من امكانياته.

ولقد أصبح مفهوم الاحتراق النفسي شائع الاستخدام في العقدين الأخيرين من القرن العشرين وذلك لوصف الحالة النفسية للمهنيين ويأثر بشكل كبير عن الاتجاهات النفسية للمدربين نحو مهنة التدريب وهذا ما تم التطرق اليه في بحثنا هذا.

## المحور الاول: الاحتراق النفسي

### 1 - ماهية و مفهوم الاحتراق النفسي :

أصبح مفهوم الاحتراق النفسي شائع الاستخدام في العقدين الأخيرين من القرن العشرين وذلك لوصف الحالة النفسية للمهنيين الذين يعملون في مجال الخدمة الاجتماعية والإنسانية ويقضون وقتاً متواصلًا في العمل المجهد مع مرشديهم أو تلاميذهم .

وبصورة عامة يشير هذا المفهوم إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من الجانب المهني خاصة في مجال العمل بسبب ما يتعرض له من ضغوط العمل سواء في مجال عمله أو خارجه وبعبارة أدق فإن الاحتراق النفسي هو ( الاستنزاف أو الاستنزاف البدني والانفعالي )

(Truch1986 )

وعرف باينز وأورنسون ( pines \$ Aronson ، 1981 ) الاحتراق النفسي بأنه حالة ذهنية تؤثر في المهني الذي يعمل مع الأشخاص الآخرين والذي يعطي أكثر مما يحصل عليه من زملائه وأصدقائه العملاء . ويتفق كل من بيك وجاجيلوا ( beck \$ Gargoyle ، 1983 ) في تعريفهم للاحتراق النفسي على أنه حالة من الإنهاك الانفعالي والعاطفي والجسدي والذهني الناتج عن الضغط الزائد على طاقة وقوة المعلم . ومن الباحثين المحدثين في مجال الاحتراق النفسي كل من جولد وروث ( Gold ، Roth , 1994 ) وقد عرفا الاحتراق النفسي بأنه حالة تتسبب عن شعور الفرد بأن احتياجاته لم تلبى وتوقعاته لم تتحقق ويتصف بتطور خيبة الأمل يرافقها أعراض نفسية وجسدية التي تؤدي إلى تدني مفهوم الذات ويتطور الاحتراق النفسي تدريجياً مع مرور الوقت فقد عرف فرويدنبرجر (Freudenberg, 1975) الاحتراق النفسي بأنه "حاله من الإنهاك الناتج عن الاختلاف والتفاوت بين أعباء ومتطلبات العمل وبين قدراته وإمكاناته وتطلعاته" ( Freudenberg, 1975 ) في حين عرف ترش (Truch, 1980) الاحتراق النفسي على أنه "التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات نحو العمل ونحو الآخرين بسبب ضغوط العمل الزائدة مما ينعكس بشكل رئيسي بفقدان الاهتمام بالأشخاص الذين يتلقون الخدمات والتعامل معهم بشكل آلي".

لذا فإن الاحتراق هنا هي الدرجة العالية التي يتعرض لها الفرد نتيجة للضغوط المتغيرة والغير متوازنة التي تواجهه في عمله وحياته و التي تعوق عن أداء وظائفه بشكل طبيعي حينها يصل إلي زيادة الضغوط حتى تسبب له الانهيار والإرهاق الشديد الذي لا يستطيع التوازن فيها .

### 2 - الضغوط النفسية والاحتراق النفسي

هنالك شي من اللبس والغموض يكتنف الكتابات التي تطرقت لموضوع الاحتراق النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية ويمكن أن يعزى ذلك إلى التداخل في تعريف المصطلحين.

لقد تناول نيهاموس هذا الموضوع وميز بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي ملاحظاً أن الاحتراق النفسي هو انعكاس للضغوط النفسية الذي لا يقتصر عليها دون سواها ، ومن ابرز الخصائص المميزة للاحتراق النفسي التي توصل لها نيهاموس هي : (العري 2007)

**أولاً:** أن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة لضغوط العمل النفسية المتمثلة في تضارب الأدوار وغموضها وازدياد حجم العمل وظروف العمل وأحواله التي تنطوي على بعض المخاطر .

**ثانياً:** أن الاحتراق النفسي يحدث في معظم الأحيان لدى المعلمين الذين يلتحقون بالمهنة برؤية مثالية مؤداها أنهم لابد أن ينجحوا في مهنتهم

**ثالثاً:** هنالك صلة وثيقة وعلاقة تناسبية متبادلة بين الاحتراق النفسي والسعي إلى تحقيق المهام التي يتعذر تحقيقها. (الرشيدى، 1999، ص 77)

وقد رأى الكثير من الباحثين ان هناك علاقة متبادلة ووثيقة بين المصطلحين على الرغم من عدم تطابقهما فقد ذكر فاربر ان الضغوط النفسية يمكن ان تكون ايجابية او سلبية وبالمقابل فان الاحتراق النفسي يكون دائماً وابدأ سلبياً كذلك يرى فاربر أن الاحتراق النفسي في أحوال كثيرة لا يكون نتيجة للضغوط النفسية المحضة أي لمجرد حدوث الضغوط النفسية وإنما يكون نتيجة للضغوط النفسية التي لا تحظى بالاهتمام ولا تجد المساندة الضرورية على الوجه الذي يؤدي الى تلطيف آثارها والحد من مضاعفاتها .(الرشيدى، 1999، ص 78)

ولابد من الإشارة إلى عدد من النقاط التي توضح الاختلاف بين حالة الاحتراق النفسي وحالات أخرى مشابهة على الرغم من أن التعب أو التوتر المؤقت قد يشكل العلامات الأولية لهذه الحالة إلا إن ذلك ليس كافياً للدلالة عليها وبخاصة إذا كانت قصيرة الأجل فالاحتراق النفسي يتصف بحالة من الثبات النسبي فيما يتعلق بالتغيرات السلبية.

- يختلف الاحتراق النفسي عن التطبيع الاجتماعي حيث يغير الفرد سلوكه واتجاهاته نتيجة للتفاعل مع الآخرين الذي يمكن أن تترتب عليه مظاهر سلوكية سلبية إذا كان الوسط الاجتماعي الذي يحدث فيه ذلك التفاعل يدعم التصرفات غير البناءة أما بالنسبة للاحتراق النفسي فان سلوك الفرد هو محصلة ردود الفعل المباشرة للتعرض لمصادر الضغوط في بيئة العمل.
- حالة عدم الرضا وما قد يصاحبها من غياب للدافعية في العمل لا تعتبر احتراقاً نفسياً ومع ذلك ينبغي أخذها بعين الاعتبار لان استمرارها يؤدي إلى الاحتراق النفسي.
- الاستمرار في العمل لا يعتبر مؤشراً يعتمد عليه في إصدار حكم بغياب الاحتراق النفسي فالفرد ربما يستمر في عمله بالرغم مما يعانیه من احتراق نفسي لأسباب متعددة منها على سبيل المثال عدم توفر فرص للتحاق بأعمال أخرى.(عسكر، 2000، ص 35)

3 - أعراض الاحتراق النفسي:

توصل الباحثون إلى مجموعة من الأعراض التي تساعدنا في الكشف عن حالة الاحتراق النفسي من ابرز هذه الأعراض هي :

- 1 - أعراض سلوكية: وهي مجموعة 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.

جدول رقم (1) تصنيف أعراض الاحتراق النفسي

أنواع الأعراض	الأعراض	الباحثون
أعراض سلوكية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التغيب عن العمل</li> <li>- تدني مستوى الأداء</li> <li>- الانسحاب والميل للعمل الكتابي أكثر من الميل إلى الطلاب أو أولياء أمور الطلاب أو الزملاء</li> <li>- النظر إلى الساعة بين الفينة والأخرى</li> <li>- يحسب باستمرارياً لأيام العطل</li> <li>- لا يهتم بمظهره العام</li> <li>- لا يأخذ قسطاً كافياً من النوم</li> </ul>	<p>البطاينه والجوارنة(2004) مقابلة والرشدان(1997) الفرح(1999) الشيخ(2002) الزغلول (2003)</p>
أعراض انفعالية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القلق المبالغ فيه حول طلابه ومشكلاتهم</li> <li>- سرعة الغضب</li> <li>- قلة المرونة في المعاملة</li> <li>- الشعور المتكرر بالإحباط</li> <li>- الإكثار من حيل الدفاع النفسي في التعامل مع الآخرين</li> <li>- الشعور بالاكتئاب</li> <li>- النظرة السلبية للذات</li> <li>- الإحساس باليأس والعجز والفشل</li> <li>- الخوف</li> </ul>	<p>الجمالي (2001) الفرح(1999) عسكر(2000) آل مشرف(2002) مقابلة والرشدان(1997)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اضطرابات المعدة</li> <li>- ارتفاع ضغط الدم</li> </ul>	<p>يحيى ونجيب(2001)</p>

الزغلول (2003)	- التعب عند القيام بأقل مجهود	أعراض فسيولوجية
الجمالي(2001)	- زيادة ضربات القلب	
عسكر(2000)	- النسيان الملل	
الشيخ(2002)	- اضطرابات في النوم	

#### 4 - مسببات الاحتراق النفسي:

إن البحث عن أسباب الاحتراق النفسي لا يختلف عن البحث في أسباب الضغوط المهنية وذلك من منطلق تشابه الظروف والخلفية التي ينمو فيها كل منهما علما بان شعور الفرد بالضغوط المهنية أو الضغوط النفسية في مجال العمل لا يعنى بالضرورة إصابته بالاحتراق النفسي ولكن إصابة الفرد بالاحتراق النفسي هو حتماً نتيجة لمعاناته من الضغوط النفسية الناجمة عن ظروف العمل وهناك شبه اتفاق بين الباحثين في ظاهرة الاحتراق النفسي وحول الأسباب المؤدية إلى هذه الحالة والتي يوضحها الجدول التالي:

#### جدول رقم (2) الأسباب المؤدية إلى الاحتراق النفسي:

المحاور	الأسباب	الباحثون
الظروف المتعلقة بالتلميذات	- عدم التصنيف الجيد للتلميذة داخل الصف بالنسبة لنسب الذكاء والعمر على سبيل المثال - اختلاف المستوى التعليمي لأسر التلميذات - انخفاض دافعية التلميذات	مقابلة وسلامة(1990) الجمالي(2001) الوابلي(1995) الفرح(1999) يحيى ونجيب(2001)
الظروف المتعلقة بالبيئة الصفية	- الأعداد غير السليم للصفوف بما يتناسب مع مرحلتهم العمرية - الأعداد الكبيرة من الطالبات داخل الفصل الدراسي الواحد - غياب الشروط الصحية السليمة داخل	عسكر(2000) البتال(1999) البطاينة والجوارنة(2004) مقابلة والرشدان(1997) الفرحة(1999) يحيى ونجيب(2001)

	الصفوف	
<p>آل مشرف(2002)الوابلي(1995) البطاينة والجوارنة(2004) الجمالي (2001)عسكر(2000) الشيخ(2002)</p>	<p>- تدني مستوى التواصل بين المعلم والهيئة الإدارية - غياب الدعم والمساندة على سبيل المثال المكافآت والحوافز التشجيعية - زيادة نصاب المعلم عن 12 حصة اسبوعياً - الأعمال الإدارية والروتينية في المؤسسة</p>	<p>الظروف المتعلقة بالإدارة بالمدرسية</p>
<p>الوابلي(1995) البتال(1999) يحيى ونجيب(2001) الجمالي(2001) الشيخ(2002) مقابلة والرشدان(1997) الزغلول (2003)</p>	<p>- عدم وضوح الواجبات - عدم الحصول على قسط كاف للراحة - تعدد المهام المطلوبة - العمل لفترات طويلة - زيادة العمل الكتابي - تدني الراتب - غياب جانب الإرشاد النفسي للمقبلين على مهنة التعليم لهذه المرحلة 0 - عدم توفير الدورات التدريبية وورش العمل المتخصصة والتي ترفع من كفاءة المعلم</p>	<p>الظروف المتعلقة بالمهنة</p>
<p>مقابلة والرشدان (1997) الفرح(1999) يحيى ونجيب(2001) الجمالي (2001) آل مشرف(2002) الوابلي(1995) البطاينة والجوارنة(2004)الشيخ(2002) الزغلول (2003)</p>	<p>- الخصائص الشخصية للمعلم كالصبر والتقبل مثلاً - عدم الإحساس بالانتماء - عدم الإلمام الجيد بالقواعد والأنظمة المتبعة - فقدان الشعور بالتحكم على مخرجات العمل - عدم إدراك الموظفين لنجاحاتهم في</p>	<p>الظروف المتعلقة بالمعلم</p>

البتال(1999)	العمل - قلة التفاعل وإقامة العلاقات مع زملاء العمل	
--------------	--	--

(الحرر، 2005-2006)

كما ينطوي التعليم على تحديات وصعوبات كبيرة. فبالإضافة الى كون المعلم عرضة للضغوط والتحديات التي تعرض لها المعلمون العاديون، فالطفل ذو الاحتياج الخاص لا يتقدم بسرعة وسهولة، الأمر الذي قد يبعث في النفس شعورا بالإخفاق وعدم الكفاية وخيبة الأمل. (الزغول، 2003، ص68)

لذلك فإن مواجهة الاحتياجات التعليمية والانفعالية الخاصة بالطلبة يوميا، تجعل تعليمهم مهنة مسببة للضغوط بل تتعدى ذلك إلى الاحتراق النفسي، وتقلل من دافعية المعلم، ويمكن ان تكون لها تأثيرات سلبية ومؤذية للمعلم. (الزغول 2003، ص68)

لذلك يمكن القول ان الأصل في الاحتراق النفسي هو الضغوط المهنية التي إذا ما استمرت يمكن ان تؤدي الى ظهور أعراض ومؤشرات الاحتراق النفسي.

وبعبارة أخرى يعتبر الاحتراق النفسي مؤشراً مميزاً للضغوط المهنية والنتيجة النهائية لضغوط العمل المتراكمة والطلبات والتوقعات التي لا يستطيع الفرد التكيف معها بنجاح والضغوط المهنية هي بمثابة "ضعف او عجز الفرد في التكيف مع ظروف ومتطلبات العمل بشكل فعال". (الشيخ، 2002، ص70)

## 5 - مصادر الاحتراق النفسي:

إن البحث عن مصادر الاحتراق النفسي لا يختلف عن البحث في أسباب الضغوط المهنية وذلك من منطلق تشابه الظروف والخلفية التي تنمو في كل منهما ، علما بان شعور الفرد بالضغوط المهنية او الضغوط النفسية في مجال العمل لا يعني بالضرورة تعرضه للاحتراق النفسي ولكن تعرض الفرد للاحتراق النفسي هو حتما نتيجة لمعاناته من الضغوط النفسية الناجمة عن ظروف العمل ، يؤيد ذلك ما جاء في دراسة كل من لازاروس ولونير (المرزوقي\_ 2004، ص98) لذا نرى أن معظم الكتابات التي تطرقت إلى موضوع الاحتراق النفسي يتجه الكثير من المختصين إلى تصنيف مصادره إلى فئتين رئيسيتين هما :

1- العوامل التنظيمية والخصائص الشخصية - التي لعبت دور كبير وأخذت النصيب الأوفى من الاهتمام والتركيز في الكتابات التي بحثت موضوع الاحتراق النفسي ، ويرجع ذلك الى أن كثير من الباحثين ينظرون إلى الاحتراق النفسي في معظم الأحيان باعتباره مشكلة تتعلق بالعمل ومن بين العوامل التنظيمية التي يتردد ذكرها كثيرا في الكتابات والأطروحات العلمية التي تناولت ها لموضوع هي :

2- تضارب الأدوار ويحدث عندما يطالب الفرد بإنجاز أعمال لا تناسبه أو لا تتسجم مع طبيعة عمله وتزيد من حجم الأعباء الموكلة إليه بحيث تتجاوز الحد المعقول (المرزوقي \_2004،ص34).

ووفقا لنظرية الأدوار فان تضارب الأدوار وتناقضها يحدث عندما تنتافر توقعات الفرد حيالها وتتعارض مع منظور الواقع وعليه يصبح الفرد على غير قناعة بما يفعل ومن ثم يقل عطاؤه تحت تأثير الحالة المسببة للضغوط فعلى على سبيل المثال يحدث تضارب الأدوار عندما يُكلف المعلم بإنجاز مهام يرى أنها ليست من صميم مسؤولياته الوظيفية،كالأعمال الإدارية مثلا وقد أورد بيرن هذه (Byrn -1994) (المرزوقي \_2004).

## 6-نظريات الاحتراق النفسي:

يبدو أن بعض نظريات علم النفس حاولت بشكل أو بآخر تفسير ظاهرة الاحتراق النفسي على الرغم من انها لم تتحدث عنها بشكل مباشر بل من خلال كونها حالة داخلية نفسية حالها حال القلق والتوتر (الرشدان، 1995، ص 25)، ومن هذه النظريات:

### أولا - النظرية السلوكية :

لما كانت النظرية السلوكية تؤكد أن السلوك هو نتاج الظروف البيئية الى درجة كبيرة ، فان مشاعر الفرد وأحاسيسه ، وإدراكاته تتأثر إلى حد كبير بهذه العوامل البيئية ولما كان الاحتراق النفسي حالة داخلية مثل المشاعر والقلق والأحاسيس، وغيرها ، فان النظرية السلوكية تنظر للاحتراق النفسي على أساس انه نتيجة لعوامل بيئية ، وعليه إذا ما ضبطنا هذه العوامل تمكنا من التحكم بالاحتراق النفسي ، لذلك ترفض هذه النظرية أنسبب الاحتراق النفسي يعود إلى تعامل الموظف مع عملائه فحسب ، بل والى العوامل البيئية او الضغوط التي يتعرض إليها (الرشدان ، 1995 ، ص 26 . 27)

### ثانيا - النظرية المعرفية :

ترى النظرية المعرفية إن السلوك الإنساني ليس محددًا بموقف مباشر يحدث فيه ، إذ أن المعرفة عامل يتوسط بين الموقف والسلوك ، فالإنسان يفكر عادة عندما يكون في موقف معين ، أي انه يفكر بالموقف ، ومن ثم يستجيب وفقا لطبيعة فهمه وإدراكه لهذا الموقف.

وعليه فان النظرية المعرفية تعطي الشخص درجة كبيرة من الاستقلالية عن البيئية في سلوكه او في طرق تفكيره ، لكن هذه النظرية لم تقتصر على الإدراك في تفسير السلوك فقط ، بل أضافت إليه اثر محددات السلوك وبشكل خاص الدافعية ( Rohwer , et al , 1974 , p 35 - 38) وعليه فان الاحتراق النفسي يحدث لدى الفرد في ضوء آراء هذه النظرية ، إذا كان ادراكه للموقف سلبيا وكانت دافعيته منخفضة. (Cedoline , 1982 , p . 65)

### ثالثاً - نظرية التحليل النفسي:

تؤكد نظرية التحليل النفسي ، لاسيما رائد هذه النظرية " فرويد " على الحتمية البيولوجية في تفسير السلوك على وفق قوانين محددة ، إذ يرى ان الشخصية تتكون من ثلاثة منظومات هي "الهو" و " الأنا " و " الأنا الأعلى "



فالهو تقود إلى السلوك الغريزي ، وينجم عن " الأنا " السلوك المنطقي ، في حين يترتب على " الأنا الأعلى " السلوك الأخلاقي ، لذا فان السلوك يمر بثلاث مراحل مترابطة أو متصلة هي ان حدثاً بيئياً ما ( خبرة ما ) ، يؤدي إلى حالة عقلية داخلية،انفعال أو فكرة معايير أو صراع ، ينجم عنها سلوك ظاهر ، وعليه فان مصدر السلوك الظاهري كالتبند ونقص الشعور والإجهاد التي تمثل الاحتراق النفسي هو العمليات النفسية الداخلية كالانفعالات والقلق والتوتر وليس الأحداث البيئية وقد حدد كيرياكو وستكلف، Kyriaco & dsutcliffe 1997 " أربعة مصادر ضاغطة على المعلمين ، قد تؤدي بهم إلى الاحتراق النفسي ، وهي سوء سلوك التلاميذ ، وظروف العمل الرديئة مثل ضعف فرص الترقية وقلة المعدات والأجهزة،وضغط الوقت(وجود أعمال كثير في وقت قصير)وضعف النظام المدرسي أي عدم وجود واضحة له. ( العمري\_2007)

# المحور الثاني المدرّب الرياضي

المحور الثاني : المدرب الرياضي:

1- تعريف المدرب:

المدرب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرب مثالا أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل احد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين و المسؤولين و مديري الأندية المختلفة ، فالمدرسين كثر ولكن من يصلح هذه المشكلة.

ويشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدربه والمامه بعادته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان لهذا محاولة اللاعب تقليد مدربه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها فقد يكون اثر شخصية المدرب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرب قد يكون لها اثر عظيم في خلق اتجاهات ايجابية نحو مدربه .(وجدي مصطفى ، ص25)

وحسب لاروس la rousse هو الشخص الذي يدرّب الحياض فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيل أو الأشخاص لمنافسة ما والذي يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على فرض سلطته على الفريق فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه ، الحازم في قراراته والمتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه .(علي فهمي البيك ، ص 10)

2 - صفات المدرب الناجح :

أولاً: الصفات الشخصية للمدرب الرياضي:

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه، يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، مستقلة في تصرفاته ليحوز احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط وألا تراه انفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه يتقبل المناقشة بدون انفعال أو تعصب.
- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير وخاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب في إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور .
- يتمتع بالذكاء في حل المشاكل التي تقابله خلال العمل.
- الحكم الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد.

- النضج الانفعالي والثقة بالنفس والطموح دون الطمع.
  - أن يكون مظهره العام يوحي بالاحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.
  - يتمتع بروح التفاؤل واتقا من نفسه وتصرفاته.
  - لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
  - له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة، وفي عملية التدريب بصورة خاصة.
  - أن يكون مقتنعا بعمله كمدرّب محبا له، ولكل من يعمل معه مقدرا لدوره ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل.
  - لديه القدرة والاستعداد على الإطلاع الدائم في مجال اللعبة، كذلك المجالات الأخرى المرتبطة بها، مطلع على المجالات الدورية المتخصصة المرتبطة بالتدريب الرياضي والعلوم المرتبطة به بصفة عامة ومجال تخصصه بصفة خاصة. (البيك، 2003، صفحة 16 17 19)
  - يداوم على الاشتراك في دورات ودراسات تدريبية محلية أو دولية مرتبطة بمجال تخصصه.
- ثانيا: الصفات الصحية للمدرّب الرياضي.**
- أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية مظهره على النشاط.
  - أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
  - أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات والنماذج أثناء التدريب وكذلك المباريات التجريبية ويكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة.
  - أن يكون نموذجا في إتباع البرامج الغذائية والصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، ويقفدي به جميع اللاعبين ويرون فيه مثلهم الصحي الفريد.
  - أن يكون ممارسا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها للراحة الذهنية من عناء التدريب.
- ثالثا: الصفات الفنية للمدرّب الرياضي.**
- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصحية والمعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.
  - لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائه وقدراته الكاملة.
  - لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز وروية.
  - القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
  - لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة.
  - تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق فمثلا هل الهدف هو الوصول إلى البطولة؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟ هل فقط البقاء في الدوري وعدم الهبوط إلى الدرجة الأقل؟ ومن الضروري ألا يغالي المدرّب في تحديد هذا الهدف بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة وقدرات لاعبي الفريق.
  - تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات وأجهزة ومعسكرات.

- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات وواجبات عمل كل فرد فيها.
- مراجعة المتاح بالنادي من ملاعب وصالات تدريب وأجهزة وأدوات تدريب.
- وضع تحديد الميزات المطلوبة لتنفيذ خطة التدريب السنوية.
- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات وإجراءات تنفيذ خطة تدريب سنوية.
- وضع معايير تقويمية للتعرف عن طريق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف المرحلية (الأغراض) لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية، وتعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف في حالة هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف وذلك بعد دراسة أسباب هذا القصور والعمل على تفاديه مستقبلا حتى يحقق الخطة التدريبية هدفها الأصلي.
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- أن يكون ملما بالطرق العلمية والوسائل الفنية والأدوات الحديثة.
- أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
- الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيد.
- لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية أو أكثر من آخرين وألا ينصف له حق.
- المدرب كقائد يجب أن يكون صبورا هادئا حازما دون تكلف أو شدة وأن يختار الألفاظ غير الجارحة مع اللاعبين وأن يحافظ على كرامتهم أمام الغير وأن يكون حازما في انتزاه وتعقل وأن يكون لديه روح المرح دون ابتذال. (حسن علاوي، 1998، ص21)

#### رابعا: الصفات المهنية للمدرب الرياضي:

- الخبرات السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات وشارك في البطولات التي ينظمها الاتحاد (اتحاد اللعبة).
- أن يكون حاصلا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن شبع الدراسات التدريبية المتخصصة حتى يستخلص ما هو مفيد له في مجال عمله كمدرّب.
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب.
- يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالإطلاع على أحدث المراجع والتحدث بها.
- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأمل المهني في مجال التدريب فكلما زاد التأمل المدرب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبه.

الصفات السلبية	الصفات الإيجابية
- الحساسية للنقد - عدم الأمانة - عدم الاستقرار الانفعالي - الإفراط في توجيه النقد للآخرين - العمل - عدم النظام - الأنانية - الفلق - الفضاضة والسخرية - السوقية - غير عطف على الآخرين	- القيادة - المرح - الحيوية - الجدية - الأمانة - الاستقرار الانفعالي - الوفاء - المثابرة - الطموح - الابتكار - التفاؤل - اليقظة (الذكاء الاجتماعي) - التعاون - ضبط النفس - الثقة

الجدول رقم 01: الصفات الشخصية الإيجابية والسلبية المؤثرة في نجاح المدرب (علي فهمي البيك ، ص 15)

## 2 - المدرب الرياضي كشخصية تربوية:

إن الغرض الأساسي من تناولنا لموضوع المدرب الرياضي من حيث أنه شخصية تربوية يهدف بالدرجة الأولى إلى تعريف هؤلاء الذين يتطلعون إلى العمل في مجال التدريب بالواجبات والخصائص والسمات والمعارف والدوافع التي ترتبط بشخصية المدرب الرياضي وطبيعة عمله حتى يصبح في مقدورهم إعداد أنفسهم لمثل هذا العمل.

إن المدرب الرياضي أو (المدير الفني) كشخصية تربوية يتولى قيادة عملية التدريب والتعليم للاعبين الرياضيين ويؤثر تأثيراً مباشراً في تطوير شخصياتهم بصورة شاملة ومتزنة.

وتتأسس عملية التربية والتعليم للاعب الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي أو المدير الفني من قيم وخصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات ودوافع والتي يشترط توافرها في المدرب الرياضي أو المدير الفني حتى يمكن أن يكتب لعمله كل نجاح وتوفيق.

إن المهمة الملغاة على عاتق المدرب الرياضي أو المدير الفني تتطلب منه الإسهام والمعاونة الفاعلة في تحقيق أهداف الدولة التي تحاول تحقيقها عن طريق المستويات الرياضية العالية، فالمدرب الرياضي الذي يفتتح في قرارة نفسه بالمستقبل الزاهر للدولة لا يقنع فقط بمحاولة العمل على الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين حسب، بل يبذل قصارى جهده للعمل على تربيتهم تربية خلقية والإسهام بقدر كبير في محاولة تنمية الشخصيات الواعية والفاعلة. ويتطلب الأمر من المدرب الرياضي أو المدير الفني لضمان نجاحه في تحقيق تلك الواجبات أن يكون على إلمام تام بالنظم والقواعد والقوانين والمفاهيم والقيم والعادات السائدة في مجتمعه والتي يتأسس عليها أيديولوجية الدولة والتي تحدد أهداف ومحتويات ووسائل تربية الأفراد تربية رياضية واعية وبهذه الطريقة يستطيع المدرب الرياضي أن يسهم بنصيب وافر في العمل على البناء القوي التسامح لوطنه ورفع رايته عالية خفاقة بين مختلف الأمم. (محمد حسن علاوي ص 19)

ولا يتحقق للمدرب الرياضي النجاح في عمله في تكوين مختلف الاتجاهات الوطنية والخلقية والمميزات وما لم ينعكس ذلك كله على سلوكه وتصرفاته ويقوم بممارستها ممارسة فعلية، فبذلك يصبح نموذجاً ومثالاً حياً يؤثر تأثيراً بالغاً في سلوك لاعبيه. (محمد حسن علاوي ص 19)

- وعلى ذلك ينبغي أن تكون القيم التربوية الرياضية والخلقية هي إحدى المعالم الرئيسية لسلوك المدرب الرياضي وكلما ازداد استخدام المدرب الرياضي لهذه القيم في حياته وعمله وسلوكه بصورة واضحة وبدرجة كبيرة من الوعي كتب للعمل التربوي الذي يهدف إلى تكوين الشخصيات الرياضية كل نجاح وازدهار.

إذ الفترة الطويلة لإعداد النشء للمستويات الرياضية العالية والتطوير الشامل المتزن لقدراتهم وخصائصهم تتطلب من المدرب الرياضي بذل الجهد الهادف في عمله أن يكون محبا ومخلصا له، وأن يتحلى بالصبر والمثابرة والقدرة على مجابهة الصعاب، كما يتأسس عمله التربوي على الأمانة والصدق والشرف وتحمل المسؤولية. ويتركز توفيق المدرب الرياضي في عمله على قدرته على إشاعة روح التفاؤل والمرح والسرور والسعادة بين صفوف اللاعبين وذلك نظرا لما تتطلبه عمليات التدريب والاشتراك في المنافسات الرياضية من بذل الجهد العنيف، بالإضافة إلى ذلك فإن انعكاس التفاؤل والروح المرحية على سلوك المدرب الرياضي يسهم بدرجة كبيرة في التغلب على كثير من المواقف القاسية كما في حالات الهزيمة أو الإصابة أو الصدمات المختلفة. بالإضافة إلى ذلك فإن المثال الذي يعطيه المدرب الرياضي بالتمسك بالسلوك الخلقى الحميد يصبح نموذجا ومثالا يقتدي به جميع أفراد الفريق الرياضي.

كما أن الميل والشعور الصادق للمدرب الرياضي تجاه جميع لاعبيه يضمن له التأثير الإيجابي في عمله التربوي ويعمل على تشييد صرح نفوذه واحترامه لدى الجميع.

إن عمل المدرب الرياضي لن يكتب له النجاح إذا اتسم سلوكه بالتحيز والمحاباة أو بالقسوة والعنف بل يجب أن تتأسس علاقة المدرب الرياضي باللاعبين على الاحترام والعطف والحب والثقة المتبادلة وأن يتخذ من اللاعبين جميعا أصدقاء وإخوة وأبناء له، يشعر بشعورهم ويحس بأفراحهم وسعادتهم ومشاكلهم الشخصية وكل ما يلزم بهم من أحزان وأحداث وأن تتسم مشاركته الوجدانية لهم بالاستجابة والفاعلية بالإضافة إلى ذلك يجب على المدرب الرياضي أن يعمل جاهدا على تكوين العلاقات العاطفية الوطيدة بينه وبين اللاعبين.

ولا يخلو الأمر - في بعض الأحيان - بالنسبة لطبيعة عمل المدرب الرياضي من قيامه بالنقد وتوقيع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض المميزات ومن مثل هذه الحالات يراعي قيام المدرب الرياضي بإيضاح وتبيان الأسباب الموضوعية لذلك، والتأكد من فهم اللاعب لتلك الأسباب واقتناعه بها حتى يمكن ذلك.

### 3 - سمات المدرب الناجح:

مما سبق ونتيجة لخبراتنا التطبيقية العلمية في مجال التدريب الرياضي يمكن استخلاص أن العديد من المدربين الرياضيين الناجحين يتشابهون في بعض السمات الشخصية وهذه السمات قد يعزى إليها - بالإضافة إلى عوامل أخرى - نجاحهم في عملهم كما أنه من الأهمية بمكان أن يعرف المدرب الرياضي السمات الشخصية التي يتسم بها حتى يعرف نفسه على حقيقتها وبالتالي يستطيع تطوير أو تنمية هذه السمات بوسائل مختلفة وأن يعرف درجة إسهام هذه السمات الشخصية في درجة نجاحه أو فشله فالمدرب الرياضي الناجح يتميز بالعديد من السمات أهمها:

القدرة على اتخاذ القرار تعتبر من أهم السمات التي يتميز بها المدرب الناجح وخاصة في مواقف المنافسة

المتغيرة التي تتطلب سرعة الاختيار من بين بعض البدائل واختيار بديل محدد بصورة رشيدة وعقلانية وليس بصورة

عاطفية أو انفعالية وهنا يجب أن نؤكد أنه ليس المهم هو السرعة القصوى في اتخاذ القرار المناسب الموقف المعين وفي التوقيت المناسب. (علي فهمي البيك ص 25)

- **الثقة بالنفس:** إن المدرب الرياضي الواثق من نفسه لا يظهر عليه التردد أو القلق أو التوتر في المواقف الغير متوقعة ويستطيع إبراز وجهة نظر اللاعبين ومعاونيه بسهولة وإقناعهم بها فالمدرب يتميز بثقة في نفسه وفي قدراته ومعلوماته ومعارفه وخبراته يكتسب مركزاً قوياً بين اللاعبين ويساعد على احترامهم له وتقبلهم للتوجيهات والثقة بالنفس تساعد المدرب على سهولة اتخاذ القرار وتقبل آراء اللاعبين وأعضاء جهازه المعاون دون حساسية ولكننا ننوه هنا ونحذر من أن المغالاة في الثقة بالنفس أو الغرور من جانب المدرب من العوامل ذات الأثر العكسي على اللاعبين ولا تساعد على توطيد العلاقات الإيجابية معهم أو مع الجهاز المعاون له. (محمد حسن علاوي، ص 23)

- **تحمل المسؤولية:** المدرب الناجح يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الظروف والأوقات والمواقف الخاصة في حالات الفشل ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين، ومحاولة مواجهة الأسباب التي أدت إلى مثل هذه الحالات ففي بعض الأحيان نجد أن بعض المدربين يرجعون أسباب الفشل أو الهزائم إلى اللاعبين أو الفريق ككل أو إلى بعض الأسباب أو العوامل الأخرى.

في حين أنهم قد ينسبون العذر والنجاح إليهم، وبغض النظر عن الأسباب التي تؤدي إلى الفوز أو الهزيمة فإن هناك جزءاً من المسؤولية يقع على عاتق المدرب ولا بد أن يتحمل هذه المسؤولية بقدر كبير من الشجاعة فتحمل المسؤولية تتطلب من المدرب قوة الإرادة والشجاعة في مواجهة الأخطاء ومحاولة بذل الجهد لتصحيح هذه الأخطاء. (عماد الدين عباس ، ص 27)

- **الإبداع:** إن الإبداع والابتكار أحد السمات الهامة والضرورية التي يجب أن يتميز بها المدرب الرياضي فالقدرة على الابتكار واستخدام العديد من الوسائل الحديثة والمبتكرة أثناء عملية التدريب وكذلك التشكيل المتنوع للبرامج التدريبية والقدرة على إبراز أنواع متجددة ومبتكرة في مجال عملية التدريب الرياضي سواء في طرق أو وسائل أو الأدوات ومعينات التدريب المستخدمة تعتبر من بين أهم العوامل التي تظهر قدرة المدرب على الإبداع والذي يعد أحد المحاور المؤدية إلى نجاح المدرب في عمله، فالمدرب الناجح مبدع ومبتكر غير روتيني أو تقليدي.

**المرونة:** المدرب الذي يتسم بالمرونة مدرب واقعي يتعامل مع الأحداث بطريقة واقعية وليس بطريقة مثالية أو خيالية، فالمرونة يقصد بها القدرة على التكيف والمواءمة للمواقف المتغيرة وخاصة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية كما هو الحال في المنافسات الرياضية. (محمد حسن علاوي ، ص 24)

- **الثبات الانفعالي:** فكتيراً ما يصادف المدرب الرياضي العديد من المواقف العصبية سواء في عمليات التدريب أو المنافسات والتي تتطلب من المدرب ضبط النفس وكبح جماحها والسيطرة على انفعالاتها، إذ أن سرعة الانفعال والغضب والنرفزة والعصبية وسرعة النقلب والحدة من العوامل التي تسهم في الأضرار بالعمل التربوي الرياضي للمدرب وتساعد على التأثير السلبي النفوذ وسلطان المدرب ، فالتحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان المدرب الرياضي الناجح حتى يستطيع إشعاع الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين، وحتى يستطيع أن يعطي تعليماته ونصائحه وقراراته للاعبين بصورة واضحة وبذات هادئة وخاصة في مواقف المنافسات الرياضية ذات الطابع



الانفعالي العنيف والضغط النفسية العالية، فظهور انفعالات الخوف والقلق والتوتر والاستثارة على المدرب سوف يشغل أثرها بصورة فورية على اللاعبين وبالتالي يصبح المدرب مسؤولاً بصورة مباشرة عن عدم تخلي اللاعبين عن انفعالاتهم.

- **الاعتطاف:** أظهرت العديد من الدراسات إلى أن الاعتطاف أو التناغم الوجداني من أبرز السمات الفاعلة بالنسبة للمدرب الرياضي كعميق ومساعد للاعبين إذ أن هذه السمة تساعد المدرب الرياضي على تفهم حاجات وميول ودوافع اللاعبين ليس بهدف التأثير عليهم ولكن بهدف القدرة على حفزهم لإخراج أحسن ما عندهم.

ويقصد بالاعتطاف أو التناغم الوجداني إحساس وإدراك بما يحس به اللاعب وبفهم انفعالاته وتقديره لما يعنيه، وكما ذكرنا سابقاً يجب عدم الخلط بين هذه الصفة وصفة التعاطف التي تعني اتجاهها انفعالياً يتميز بمشاعر وجدانية، فالتعاطف يقصد به مشاركة المدرب للاعبين انفعالاتهم أي مشاركة وجدانية فسمت التناغم الوجداني أو الاعتطاف للمدرب الرياضي تكمن في مهارته الاتصالية باللاعبين وقدرته على تفهمهم وتقديرهم والميل والشعور الصادقين للمدرب تجاه لاعبيه الأمر الذي يعمل على اكتسابه لثقتهم وتقديرهم.

- **القدرة على اتخاذ القرار:** إذ قدرة المدرب على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة الرياضية والحكم عليها بطريقة موضوعية، وكذلك القدرة على سرعة اتخاذ القرار بتنوع أو تغيير التصورات الخطئية أو سرعة التعرف على مكان الخطأ في الأداء كلها عوامل هامة مرتبطة بالقدرة على اتخاذ القرار.

ولا يقصد أن يتغاضى المدرب عن الخطأ أو أن يتقبل الأمر الواقع لعدم حدوث المزيد من المشاكل أو العقبات ولكن يقصد بسمة المرونة التي تميز المدرب الناجح القدرة على تحقيق الأهداف المرجوة في ضوء متطلبات الموقف وإمكانية استخدام أكثر من وسيلة لتحقيق الهدف وعدم الجمود أو النمطية أو الإصرار على طريقة واحدة وعدم تغييرها بالرغم من فشلها في تحقيق الأهداف.

- **الطموح:** المدرب الناجح طموح يتميز بالواقعية نحو التفوق والمزيد من التفوق في ضوء الأسس الموضوعية وبالتالي يسعى إلى دفع لاعبيه بشتى الوسائل الإيجابية لتحقيق أعلى ما يمكن من مستوى لتحقيق الأهداف الموضوعية فالمدرب الطموح يتميز بالمتابعة والإصرار وعدم فقد الأمل في تحقيق الهدف النهائي، ولا يستسلم بسهولة تجاه الفشل أو عدم تحقيق الأهداف ويسعى نحو تطوير نفسه وتطوير قدراته ومعلوماته ويتمسك بأهدافه بغض النظر عن قيمة الوقت أو الجهد المبذول ولا يقنع بمكاسبه الحالية ولكن يسعى إلى المزيد من المكاسب في إطار الإمكانيات المتاحة واستثمارها لأبعد مدى.

- **القيادة:** تعتبر القيادة أحد السمات الهامة لنجاح المدرب في عمله سواء أثناء التدريب أو المنافسة، ويقصد بالقيادية قدرة المدرب على التوجيه والتأثير في سلوك اللاعبين وقدرته على التنسيق والترتيب المنظم للمجهودات الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى وقدرات ومهارات اللاعبين والفريق ككل إلى أقصى درجة، كذلك قدرته على حفز اللاعبين وعلى نقد اللاعبين أو أحياناً توقيع بعض العقوبات عليهم في التوقيت المناسب، فالمدرب الذي يتسم بالقيادية ينال احترام الجميع سواء اللاعبين أو جهاز معاون أو إدارة أو حكام أو جمهور وبقدراته ويستمعون إليه وينتقدون توجيهاته عن طيب خاطر واقتناع ويتقنون في قدراته على قيادتهم ورعايتهم.

بعد العرض السابق لشخصية المدرب وخصائصه والسمات التي يجب أن يتحلى بها المدرب - كأحد المحاور - لضمان نجاحه كمدرب في قيادة الفريق خلال التدريب. والمنافسة يمكن استخلاص أنه إذا كانت شخصية المدرب تتحدد بسلوكه الناتج عن العلاقات المباشرة وغير المباشرة فيمكن القول بأن مجالات السلوك لمدرّب تتخذ اتجاهات ثلاثة هي:

- المجال البدني.
- المجال المعرفي.
- المجال الانفعالي.

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

بعد العرض السابق لشخصية المدرب وخصائصه والسمات التي يجب أن يتحلى بها المدرب - كأحد المحاور - لضمان نجاحه كمدرب في قيادة الفريق خلال التدريب. والمنافسة يمكن استخلاص أنه إذا كانت شخصية المدرب تتحدد بسلوكه الناتج عن العلاقات المباشرة وغير المباشرة فيمكن القول بأن مجالات السلوك لمدرّب تتخذ اتجاهات ثلاثة هي:



الشكل رقم 1 : يمثل اتجاهات المجال السلوكي للمدرّب (عماد الدين عباس ، ص30)

#### 5- خصائص الثقة الأفضل بالذات للمدرب الرياضي:

- مسترخ وهادئ ومطمئن.
- يستطيع تركيز انتباهه على ما يقوم به من أعباء.
- يعرف جيدا ما الذي ينبغي عليه أن يفعله.
- لا يشتغل تفكيره في الجوانب أو النتائج السلبية.
- قادر على تصحيح أخطائه بصورة ذاتية.
- يثق تماما في كفاءته وفاعليته.
- يبدو عليه التفاؤل.

#### 6- خصائص الثقة المنخفضة بالذات للمدرب الرياضي:

- متوتر وقلق.
- يصعب عليه التركيز والانتباه في كثير من المواقف.
- مترجح ولديه شكوك في قدراته ومهاراته ومعلوماته.
- أهدافه غير محددة بصورة واضحة.
- غير قادر على تصحيح أخطائه بصورة ذاتية. (محمد حسن علاوي ، ص 47)
- يبدو عليه التشاؤم في كثير من المواقف.

#### 7 - واجبات المدرب الرياضي:

إن ضمان الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يلغي على المدرب الرياضي أو المدير الفني مسؤولية تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وتتلخص أهم هذه الواجبات فيما يلي:

- الواجبات التعليمية.

- الواجبات التربوية النفسية.

#### - الواجبات التعليمية:

- تتضمن الواجبات التعليمية جميع المعطيات التي تستهدف التي تستهدف التأثير في قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف اللاعب الرياضي وتشمل أهم هذه الواجبات التعليمية على ما يلي:
- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.
- التنمية الخاصة للقدرات والصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعبون.

- تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصص واللازم للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

- تعليم القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية.

- إكساب المعارف والمعلومات النظرية من النواحي الفنية للأداء الحركي ومن خطط اللعب وطرق التدريب المختلفة والجوانب الصحية والنفسية والقوانين واللوائح والأنظمة الأساسية المرتبطة بالنشاط الرياضي المتخصص وغير ذلك من المعارف والمعلومات النظرية الهامة الأخرى. (محد حسن علاوي ، ص 39-40)

#### - الواجبات التربوية النفسية:

تتضمن الجوانب التربوية النفسية كل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التربوية والنفسية الهامة للاعب الرياضي وتشتمل أهم هذه الجوانب على ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضة والعمل على أن تكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للنشء.

- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا الارتقاء بمستوى اللاعب ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.

- إكساب وتنمية السمات الخلقية الحميدة كالخلق الرياضي والروح الرياضية واللعب النظيف وغيرها من السمات التربوية لدى اللاعب الرياضي.

- إكساب وتنمية السمات والخصائص الإرادية كسمة الهادفة وسمة ضبط النفس والتعميم والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وغيرها من السمات النفسية لدى اللاعب الرياضي.

وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي أو المدير الفني إلى أربع عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق بعض الواجبات المعينة، وهذه العمليات هي:

#### - الإعداد البدني:

يهدف الإعداد البدني إلى إكساب وتنمية الصفات أو القدرات البدنية الأساسية والضرورية لنوع النشاط الرياضي المتخصص.

#### - الإعداد المهاري والخططي:

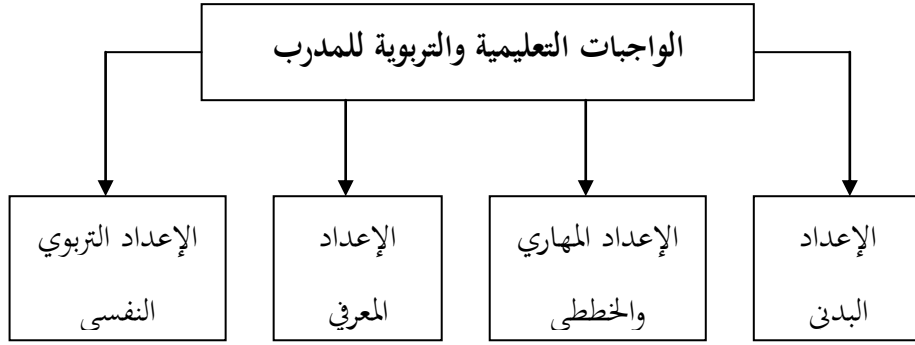
يهدف الإعداد المهاري والخططي إلى تعليم وإتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستعملها اللاعب الرياضي والإعداد المهاري الخططي يكونان وحدة واحدة، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي، كما أن عملية تعلم المهارات الحركية ينبغي أن يخضع أساسا لوجهة النظر الخططية. (محمد حسن علاوي ، ص 52-53)

- الإعداد المعرفي:

يهدف الإعداد المعرفي إلى إكساب اللاعب الرياضي مختلف المعارف والمعلومات العامة المرتبطة بالتدريب الرياضي، والمنافسات الرياضية بصورة تسهم في قدرته على استثمار هذه المعارف والمعلومات من الارتقاء بمستواه الرياضي.

- الإعداد التربوي النفسي:

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى إكساب وتنمية مختلف السمات والصفات والقدرات التربوية والنفسية الإيجابية من حيث أنها من العوامل الهامة لتشكيل شخصية اللاعب الرياضي بصورة متكاملة ومتوازنة، وينبغي علينا النظر إلى هذه الجوانب الأربعة على أنها مكونات مترابطة وينبغي الاهتمام بها جميعها حتى يمكن التأثير على مستوى اللاعب للوصول به إلى أعلى المستويات الرياضية.



الشكل رقم 2: الواجبات التعليمية والتربوية للمدرب الرياضي. (محمد حسن علاوي، ص 52-53)

8 - الخصائص الإيجابية والسلبية للمدرب الرياضي:

تتصف المنافسات الرياضية بالكثير من الانفعالات المصاحبة والتي تثبت في تحركات وتصرفات المدرب عن قيادة الفريق من خارج الملعب من النداء والصياح الناجم عن المتابعة وفي كثير من الأحيان يتطلب من المدرب - خلال المنافسات- نوع من ضبط النفس من توافر له ظروف ملائمة لاتخاذ القرار في ظروف تتميز بالضغط والتوتر النفسي وقد يصل انفعال بعض المدربين في المنافسات الهامة خلال بعض البطولات المحلية أو الإقليمية أو القارية أو العالمية إلى درجة فسيولوجية تعادل أو تفوق اللاعب نفسه، وتتغير تلك الحالة وفي ظروف ومجريات اللعب ونتيجة المباراة تبقى اللاعبين لمهام واجباتهم داخل الملعب وفيما يلي بعض الخصائص الإيجابية والسلبية للمدرب الرياضي:

أولاً: الخصائص الإيجابية للمدرب الرياضي:

- تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصحية والمعقدة سواء في التدريب أو المنافسة.
- تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائه وقدراته الكامنة.

- القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز.
- القدرة على تحويل مواقف الفشل إلى مواقف نجاح.
- تكوين علاقات إيجابية طيبة مع جميع اللاعبين على حد سواء (نجم أو لاعب ناشئ).
- إطلاق روح الفريق ومتابعة الجو النفسي المتناغم طول فترات الموسم.
- اشتراك اللاعبين في بناء الأهداف ومستويات الطموح بصورة واقعية.
- التمسك باللاعبين أيا كان مستواهم بإعطائهم قيمة دورهم بالفريق.

#### ثانيا: الخصائص السلبية للمدرب:

- إهانة اللاعب والسخرية منه والإقلال من شأنه مما يقلل من رصيده لدى اللاعبين وبالتالي فقد شعبية لنوع العدوان اللفظي. (عماد الدين عباس ، ص 30-31-32)
- توجيه التعليمات بصورة انفعالية حادة (الصراخ) والاعتقاد بأن نجاحه في التدريب والمنافسة يتوقف على السخط والنرفزة.
- يبدي سلوك متزن في التمرين ويبدو بصورة مغايرة تماما في المنافسة (مضطربا أو مهددا).
- الاعتقاد بأن لاعب أو أكثر يحد دون مكانته الاجتماعية بل ومستقبله الرياضي.
- لا يستفيد من أخطائه ويحاول تعديل خطته أثناء المنافسة ارتجاليا.
- التأكد على الفوز أولا وأخيرا كهدف مطلق للقاء أو المنافسة.
- الاهتمام باللاعبين البارز فقط دون الاستفادة بالآخرين لتحقيق شهرته الشخصية.
- المدرب الرياضي يسعى إلى تحقيق ما يصبوا إليه دون وضوح رؤية الجماعة الفريق مثل شرح الأهداف العامة.
- إتباع أساليب معقدة في التهيئة على حساب مهارات الفريق.
- استخدام الأسلوب التسلطي في جميع المواقف التي قد لا تحتاج إلى ذلك.
- التعبير عن الاتصالات بشكل مبالغ فيه مما قد يثير اللاعبين وال جماهير ويؤدي إلى شغب الملاعب.
- عدم الاحتفاظ بقدر من اللياقة مما يعرضه لأزمات فسيولوجية نتيجة التغيرات المفاجئة في مواقف المنافسة.

المحور الثالث

الاحتياجات النفسية

المحور الثالث : الاتجاهات النفسية :

1 - تعريف الاتجاهات النفسية :

يمكن النظر إلى الاتجاهات إلى أنها نوع من أنواع الدوافع المكتسبة أو على أنها نوع من أنواع الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك . يعرف جابر عبد الحميد الاتجاه نحو مهنة على انه نوع من الاهتمام أو الدوافع حيث تحدد استجابة الفرد بطريقة انتقائية كما أنها تعكس القوة النسبية للشخصيات الموجهة للأشياء والأنشطة على اختلافها وتعددتها في عالم الفرد السيكولوجي.

\* حددت عنايات زكي (1974) الاتجاهات نحو مهنة وهي :

1. النظرة الشخصية نحو المهنة .
2. النظرة نحو السمات الشخصية.
3. مستقبل المهنة .
4. نظرة المجتمع نحو المهنة .

\* يعرف مورجان الاتجاه ( ميل استجابة الفرد نحو أو ضد موضوع أو شخص أو فكرة ..... الخ

\* البورت يعرفه ( حالة استعداد عقلي عصبي نظمت عن طريق الخبرات الشخصية )

ومن التعريفات السابقة نستخلص:

2 - أهم المؤثرات المرتبطة بمفهوم الاتجاهات:

- الاتجاه ميل أو استعداد قبلي
- الاتجاه مكتسب وليس فطري
- الاتجاه يحدد نمط ونوع الاستجابة من حيث التفضيل او عدمه وكذلك مستوى درجة هذه الاستجابة
- الاتجاه تهيؤ عقلي عصبي منظم عن طريق الخبرة الخاصة
- الاتجاه سلوك مستقر ثابت نسبيا (علاوي، 1978، ص56).

3 - أهمية الاتجاهات :

تشكل الاتجاهات جزءاً هاماً من حياتنا من خلال دورها الكبير في عملية توحيد السلوك الاجتماعي للفرد في كثير من مواقف الحياة الاجتماعية وتساعد على التكيف الاجتماعي وذلك عن طريق قبول الفرد للاتجاهات التي تعتنقها الجماعة ( عيسوي - 1981 - ص 215)

وتعمل الاتجاهات على تسهيل استجابات الفرد في المواقف التي لديه اتجاهات خاصة نحوها وتساعد على تفسير ما يمر به الفرد من مواقف وخبرات وتمدنا في نفس الوقت بتنبؤات صادقة عن سلوكه في تلك المواقف المختلفة ( فهمي والقطان -1977- ص 174)

وتبرز أهميه الاتجاهات من خلال الوظائف التي تؤديها والتي يمكن تحديدها في النواحي التالية :

- تحدد الاتجاهات طريق السلوك وتفسره وتنظم العمليات الدفاعية الانفعالية والإدراكية المعرفية للفرد.



- تساعد الاتجاهات على توضيح العلاقة بين الفرد وعالمه الاجتماعي وتقوم بعمليات توجيه الاستجابات الفرد وطرق تتسم بالثبات النسبي(زهران - 1979 ص 146).
  - تساعد الاتجاهات الفرد في الإحساس والإدراك والتفكير بطريقه محددته تجاه موضوعات البيئة الخارجية .
  - تنعكس الاتجاهات في سلوك وأقوال وأفعال وفعالية الفرد وتساعد في إيجاد الاتساق والتوحيد وعدم التردد والقدرة على اتخاذ القرار في المواقف المختلفة (زهران -1979 - ص 145).
  - تقوم الاتجاهات بوظيفة تعبيريه عن القيم من هذه الوظيفة يستمد الفرد شعور بالارتياح والاكتفاء بالتعبير عن اتجاهات تناسب فكرته عن نفسه وعن القيم التي يؤمن بها شخصيا ويعتز بها (راتب - 1977 ص 19)
- وتتفرع من موضوع الاتجاهات الكثير من الموضوعات مثل التنشئة الإنشائية والرياضية وتكوين الشخصية والطابع القومي وبذلك تتحقق له ميادين واسعة في المجالات التطبيقية العملية مثل مجال التعليم , التربية , التدريب , الصناعة , الدعاية والإعلام والإدارة ,وتزداد أهمية دراسة الاتجاهات في الدول النامية التي تحاول أن تعوض ما فاتها من سنين التخلف , والتي من المحتمل تعرضها للهزات التي تصاحب عمليات التغيير الحضاري والاجتماعي ولعل اشد هذه الهزات عنفاً تلك التي تصيب الأيدلوجيات والقيم والاتجاهات (مليكه 1965 ) ويشير علماء النفس أن للاتجاهات أهمية كبيرة ومؤثرة على سلوك الفرد كما أنها تعتبر من المؤثرات الهامة للاستدلال على كيفية وطبيعة سلوك الفرد في المواقف المستقبلية وأيضاً توضح الطرق المختلفة التي يستجيب بها الفرد لما يحيط به ، لذا فان معرفتنا للاتجاهات تساعدنا في توضيح الأسباب التي تمكن وراء اختلاف إدراك أو شعور الفرد نحو مثير واحد (لويس مليكه - 1965) ويمكن استقراء نتيجة هامة وهي ان دراسة الاتجاهات تلعب دورا بارزا في فهم الشخصية ( زهران 1979-ص146)
- وترتبط معرفة الاتجاهات بعملية التخطيط للمستقبل سواء كان هذا التخطيط متعلقا بالمجتمع أو بالأنظمة الدراسية وغيرها ، إذ من الضروري قبل ذلك أن يقوم الإداريون والقادة بإجراء دراسات حول الاتجاهات قبل ان يضعوا السياسات وذلك للتعرف على الاتجاهات الغالبة وللتنبؤ بما هو محتمل الحدوث في المستقبل (الشيخ وعبد الحميد- 1964 ص 506)
- وتلعب الاتجاهات دورا هاما في تنظيم سلوك الأفراد على المدى البعيد إلا أن هناك قصورا في اتساق هذه الاتجاهات مع السلوك الفعلي اذ يمكن ملاحظة السلوك مباشرة بينما توجد صعوبة في ملاحظة الاتجاهات التي من المهم ملاحظتها باعتبارها استعدادات مسبقة ومختزنة في الوقت الذي يصل فيه سلوك الفرد للحد الذي يكون فيه تابعا بصورة ما لتلك الاستعدادات ، فإذا كان هناك اتساق ضعيف بين سلوك الفرد واتجاهاته فان ملاحظة الاتجاهات لا تفيد وإذا كان هناك اتساق قوي واضح لسلوك الفرد مع اتجاهاته فانه بالإمكان، التنبؤ بسلوكه في

المواقف التي سيتعرض لها في التنبؤ بسلوكه في المواقف التي سيتعرض لها في مستقبله بطريقة أفضل من تنبؤ الفرد لسلوكه الذاتي (صفوت فرج-1980- ص 663)

وتعمل الاتجاهات على تسهيل استجابات الفرد في المواقف التي لديه اتجاهات خاصة نحوها وتساعد على تفسيرها يمر به الفرد من مواقف وخبرات وتمدنا في نفس الوقت بتنبؤات صادقة عن سلوكه في تلك المواقف بصورها المختلفة (مصطفى فهمي ، محمد علي القطان ، - 1977 - ص 174 )

وتبرز أهمية الاتجاهات من خلال الوظائف التي تؤديها كما انها تحدد عن طريق السلوك وتنظم العمليات الدفاعية والانفعالية والإدراكية والمعرفية للفرد والتي يمكن تحديدها في النواحي التالية :

- تساعد الاتجاهات على توضيح العلاقة بين الفرد وعالمه الاجتماعي وتقوم بعمليات توجيه لاستجابات الفرد بطرق تتسم بالثبات النسبي (حامد زهران ، - 1979 ص 146)
- تساعد الاتجاهات الفرد في الإحساس والإدراك والتفكير بطريقة محددة تجاه موضوعات البيئة الخارجية.
- تنعكس الاتجاهات في سلوك وأقوال وأفعال وفاعلية الفرد وتساعد في إيجاد الاتساق والتوحيد وعدم التردد والقدرة على اتخاذ القرار في المواقف المختلفة .
- تقوم بوظيفة تعبيرية عن القيم ومن هذه الوظيفة يستمد الفرد شعورا بالارتياح والاكتفاء بالتعبير عن اتجاهات بالتعبير تناسب فكرته عن نفسه وعن القيم التي يؤمن بها شخصيا ويعتز بها. (الغرابي 2007)

#### 4- مكونات الاتجاهات النفسية:

- إن عملية تكون أو اكتساب الاتجاهات النفسية هي عملية ديناميكية، أو هي محصلة عمليات تفاعل معقدة بين الفرد وبين معالم بيئته الفيزيائية و الاجتماعية؛ بحيث يمكن عبر القنوات المتعددة لهذا التفاعل، امتصاص واكتساب الاتجاهات النفسية.ويمكن حصر مكونات الاتجاهات النفسية في :
- **المكون المعرفي:** يتمثل المكون المعرفي في كل ما لدى الفرد من عمليات إدراكية ومعتقدات و أفكار تتعلق بموضوع الاتجاه، ويشمل ما لديه من حجج تقف وراء تقبله لموضوع الاتجاه.

#### • المكون العاطفي(الانفعالي):

يتجلى من خلال مشاعر الشخص و رغباته نحو الموضوع ،ومن إقباله عليه أو نفوره منه، و حبه أو كرهه له.

• المكون السلوكي:

يتضح في الاستجابة العملية نحو الاتجاه بطريقة ما، فالاتجاهات كموجهات سلوك للإنسان تدفعه إلى العمل على نحو سلبي عندما يمتلك اتجاهات سلبية لموضوعات أخرى. (الغريابي -2007، ص 31).

5- عوامل تكوين الاتجاهات النفسية:

هناك عدة عوامل يشترط توافرها لتكوين الاتجاهات النفسية الاجتماعية نذكر منها:

(1) قبول نقدي للمعايير الاجتماعية عن طريق الإيحاء:

يعتبر الإيحاء من أكثر العوامل شيوعاً في تكوين الاتجاهات النفسية، ذلك أنه كثيراً ما يقبل الفرد اتجاهاً ما دون أن يكون له أي اتصال مباشر بالأشياء أو الموضوعات المتصلة بهذا الاتجاه. فالإيحاء أو تكوين رأي ما، لا يكتسب بل تحدده المعايير الاجتماعية العامة التي يمتصها الأطفال عن آبائهم دون نقد أو تفكير، فتصبح جزءاً نمطياً من تقاليدهم وحضارتهم يصعب عليهم التخلص منه، ويلعب الإيحاء دوراً هاماً في تكوين هذا النوع من الاتجاهات فهو أحد الوسائل التي يكتسب بها المعايير السائدة في المجتمع دينية كانت أو اجتماعية أو خلقية أو جمالية، فإذا كانت النزعة في بلد ما ديمقراطية فإن الأفراد فيه يعتقدون هذا المبدأ.

(2) تعميم لخبرات:

الذي يكون الإنسان من خلاله اتجاهاته وآرائه هو "تعميم الخبرات" فالإنسان دائماً يستعين بخبراته الماضية ويعمل على ربطها بالحياة الحاضرة فالطفل (مثلاً) يدرّب منذ صغره على الصدق وعدم الكذب أو عدم أخذ شيء ليس له، أو احترام الأكبر منه عمراً.. الخ. والطفل ينفذ إرادة والديه في هذه النواحي دون أن يكون لديه فكرة عن أسباب ذلك، ودون أن يعلم أنه إذا خالف ذلك يعتبر خائناً وغير آمن، ولكنه عندما يصل إلى درجة من النضج يدرك الفرق بين الأعمال الأخرى التي يوصف فاعلها بالخيانة، وحينما يتكون لديه هذا المبدأ (أي المعيار) يستطيع أن يعممه في حياته الخاصة والعامة.

(3) تمايز الخبرة:

إن اختلاف وحدة الخبرة وتمايزها عن غيرها، يبرزها ويؤكدّها عند التكرار، لترتبط بالوحدات المشابهة فيكون الاتجاه النفسي، ونعني بذلك أنه يجب أن تكون الخبرة التي يمارسها الفرد محددة الأبعاد واضحة في محتوى تصويره وإدراكه حتى يربطها بمثلها فيما سبق أو فيما سيجد من تفاعله مع عناصر بيئته الاجتماعية.

## (4) حدة الخبرة:

لا شك أن الخبرة التي يصابها انفعال حاد تساعد على تكوين الاتجاه أكثر من الخبرة التي يصابها مثل هذا الانفعال، فالانفعال الحاد يعمق الخبرة ويجعلها أعمق أثراً في نفس الفرد وأكثر ارتباطاً بنزوعه وسلوكه في المواقف الاجتماعية المرتبطة بمحتوى هذه الخبرة وبهذا تتكون العاطفة عند الفرد وتصبح ذات تأثير على أحكامه ومعاييرها. (راجع -1979 ص 124-125).

## 6- اتجاهات المدرب نحو مهنته :

تتداخل ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب مع ظواهر أخرى متشابكة ومنها اتجاهات المدرب نحو المهنة، والرضا الوظيفي، وكفايات المدرب، والتفاعل الاجتماعي، الإدارة الوصية، وربما يعد اتجاه المدرب نحو المهنة Educational attitudes هو المحدد الأساسي لمدى تحمله للمهنة وضغوطها النفسية والجسمية وبالتالي للاحتراق النفسي الذي يواجهه، وثمة اتفاق أن كلمة السر لنجاح المدرب في عمله هي اتجاهاته الإيجابية نحو مهنته، لأن هذه الاتجاهات هي القاعدة التي ينبنى عليها معظم النشاطات التربوية (انمار والكيلاني - 1989). كما أن الاتجاهات نحو مهنته التدريبية هي مفتاح التنبؤ بنموذج الجو الاجتماعي الذي سوف يؤكد المدرب في حجرة الدراسة، وأن الاتجاهات الإيجابية هي ركيزة معظم النشاطات (انمار والكيلاني-1989). وترتبط اتجاهات المدرب نحو مادته بإعداده الأكاديمي، والاتجاهات المتعددة للمدرب انعكاس لوجهة نظره أو معتقداته نحو التدريب، وعلاقة المدرب باللاعبين، والضبط والعقاب، والممارسات الديمقراطية وممارسات التدريب، ومعينات التدريب، والمنهج. وثمة ملاحظة أساسية في أغلب الدراسات التي تناولت قضية اتجاهات المدرب تشير إلى بروز الاتجاهات الإيجابية في أثناء فترة الإعداد، ثم تعود إلى الانخفاض بعد التخرج وممارسة التدريب بسبب العوائق التي يجدها المدربون في مجال عملهم، والتباعد بين الرؤية اليوتوبية في أذهانهم والواقع المتجسد كما يلمسونه بعد ممارسة العمل.

# الفصل الثاني الدراسات المرشحة بالبحث

## الدراسات السابقة و المثابفة :

## تمهيد:

يعد مصطلح مفهوم الذات من المفاهيم الأساسية المرتبطة بعلم النفس ، وكونه وسيلة مهمة في فهم شخصية الفرد والتنبؤ بسلوكه بل حتى اعتباره مؤشر من مؤشرات السلوك النفسي ، ورغم هذه الأهمية غير أن معظم بحوث التربية البدنية والرياضية لم تستعمل هذا المصطلح بصورة واسعة ما عدا بعض البحوث التي عالجت كمتغير وحيد أما الاحتراق النفسي ونظرا لحدائفة المصطلح في علم النفس كان التطرق إليه في صورة متعددة خاصة في الميادين المعروفة بكثرة مصادر الضغط .

- عرض الدراسات:

**1- دراسة والتر كروول ( 1982 ) بعنوان " الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى إحداث الضغوط على المدربين "** أجريت الدراسة على 93 مدرباً من مختلف الأنشطة الرياضية لمحاولة التعرف على أهم الأسباب والعوامل التي قد تؤدي إلى أحداث الضغوط على المدربين وبالتالي الاحتراق النفسي لديهم، في ضوء سؤال المدربين عن أهم الأسباب التي تسهم في الضغط النفسي عليهم كمدرّبين رياضيين . وأشارت نتائج الدراسة إلى أن عامل " : عدم احترام اللاعبين للمدرب " كان هو السبب الرئيسي بنسبة مئوية حوالي % 48 في حين أن عامل عدم قدرة المدرب على الارتقاء بمستوى اللاعبين " كان هو السبب الثاني بنسبة مئوية بلغت % 21 (حسن علاوي-1997 - ص: 123 )

**2 - دراسة سيلفا Silva 1990 الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين**

هدفت الدراسة التعرف على مصادر الضغط النفسي المؤدية إلى الاحتراق النفسي ، وأستخدم المنهج الوصفي ، تكونت عينة الدراسة من مجموعة من الرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة ، وأوضحت النتائج أن أهم الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضيين هي :

- التعب البدني الشديد

- عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء و استجماع القوى للمنافسة والإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين (المدرّب، الزملاء، الآباء، الجمهور ، الإدارة). ( سيلفا - 1990 - ص: 2-5-20)

**3- دراسة تايلور Taylor دانيال Daniel ولايت Laith وبروث Bru the 1990**

حول إدراك الرياضي للضغوط والاحتراق وعلاقته بالانسحاب الرياضي : وهدف الدراسة كان إدراك الرياضي للضغوط والاحتراق النفسي ، وعلاقته من الرياضة وللتحقق من ذلك تم استخدام أداة القياس ، الإجهاد النفسي ، والثاني صورة معدلة من مقياس ماس لاش للاحتراق النفسي أظهرت النتائج التالية:

- الرياضيين الأصغر سناً يعانون من الاحتراق النفسي أكثر من الرياضيين الأكبر سناً .

- إن خبرات الخوف من الفشل وعدم الشعور بتقدير الآخرين يعتبران مصدرين هامين للاحتراق النفسي والانسحاب من الرياضة .

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية .

- وجود علاقة دالة إحصائية بين الخوف من الفشل كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة. (تايلور وآخرون -1990- ص: 8 - 36 - 50 )

**4- دراسة محمد عبد العاطي : 1998 حول الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الرياضيين**

كان هدف الدراسة التعرف مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الرياضيين ، واستخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي قام بإعداده وتصميمه على عينة بحث تشمل (216) لاعبا

يمارسون أنواعا مختلفة من الأنشطة الرياضية ، وأظهرت نتائج البحث عن وجود سبعة عوامل رئيسية للضغوط النفسية والاحترق النفسي تواجه الرياضيين تتلخص في :

- \*الضغوط المرتبطة بأسلوب تعمل المدرب مع رياضيه ( لاعبيه )
- \*الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية .
- \*الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفسيولوجية والانفعالية .
- \*الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة .
- \*الضغوط المرتبطة بحمل التدريب .
- \*الضغوط المرتبطة بتنظيم الوقت . (أسامة الأصفر - 1999 - ص 42-43).

### 5- دراسة د/ وليد ذنون يونس، د/ يحيى محمد محمد علي: كلية التربية الرياضية جامعة الموصل حول دراسة مقارنة في الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم (2004)

تمحورت الدراسة الباحثان دراسة مقارنة في الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم وكان هدف الدراسة التعرف على مستويات الاحتراق النفسي عند حكام الدوري العراقي لكرة القدم وفق :

- الفروق في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم وفق متغير الدرجة التحكيمية (الأولى والثانية)
- الفروق في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم وفق متغير التحصيل الدراسي ولأجل ذلك اخذ عينة البحث من (14) حكماً تم اختيارهم بطريقة عمدية وبواقع (7) حكام درجة أولى و (7) حكام درجة ثانية من المسجلين فعلياً في لائحة الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة نينوى ، ولدراسة هذه العينة استخدم الباحثان مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي والمكون من (15) عبارة كأداة للبحث وبعد التأكد من صدق أداة البحث وثباتها تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، الاختبار التائي) وتوصلت نتيجة هذه الدراسة إلى :

- لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية في ظاهرة الاحتراق النفسي بين حكام كرة القدم على وفق متغير الدرجة التحكيمية

- لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية في ظاهرة الاحتراق النفسي بين حكام كرة القدم على وفق متغير التحصيل الدراسي ، وقد أوصى الباحثان في ضوء تلك النتائج على :

-التأكيد على إعداد الحكام إعداداً نفسياً وبدنياً من أجل التمكن من قيادة المباريات بشكل جيد.

- إقامة دورات إرشادية ونفسية لصقل الحكام من أجل تطوير شعورهم بتحقيق الانجاز الشخصي في مهنة التحكيم.



6- دراسة الطحاينة حول مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات (2007):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات ، وتكونت عينة الدراسة من ( 120 ) حكما باستخدام المنهج الوصفي ، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي و أظهرت النتائج أن حكام الألعاب الرياضي يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة ، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لمتغير العمر والخيرة ، في حين لم توجد فروق ذات دلالة في مستوى الاحتراق النفسي لمتغير حكام اللعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية .

7 - دراسة سميرة عرابي وآخرون عام ( 2007 ) بعنوان " الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن " هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن تبعا لمتغير الدرجة . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها ( 81 ) مدربا ، وطبق عليهم مقياس ماسلاش المعرب والخاص بالاحتراق النفسي ، والمعدل من قبل الباحثين .وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن كان ضمن المستوى المتوسط، كما خلصت الدراسة إلى أن درجة المدرب ( دولي : ا ، ب ، س ) لها تأثير على مستوى الاحتراق، فقد دلت نتائج الدراسة أنه كلما ارتفعت درجة المدرب انخفضت درجة الاحتراق النفسي لديه.

8- دراسة جابر حول مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية (2008):

هدف الدراسة كان التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية من ( 68 ) حكما في الألعاب الجماعية ، وطبق عليهم مقياس الاحتراق للحكم الرياضي الذي صممه كل من \* روبرت \* ووينبورج \* بيجي \* و\*ريتشارد سون\* لقياس شعور الحكم الرياضي بالاحتراق النفسي ، وهو مقياس مقتبس ومعدل من قائمة\* ماسلاش\* ، وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة الاحتراق النفسي كانت عالية لدى حكام الألعاب الجماعية ، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم حتى : 63.3% ويؤكد الباحث أن الحكم الرياضي يعاني من كثرة الضغوط النفسية التي تؤثر على شخصيته ومن أسباب ذلك :

- ضعف الأجر التحكيمي .
- عدم وجود نظام لحماية الحكام من قبل الاتحادات الرياضية
- النظرة السلبية المسبقة للحكم الرياضي
- الاهانات اللفظية من قبل الجمهور واللاعبين وكل من هو موجود في الملعب .
- الاعتداءات البدنية على الحكم الرياضي.

9- دراسة موسى فريد (2009) حول سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات نحو أبعاده عند الرياضيين ، معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر

وكان هدف الدراسة بالإضافة إلى معرفة التطابق النموذج المتعدد الأبعاد الذي صممه مارش March على البيئة الجزائرية ، و معرفة العلاقة بين مفهوم الذات الكلي ومختلف أبعاده في نوع التخصص الرياضي الممارس وخاصة الجنس و أهمية مفهوم الذات البدني عند الرياضيين .

وبعد تطبيق اختبار وصف الذات البدنية PSDQ الذي ترجمه وعدله الباحث وفق البيئة الجزائرية توصلت نتائج أن مفهوم الذات يتوزع وفق توزيع هرمي ، قمته مفهوم الذات وباقي أبعاده تتكون نتيجة الأهمية التي يوليها الفرد لها، وهذا نتيجة لتأثير البيئة التي يتواجد فيها . (موسى فريد - 2009 - ص : 23-189)

10- دراسة صالح لخضر (2010/2009) بعنوان تقدير الذات عند حكام الأنشطة الرياضية الجماعية :

أجريت الدراسة حول أهمية تقدير الذات عند حكام الأنشطة الجماعية في دراسة تمحورت حول البعد النفسي حيث يعبر عن اعتزازهم بأنفسهم وثقتهم بها ومدى ارتباط ذلك بقدراتهم واستعداداتهم وانجازاتهم العلمية والعملية وتأثير ذلك بالعوامل الشخصية والعوامل البيئية التي تحيط بالحكم وخاصة عند إدارته للمباريات وما يصاحبها من مشاكل كثيرة قد تؤثر على قرارات الحكم . وبالتالي معرفة مستويات تقدير الذات عند حكام كرة القدم ، وأجريت الدراسة على (15) حكما واستعمل مقياس تقدير الذات ل : محمد جمال عبد المنعم قام بتعديله وتطبيقه وتوصل لمجموعة من النتائج أهمها :

- أن مستوى التقدير المرتفع يؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي وتمتعه بالراحة النفسية الكفيلة بتحقيق ادوار مثالية في أداء مهامه التحكيمية وبناء علاقات مميزة مع زملاء المهنة
- الأداء التحكيمي الجيد يبني الثقة بالنفس وبالتالي الوصول إلي تحقيق وتقدير الذات .
- العامل الانفعالي المتمثل في القلق من المتغيرات الأساسية التي لها تكوين تقدير الذات المرتفع وتقدير الذات المنخفض . (صالح لخضر - 2009 - ص: 6-130) .

- التعليق على الدراسات السابقة :

- من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن الإشارة إلى عدة نقاط منها :
- \* معظم الدراسات تناولت أحد متغيرات بحثنا سواء مفهوم الذات أو الاحتراق النفسي .
- \* الدراسات كانت متنوعة بين المجال الرياضي أو بالتدقيق المجال النفسي رياضي . كتناول مفهوم الذات للممارسين الرياضيين وغير الرياضيين .
- \* بعض الدراسات تناولت الضغوط النفسية المؤدية إلى الاحتراق النفسي لدى الأفراد الرياضيين من لاعبين و حكام و مدربين وكانت مختلف النتائج تجمع على التعب البدني والإنهاك العقلي والنفسي والخوف من الفشل ، ومحاولة إرضاء الآخرين فوق الجهد المطلوب ، وكذا ضعف التقدير المادي والمعنوي .

- \* بينت الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي لدى المدربين أن نوع الرياضة وخصائصها تؤثران على درجة الاحتراق النفسي ولأجل ذلك أردنا معرفة مستوى مفهوم الذات ودرجة الاحتراق النفسي لدى مدربي رابطة كرة القدم.
- \* استخدمت معظم هذه الدراسات السابقة المقاييس النفسية كأداة في جمع البيانات بالإضافة إلى الاستبيان والمقابلات الشخصية ، بالإضافة إلى المنهج الوصفي .
- \* معظم الدراسات السابقة اتفقت نتائجها على أهمية تنمية وتعزيز مفهوم الذات لمواجهة الاحتراق النفسي عند الرياضيين و الحكام و خاصة المدربين.

# الجانب التطبيقي الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث

مخيمات البحث وإجراءاته الميدانية

**تمهيد :**

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة ، فأخضاع الظواهر في التربية البدنية والرياضية والرياضة عموماً إلى القياس والتجريب ، واعتماد الأساليب الإحصائية سعياً إلى الوصول لـقدر كبير من الدقة في النتائج المتوصل إليها في البحوث ، و كذلك إضفاء الموضوعية العلمية من حيث طرح المواضيع وكذلك معالجتها ، ولذلك يتم التركيز كثيراً على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس ، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها، وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وشرح الادوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك ، مع إبراز علاقتها في الفرضيات والجانب النظري وكذا شرح التقنيات الإحصائية بشيء من التفصيل.

✓ **الدراسة الإستطلاعية** : إن البحوث الاستطلاعية في معناها العم انها البحوث جديدة التناول لم يتطرق اليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات او معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيرا من أبعادها وجوانبها. (ناصر ثابت، 1984، ص 74).

ويشير ابراهيم ابو زيد ان هدف الدراسة الاستطلاعية في اي بحث تهدف الى التحف من سلامة الاختبارات المستخدمة و التحقق من سلامة العينات وأسلوب اختيارها و تقدير الوقت اللازم والمناسب لتطبيق هذه الاختبارات عليها. (د. فيصل ، 1996، ص، 11).

فمن خلال دراستنا حول موضوع الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم وعلاقته بتوجه المدربين نحو مهنة التدريب توجهنا الى بعض اندية ولاية البويرة وإتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على ظاهرة الإحترق النفسي لدى المدربين ولأجل ذلك استخدمنا مقياسي الاختبار النفسي على عينة محددة من المدربين ولقد اتبعنا الخطوات الآتية:

- التنقل الى مقر الرابطة الولائية لكرة القدم من أجل توضيح الغرض من الدراسة الاستطلاعية والنتائج المتوقعة في الدراسة وتحديد قنوات الاتصال مع المدربين .

- تحديد عينة الدراسة والمتمثلة في مدربي كرة القدم لأندية الرابطة الولائية لولاية البويرة

- تسليم المدربين استمارة المقياس من أجل الاطلاع عليها جيدا والاجابة عليها بعد التأكد من عدم وجود صعوبة لديهم في استعاب وفهم مضمون عبارات المقاييس .

✓ **الدراسة الأساسية** : وهي تتكون من ما يلي :

**المنهج** : يعرف المنهج بانه عبارة عن مجموعة من العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه ' و بتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيير الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث ( رشيد زرواطي ، 2002 ، ص، 119).

ففي حقيقة الأمر ليس الباحث هو من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة ' فمثلا في مجال البحث العلمي

يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن خلال كل هذه

المعطيات ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها . اي

بمعنى معرفة العلاقة الإرتباطية بين المتغيرات بات من الضروري إستعمال المنهج الوصفي لأنه يتسم بالموضوعية

ويعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم كما نراه مناسباً لدراستنا

( عبد القادر ، محمود السبع ، 1990 ، ص 58).

فالمنهج الوصفي لا يتوقف على وصف الحالة فقط بل يتعدى ذلك ليصل الى تحليل واستنتاج النتائج اذ يرى

محمد شفيق ان الدراسة الوصفية لا تقف عند مجرد جمع المعلومات و الحقائق بل تتجه الى تصنيف هذه الحقائق

وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها لإستخلاص دلالتها و تحديدها بالصورة التي عليها كما وكيفا بهدف الوصول الى

نتائج نهائية يمكن تعميمها ( محمد شفيق ، 1998، ص 108 ).

## مجتمع وعينة الدراسة:

- مجتمع الدراسة: يتمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا في مدربي كرة القدم لولاية البويرة.
- عينة الدراسة: وقد تكونت عينة الدراسة من (30) مدرباً يمثلون عينة عشوائية من مجتمع البحث المتمثل في مدربي كرة القدم لكل الأصناف المنطوين تحت إسم الرابطة الولائية لكرة القدم.

## أدوات جمع البيانات:

## 1. مقياس الاحتراق النفسي:

استخدم في هذه الدراسة مقياس (جيلدرد) للاحتراق النفسي الذي يعتبر من اقدر المقاييس مناسبة للبيئة المراد دراستها والذي قام باستخدامه العديد من الباحثين . حيث اطلعت الباحثة على عدة مقاييس منها مقياس جيلدرد للاحتراق النفسي يتكون مقياس جيلدرد GBI من (40) فقرة تعريب الزيود ومقياس ماسلاش ( MBI ) الذي يتكون من ( 22 ) فقرة تقيس ثلاثة أبعاد ومقياس بوتشر (PBBS) الذي يحتوي على (45) فقرة مقسمة على ثمان مجالات مختلفة. وبعد الاطلاع على تلك المقاييس وبارشاد من المشرف وأستشارة المختصين في قسم العلوم النفسية والتربوية وجدت الباحثة إن مقياس جيلدرد هو الأنسب لغرض تحقيق أهداف الدراسة الحالية وملائمة لمجتمع وعينة البحث . يتألف المقياس من ( 40 ) فقرة وأمام كل فقرة مقياس بدائل اختيار تتكون من متدرج سباعي حيث تتدرج من الموافقة الشديدة الى الرفض القاطع وتأخذ البدائل الاوزان من (1-7) على التوالي. و للحصول على الدرجة الكلية للفرد على المقياس فإنه يتم جمع درجاته على جميع بنود المقياس .

## الخصائص السيكومترية لمقياس جيلدرد :

## 1. الصدق:

لقياس صدق العبارات قامت الباحثة بعرض أداة البحث في صورتها الأولية على مجموعه المحكمين من اجل إبداء رأيهم في سلامة كل عبارة من عبارات المقياس ومدى ملائمته لغرض الموضوع نفسه , وإجراء التعديل بالحذف أو الإضافة للعبارات التي تحتاج إلى ذلك, وكذلك إعطاء درجة سلامة المقياس. وهم كل من :

الدكتور لونس عبد الله أستاذ محاضر أ جامعة البويرة

الدكتور زاير حميد أستاذ جامعة البويرة.

الدكتور ساسي عبد العزيز أستاذ محاضر أ جامعة البويرة

الدكتور منصور نبيل أستاذ محاضر أ جامعة البويرة

الدكتور حماني ابراهيم استاذ جامعة البويرة

حيث أكدو على سلامة العبارات والابعاد ومذا المقياس كحل لغرض الدراسة



## 2. الثبات:

بعد التأكد من صدق المقياس الظاهري لمقياس جيلدرد للاحتراق النفسي قامت الباحثة بحساب الثبات له وقد تم استخدام معامل ألفا للاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) ، حيث بلغت قيمة معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة (0.78) وهو معامل ثبات مقبول . وبهذا الأجراء فان أصبح المقياس جاهز للاستخدام ويشمل على ( 40 ) فقرة بصيغته النهائية (ملحق/1).

## تصحيح المقياس :

لغرض تصحيح المقياس فإن ذلك يتم من خلال الجمع البسيط للأوزان وبناء حيث إن الدرجات تتراوح ما بين (40-280) للمقياس . وتمثل الدرجة العليا اقصى حالات الاحتراق النفسي بينما الدرجة الدنيا اقل حالة للاحتراق النفسي.

## 2. مقياس الاتجاهات النفسية نحو مهنة التدريب :

تطبيقاً لأهداف البحث الحالي والمتضمنة معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي واتجاه المدرب نحو مهنته كان لابد للباحثين من إعداد مقياس يقيس إتجاه المدرب كرة القدم نحو مهنة التدريب وبناء على هذا فقط قامت الباحثة بالإطلاع على عدد من مقاييس الاتجاهات بصورة عامة لغرض الاستفادة منها في كيفية إعداد أداة البحث وكذلك ما أوردهت الدراسات والأبحاث السابقة في موضوع الاتجاه من تفسيرات نظرية وطرق قياسا للاتجاه. وبناء على هذا جمع الباحثين (47) فقرة لتمثل الصيغة الأولية لمقياس الاتجاه نحو مهنة التدريب .

## الخصائص السايكومترية لمقياس الاتجاه :

## 1. الصدق :

لغرض التحقق من صدق فقرات مقياس الاتجاهات قامت الباحثة بحساب الصدق من خلال الأجراءات الآتية :

أ. تم عرض الأداة على اساتذة الخبراء لغرض التأكد من سلامة العبارات وملائمتها لغرض الدراسة بعد التأكد من صلاحية الفقرات وبموافقة خبراء يعملون في هذا المركز . تم اعتماد نسبة موافقة (80%) من الخبراء في المركز للبقاء على صلاحية الفقرة وقد وافق الخبراء على جميع الفقرات باستثناء فقرة واحدة تم حذفها وبذلك بقي لدى الباحثين (46) فقرة.

ب. تم أستخراج معامل الصدق من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة الواحدة والدرجة الكلية للمقياس . تم استخدام معامل إرتباط بيرسون لإستخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية ، وخضعت جميع الفقرات للتحليل لمعرفة مدى إرتباط كل فقرة بالخاصية المقاسة. وتبين إن جميع الفقرات دالة عند مستوى (0.05) بدرجة حرية (99) لأن قيمها المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية (0.139) عند هذا مستوى، ما عدا الفقرات (13) لأن قيمها المحسوبة أقل من قيمة معامل الإرتباط الجدولية. وكما موضح في الجدول.

جدول رقم 4/  
أرتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم
0.433	33	0.561	17	0.609	1
0.378	34	0.493	.18	0.581	.2
0.396	35	0.712	.19	0.621	.3
0.049	36	0.524	.20	0.596	.4
0.343	37	0.607	21	0.624	.5
0.536	38	0.630	22	0.083	.6
0.618	39	0.180	23	0.356	.7
0.496	40	0.501	24	0.642	.8
0.592	41	0.633	25	0.587	.9
0.493	42	0.591	26	0.589	.10
0.589	43	0.476	27	0.627	.11
0.506	44	0.512	28	0.643	.12
0.581	45	0.422	29	*-0.013	.13
0.710	46	0.694	30	0.364	14
		0.399	31	0.845	15
		0.498	32	0.259	16

\* تم حذف الفقرة

ونتيجة لهذا فقد تم حذف الفقرة (13) من المقياس ليصبح المقياس بصيغته النهائية يحتوي على (45) فقرة تمثل إتجاه المدرب نحو مهنته. (ملحق/2).

### 1. الثبات :

تم حساب ثبات مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريب عن طريق معامل الفا للاتساق الداخلي حيث بلغت قيمة معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة (0.81) وهو معامل ثبات جيد .

### تصحيح المقياس :

بعد إن تم إعداد الفقرات وصياغتها بطريقة لغوية مفهومة وبعيدة عن أسلوب نفي النفي لأن ذلك يربك المستجيب وضع أمام كل فقرة مقياس ثلاثي البدائل حيث كانت البدائل كالآتي:

موافق - لا اعلم - غير موافق

وقد أعطيت البدائل الأوزان الآتية (3، 2، 1) على التوالي . وبناء على هذا فإن أعلى درجة للأجابة هي (135) وهي تمثل أقصى حالات الإتجاه الإيجابي نحو مهنة التدريب وأقل درجة هي (45) وتمثل إتجاهاً سلبياً نحو مهنة التدريب.

### إجراءات التطبيق :

قام الباحثان بتطبيق الأداة على عينة الدراسة في أوقات متفرقة من الأسبوع ، ، حيث تم تطبيق الأداة على بعض أفراد العينة العشوائية خلال المرحلة التدريبية ، والبعض الآخر أثناء فترة المناسبة حيث طلب الباحثان من أفراد العينة قراءة التعليمات الخاصة بكيفية الإجابة عن فقرات استمارة الاستبيان بكل دقة ثم وضع إشارة (/) في المكان المناسب لكل فقرة ، وقد قام بعض من المدربين بالاستفسار عن بعض البنود ،. كذلك قد أبدى اغلب أفراد العينة تجاوب مع الباحثان في الإجابة على بنود المقياس بعد ذلك قام الباحثان بجمع الاستمارات بغرض تحليلها بصورة إحصائية.

### الوسائل الإحصائية: قام الباحثان بمعالجة البيانات باستخدام برنامج الرزم الإحصائية SPSS

1 -معامل ارتباط بيرسن لحساب الصدق لمقياس الاتجاه وتحقيق الهدف المتعلق بالعلاقة بين الاحتراق النفسي والاتجاه نحو مهنة التدريب.

2 -معادلة كرونباخ الفا لحساب الثبات لكلا المقياسين

3 -الأختبار التائي لحساب دلالة الفروق لعينة واحدة تحقيقاً لأهداف البحث المتعلقة بحساب الاحتراق النفسي والاتجاه نحو مهنة التدريب.

## خلاصة:

إن نجاح اي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل اساسي بإجراءات البحث الميدانية ونظرا لطبيعة مشكلة بحثنا هذا تطلب منا التعريف بالبحث ومنهجه المتبع والمناسب لإشكاليته الرئيسية المدروسة ، كما حددنا في هذا الفصل عينة البحث التي إختزناها وتمثل المجتمع الأصلي للبحث ، كما إختزنا الأدوات اللازمة في عملية العرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من المقياسين الموزعين على عينة البحث.

## الفصل الرابع

# عرض وتحليل ومناقشة النتائج

**تمهيد:**

يتناول الفصل الرابع من البحث الحالي أستعراضاً إلى أهم النتائج التي تم التوصل إليها ، بعد تطبيق أدوات القياس المتمثلة في مقياس جيلدرد للأحترق النفسي ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريب والذي قام الباحثن بإعداده كجزء من متطلبات تحقيق أهداف البحث .

ولغرض التحقق من الهدف الرئيسي في البحث الحالي والمتعلق بالتعرف على العلاقة بين الأحترق النفسي والاتجاه نحو مهنة التدريب لدى المدربين منطقة القطيف كان لابد من التحقق من صحة الهدفين الفرعين المتعلقين بقياس الاحترق النفسي والاتجاه نحو مهنة التدريب وكما يأتي :

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئي الاول:

1. مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة البحث الحالي من مدربي كرة القدم متوسط.

لغرض التحقق من مستوى الاحتراق النفسي (عالي - منخفض) لدى عينة من مدربي كرة القدم تم تطبيق الاختبار التائي ( t, test for one sample ) لعينة واحدة وكانت النتائج كما في الجدول ادناه :

جدول رقم (5) : نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة مستوى الاحتراق النفسي

المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية
160	164	27,63	7,6	2,617

ومن الجدول رقم (5) نلاحظ ان قيمة الاختبار التائي ذات دلالة احصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية المقابلة لها تحت مستوى دلالة (0.01) وعند درجة حرية (29) . وهذا يعني ان هناك مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى عينة البحث من مدربي كرة القدم للرابطة الولائية لكرة القدم أن درجة الاحتراق النفسي مرتفعه عند عينة الدراسة الحالية .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بالنسبة لبعد تبدل الشعور من أكثر مصادر الاحتراق النفسي هو مصدر العلاقة مع الآخرين ، مثل العلاقة مع الهيئة المشرفة ، أو الرئيس ، أو اللاعبين ، أو جماعة الرفاق ، والمحيط الذي يعيش فيها الفرد .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (البيدي ، 2000) التي أشارت إلى أن العاملين في المستشفيات يعانون من تكرار وشدة الشعور بتبدل المشاعر بدرجة متوسطة .

أما بالنسبة لمستوى بعد نقص الشعور بالإنجاز فيبرر الباحث هذه النتيجة بأن الواجبات الثقيلة والكبيرة التي تقع على كاهل المدرب وعليه القيام بها قد تشكل عبئاً ثقيلاً أثناء ممارسته لمسؤولياته إلى الدرجة التي يشعر معها بالتعب و الضغط الشديد الذي يثنيه عن العطاء خاصة أمام العقبات التي تقع أمام أداء واجباته ، وعليه فإن تقييمه لقدراته وإمكاناته قد تكون خاطئة خاصة فيما يتعلق باحراز النتائج السلبية ( الصحافة ، الجمهور ، المسيرين ) والقدرة على تحمل كل تلك الأعباء .

وفيما يخص بعد الإجهاد الانفعالي يبرر الباحث هذه النتيجة بأن ذلك قد يعود إلى الظروف التي تمتاز بها البطولة في بلادنا وتصرفات كل المشاركين فيها وتبدأ من المسؤولين في الرابطة الولائية و الإعلام إلى الجماهير العريضة ، التي تشكل أهم العقبات التي يواجهها المدرب في عمله خاصة في فترة المنافسات ، و يشكل بحد ذاته ضغطاً جديداً يقع على عاتقه ويضعف من دافعيته وحيويته ونشاطه، أما في المستوى العام للاحتراق فكان معتدل وهي نتاج

الميل والرغبة والحب لممارسة المهنة وما يقابله من عراقيل و عقبات التي يواجهها المدرب دون تحقيق الطموحات التي يريدها . وتتفق هذه الدراسة مع نتائج الدراسات ( رمزي جابر ، 2008 ) حول مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين ، ودراسة ( زياد الطحاينة ، 2007 ) بعنوان مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات ) ودراسة (د/ محمد جواد الخطيب، 2007 ) حول الاحتراق النفسي وعلاقته بمرحلة الأنا عند فئة المعلمين والتي أشارت في نتائجها أن مستوى الاحتراق النفسي عند المعلمين في محافظات غزة بفلسطين متوسط في العلامة الكلية له ونتائج دراسة ( يوسف حرب محمد عودة ، 1998 ) حول ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بظغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية والتي أشارت إلى انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين كان معتدلاً وتتفق مع دراسة ( الطحاينة زياد، 2007 ) حول الاحتراق النفسي عند حكام الألعاب الجماعية التي أشارت إلى أن الحكام يعانون من مستوى متوسط للاحتراق النفسي .

#### عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

. الاتجاه الذي يحمله مدربي كرة القدم نحو مهنة التدريب إيجابي.

ولمعرفة الاتجاه المتكون لدى مدربي كرة القدم نحو مهنة التدريب تم حساب متوسط درجات إجابات عينة المعلمات وحسب أيضاً الانحراف المعياري لتلك الدرجات أجل تطبيق معادلة الأختبار التائي لإختبار التائي لعينة واحدة (one sample t.test) ، ويمكن تلخيص النتائج كما في الجدول رقم / 6 .

#### جدول رقم (6)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الاتجاه نحو مهنة التدريب

المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية
90	93	25,45	6	2,617

من خلال الجدول رقم (6) نجد ان هناك فروقاً ذات دلالة أحصائية عند مقارنة القيمة الجدولية بالقيمة المحسوبة للاختبار التائي لعينة واحدة عند درجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.01) حيث إن القيمة الجدولية أصغر من القيمة المحسوبة والمقابلة لها ، وبحسب الفرق دائماً لصالح المتوسط الأعلى وبما إن متوسط درجات عينة البحث الحالي أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس فتفسر النتائج لصالح عينة البحث وهذا يشير إلى إن أفراد عينة البحث الحالي من مدربي كرة القدم يحملون إتجاهاً سلبياً نحو مهنة التدريب .

ويرى الباحثون أن السبب في الحصول على درجة السلبية في الاتجاه نحو مهنة التدريب عند مدربي كرة القدم يعود بالأساس إلى أساليب التنشئة و التكوين التي يتلقها المدرب في مختلف مراحل عمره ، والتي تتراوح ما بين تنمية مفهوم ذات إيجابي باستخدام الأساليب المشجعة على تنميته ، وبين الممارسات التدريبية خلال مساره المهني



التي من شأنها أن تخلق مفهوم ذات طابع سلبي ، وذلك على اعتبار أن أثر التنشئة تمتد من الطفولة إلى الرشد ، وفي هذا الإطار يمكن القول أن النظرة إلى الذات قد تختلف سواء على مستوى الفرد مع نفسه أو من خلال نظرة و تعامل الآخرين معه ، ولا يمكن أن تكون النظرة واحدة في كل مراحل الطفولة و المراهقة والرشد (أحمد الظاهر ، 2004).

إن هذه النتيجة اتفقت مع نتائج الكثير من الدراسات كما في دراسة سعود بن عيد بن ظويهر الشمري (1997) حيث تشير معظم الدراسات إلى إن اتجاهات المدربين في مدينة الامن العام في الرياض ترتبط نحو مادته بإعداده الأكاديمي،

والاتجاهات التربوية للمدرب انعكاس لوجهة نظره أو معتقداته نحو التدريب، وعلاقة المدرب باللاعب، والضبط والعقاب، والممارسات الديمقراطية وممارسات التدريب ، والمنهج والطريقة وكذا الاسلوب . وثمة ملاحظة أساسية في أغلب الدراسات التي تناولت قضية اتجاهات المدرب تشير إلى بروز الاتجاهات الإيجابية في أثناء فترة الإعداد ، ثم تعود إلى الانخفاض بعد دخول المنافسة وكذا تذبذب النتائج بسبب العوائق التي يجدها المدربون في مجال عملهم، والتباعد بين الرؤية في أذهانهم والواقع المتجسد كما يلمسونه بعد ممارسة العمل. ولاحظت دراسة نصر

(1991) والتي كانت بخصوص التغير في اتجاهات المعلمين النفسية والتربوية وجود فروق بين مجموعات المعلمين في سنوات الخبرة في اتجاههم نحو مهنة التعليم ونحو الدراسات النفسية والتربوية، ويبدو أنه كلما زاد عدد سنوات الخبرة للمعلم فإنها «أي اتجاهات المعلمين» لا تهتم ببرامج النمو المهني والتدريب، بل يتركز الاهتمام نحو الوظائف الإدارية ويقل الأداء التدريسي. وتقول دراسة أخرى لجابر عبدالحميد إن سنوات الخبرة لا ترتبط بدرجات التصرف في المواقف التربوية. ومع التأكيد على أهمية المعلم في جميع المراحل الدراسية فإن الدور الذي يلعبه المعلم في مرحلة التعليم الثانوي يعتبر دوراً أساسياً في العملية التعليمية باعتبارها تمثل مرحلة حرجة في نمو التلاميذ من التعليم الأساسي إلى الجامعي ، ولأنها حلقة وصل بين مرحلة التعليم الأساسي ومرحلة التعليم الجامعي ، حيث هي مرحلة منتهية وموصلة في آن واحد ، أي أنها مدخل للحياة الاجتماعية وعالم العمل ، ومواصلة الالتحاق بالجامعات والمعاهد العليا. وإذا كان نجاح العملية التعليمية في الثانويات يتوقف على قيام المعلم بدوره المنوط به ، فإن نجاح المعلم في القيام بمسؤولياته يتوقف على اتجاهه نحو مهنة التعليم الثانوي ورضاه عن هذه المهنة فإن من المهم معرفة اتجاهات المعلمين في مرحلة التعليم الثانوي ، ومستوى رضاهم عن دورهم الذي يلعبونه في هذا النوع من التعليم من أجل أن يقدموا خدماتهم العلمية الجليلة إلى الطلبة الذين هم في حاجة لها .(أبو راس ، 2009).

عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

الدلالة	الارتباط	العينة	
0.01	0,36	30	الاتجاه نحو مهنة التدريب + الاحتراق انفسي

ويمكن اعتبار هذه العلاقة طردية مما يحقق الفرضية المصاغة سابقا أي أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين الاتجاه نحو مهنة التدريب و الاحتراق النفسي ، و تراوح معامل الارتباط بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي بين و العلامة الكلية له (0,36) وهي جميعها معاملات ارتباط تعبر عن ارتباط مهم وله دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,01$ )

بعد أن تحقق الباحثان من الفرضين أعلاه توصلت إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين الاتجاه نحو مهنة

التدريب والأحترق النفسي . وتحققاً لهذه الفرضية العامة من البحث فقد تم حساب معامل إرتباط بيرسن (Person Correlation) بين درجات إجابات عينة البحث الحالي من مدربي كرة القدم على كل من مقياس الأحتراق النفسي ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريب والبالغ عددهن (30) مدرب . بلغت قيمة معامل إرتباط بيرسن المحسوب بهذه الطريقة (0.36) وهو معامل إرتباط موجب ، وهو يعني إنه كلما زاد مستوى الأحتراق النفسي أصبح الاتجاه أكثر سلبية نحو مهنة التدريب.

تتداخل ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب مع ظواهر أخرى متشابهة ومنها اتجاهات المدرب نحو المهنة، والرضا الوظيفي، وكفايات المدرب، والتفاعل الاجتماعي، ، وربما يعد اتجاه المدرب نحو المهنة هو المحدد الأساسي لمدى تحمله للمهنة وضغوطها النفسية والجسمية وبالتالي للاحتراق النفسي الذي يواجهه، وثمة اتفاق أن كالم سر لنجاح المدرب في عمله هي اتجاهاته الإيجابية نحو مهنته، لأن هذه الاتجاهات هي القاعدة التي يبنى عليها معظم النشاطات التدريبية. كما أن الاتجاهات نحو مهنته التدريبية هي مفتاح التنبؤ بنموذج الجو الاجتماعي الذي سوف يؤكد المدرب في حجرة الدراسة، وأن الاتجاهات الإيجابية هي ركيزة معظم النشاطات التدريبية المخططة طلبية الموسم التدريبي.

## خلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكنا من إعطاء القيمة العلمية لنتائج المدربين المسجلة في مقياسي " جيلدر " للاحتراق النفسي ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريب، وكذلك مناقشتها وتفسيرها لمعرفة اهم الجوانب المتعلقة بهذه العلاقة النفسية و تأثيرها على المدرب، فمهوم الاحتراق النفسي عند المدرب هو خبرة نفسية سلبية داخليا تتضمن المشاعر والاتجاهات والدوافع وتشمل استجابات سلبية وغير ملائمة نحو الغير ونحو الذات وتاثر ظاهرة الاحتراق النفسي على اتجاهات المدرب نحو المهنة، والرضا الوظيفي، وكفايات المدرب، والتفاعل الاجتماعي، وربما يعد اتجاه المدرب نحو المهنة هو المحدد الأساسي لمدى تحمله للمهنة وضغوطها النفسية والجسمية وبالتالي للاحتراق النفسي الذي يواجهه، وهذا ما توصل اليه الباحثين والتي مفاده أنه كلما زاد حترق النفسي اصبح الاتجاه اكثر سلبية نحو مهنة التدريب.

الإستراتيج العام

## خاتمة:

لقد انطلقنا من المجهول في هذا البحث للوصول الى المعلوم وبداناه مبهما وها نحن ننهيه واضحا جليا وانطلقنا بمجموعة من الاشكاليات والفرضيات وتحققنا منها بالاختبارات لنختمه بمجموعة من النتائج والحلول فلكل بداية نهاية وخير منطلق من يكون مسطرا ومقصودا لاجل ذلك سطرنا بحثنا المتواضع هذا الذي من خلاله اردنا اظهار الفئة التي تتعرض للكثير من الانتقادات والضغوط بدون رحمة او شفقة ليلقى عليها كل اللوم عند أي تعثر أو خسارة دون النظر الى أداء الفريق المنافس أو تركيبته أو للظروف المحيطة بتلك المباراة....ز.

فالتدريب في كرة القدم يعد أحد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بالضغوط النفسية الكبيرة فالمدرّب غالبا ما يكون عرضة للتشكيك في نزاهته أو تعرض أمانته للمسائلة من قبل الرياضيين بشكل عام (إداريين، جمهور ، اعلام) ففي الوسط الرياضي غالبا ما تكون النظرة للمدرّب سلبية، حيث يعلن أعضاء الطاقم الاداري اسباب الخسارة مباشرة على المدرّب، ناهيك عن النقد والمجهود الغير مبرر أحيانا الذي يتعرض له المدرّب في وسائل الاعلام المختلفة من قبل الجمهور واللاعبين والاداريين، كل هذه العوامل تجعل اداء المدرّب الرياضي لا يرتبط بالعوامل البدنية فقط بل بالعوامل النفسية التي كما ذكرناها تتفاوت من حيث انواعها وشدتها وبتراكمها قد يؤدي الى الانهك البدني والنفسي الذي يؤثر على مستوى قدراته البدنية والنفسية بشكل عام، ومن خلال النتائج المتوصل اليها والتي اثبتت العلاقة الارتباطية بين الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم واتجاهاتهم نحو مهنة التدريب كون كلما ارتفع مستوى الاحتراق النفسي عند المدرّب كلما كان الاتجاه نحو مهنة التدريب سالبا والعكس.

وبعد الاحتراق النفسي هو تلك الأعراض من الإجهاد النفسي والجسمي التي تسببها ضغوط العمل على الفرد وبالتالي تكون نظرة سلبية اتجاه المهنة بحيث يمكن ملاحظتها بوضوح . أن الموظفين المصابين ب الاحتراق النفسي أكثر انشغالا في الاتصال السلبي مع زملائهم والمناقشات السلبية عن الإدارة ، ويشعرون بالتعب والإجهاد العاطفي والرغبة في ترك المؤسسة التي يعملون بها ، وعندما يشعر المريض بالإنهك العاطفي يصعب التعامل مع الناس في العمل أو في البيت ، وعندما تظهر النزاعات الحتمية ، فمن المتوقع المبالغة في ردة الفعل والانفجار العاطفي أو العداة الشديد والصعوبة في الاتصال بالزملاء والأصدقاء وأعضاء العائلة ، ونجد بعض ضحايا الاحتراق النفسي يحتمل أن ينسحبوا اجتماعياً وينعزلوا بعيداً عن الناس فكيف إذا كان الحال مع مهنة مثل مهنة التدريب وما ترتبط به من أهمية التعامل اليومي مع الطلبة وبمختلف الشرائح والفروق الفردية فهنا نجد أن أول ما يكون من نتائج الاحتراق النفسي لدى المدرّب هو الاتجاه السلبي نحو مهنة التدريب التي يمارسها وهذا يضر بالمهنة وبعلاقته بمحيطة وبحياته الاجتماعية والمهنية بشكل عام.

# اقتراحات وفروض مستقبلية

• اقتراحات و فروض مستقبلية:

لعل خير أثر يتركه الباحث عند إجرائه لموضوع بحثه هو ترك المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه ، فمن خلال تقديم بعض الاقتراحات وفرضيات مستقبلية تضي على البحث قيمة علمية وكذا فتح المجال لاستمرارية البحث من طرف باحثين آخرين لمعالجة الموضوع من زاوية مختلفة من أجل الوصول إلى معالجة الموضوع من كل ابعاده ومن هذه التوصيات والفرضيات المستقبلية نقترح :

\* التركيز على الجوانب النفسية للمدربين مع الجوانب البدنية و الخططية و المهارية عند اختبارات الترقية أو خلال الندوات التحسيسية والتصحيحية .

\* العمل على تدريب و تكوين المدربين من خلال الممارسة الكثيرة لمهنة التدريب والإرشاد ولخفض حالة فقدان الثقة بالذات إلى درجة أدنى وذلك للارتباط العكسي بين الذات والضغوط ومستوى الأداء.

\* الاهتمام بموضوع مفهوم الذات عند الوسط التدريبي بصفة عامة ومدربي النخبة الولائية لكرة القدم بصفة خاصة من خلال وضع آليات وبرامج نفسية لرفع مستوى مفهوم الذات مع خلق الأجواء المناسبة لتحقيق هذا الهدف .

\* استخدام الأساليب الإدارية المشجعة على تكوين مفهوم ذات ايجابي ومرتفع كالتحفيز عند احراز النتائج الإيجابية

\* العمل على تحسين الأوضاع المهنية للمدربين، وتسهيل العلاقات والتواصل بين الطاقم الفني و الإداري من جهة، وإيجاد العلاقات المناسبة بين المدرب والمحيط الخارجي ( إداريين، اعلاميين ، خاصة المتفرجين والمشجعين).

\* العمل على تدريب و تكوين المدربين و ذلك من خلال استخدام الاستراتيجيات و الخطط المناسبة والملائمة لمقاومة الضغوط المهنية المسببة لظاهرة الاحتراق النفسي .

\* القيام بدراسات أخرى تتناول العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي في باقي المجالات الرياضية الأخرى بهدف وضع برنامج إرشادي يعزز مفهوم الذات المرتفع من أجل التعامل مع المواقف الضاغطة .

\* القيام بدراسات تتناول مفهوم الذات وعلاقتها بالظواهر النفسية الأخرى للمدربين مثل الثقة بالنفس ، القلق ، الخوف من الفشل ، التردد، قلة الانتباه.....

\* الاهتمام بإعداد برامج إرشادية من شأنها تعزيز وتنمية مفهوم الذات والتخفيف من حدة الاحتراق النفسي لدى العاملين في المجال الرياضي .

• البحوث المقترحة:

- مفهوم الذات وعلاقته بضبط النفس والتحكم في الأعصاب لمدربي كرة القدم .
- أثر مفهوم الذات في تنمية الثقة في النفس عند المدربين.
- علاقة مفهوم الذات والتوافق النفسي الإجتماعي لدى المدربين .
- مصادر الاحتراق النفسي عند مدربي كرة القدم .
- تأثير الإعلام الرياضي على عملية التدريب في كرة القدم .

بیتانو غرافیا



أولاً:المراجع العربية

-البتال زيد محمد , الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة ( 1999 ) " بحث مقدم في ندوة الإرشاد \_  
النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة" . جامعة الخليج العربي .  
البحرين

- البيلاوي حسن, العلاقة بين النظرية والممارسة التعليمية في مهنة التعليم، وجهة نظر نقدية، مؤتمر رابطة  
التربية الحديثة الحادي عشر، القاهرة 1990

-الجوارنه أسامة و المعتصم بالله, . "مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلماتها في  
محافظة اربد وعلاقتها ببعض المتغيرات"البطائنه , (2004) ,مجلة اتحاد الجامعات العربية,المجلد2العدد(2).

-الحسيني عبد الله عبد العزيز بن - ضغوط الحياة، أسبابها، الوقاية من آثارها , أساليب التعايش  
معها,(2000) الرياض, دار اشبيليا للنشر .

5-الخطيب والحديدي جمال, و منى , المدخل إلى التربية الخاصة ( 1997 ),العين ,الإمارات العربية المتحدة  
مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع

- الخطيب - صلاح , المدخل إلى علم النفس ، ط ب 2 ، 1968 .

- الرشيدى - هارون توفيق, الضغوط النفسية ,طبيعتها,نظرياتها,برامج لمساعدة الذات في علاجها (1999),  
مكتبة الانجلو المصرية.

- الديري - محمود بن محمد إبراهيم,, إدراك الضغوط النفسية وعلاقته ببعض سمات الشخصية وبعض  
المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من المعلمين\_ (2005),بمدينة الدمام, رسالة ماجستير- غير منشورة,كلية  
التربية,جامعة البحرين

- السرطاوي - زيدان - الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة . دراسة ميدانية . مجلة كلية  
التربية . جامعة عين شمس . 1997 م . المجلد 21العدد1.

- الشيخ و عبد الحميد- يوسف و جابر - سيكولوجية الفروق الفردية - 1964.

- الغرابوي - د محمد ، الاتجاهات النفسية. دار صفاء للنشر - 2007
- الفرح- عدنان -الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر (1999). بحث مقدم في ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة . جامعة الخليج العربي . البحرين .
- القطان - مصطفى فهمي و محمد على القطان - علم النفس الاجتماعي - 1977 -المرزوقي - جاسم محمد - الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في الإمارات العربية 2004..
- الو ابلي - سليمان, الاحتراق النفسي ومستوياته لدى معلمي التعليم العام بمدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاك المعرب" (1995)مركز البحوث التربوية ,جامعة ام القرى,مكة المكرمة.
- خضر ، حسن . الاحتراق النفسي للمعلم . على الموقع الالكتروني [http://www.bab.com/articles/full\\_article.cfm?id=2890](http://www.bab.com/articles/full_article.cfm?id=2890) آخر زيارة للموقع في 2011/11/13 الساعة 8.45).
- رواني والكيلاني - كمال و أتمار ، مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن ، المجلة التربوية ، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، ع (19) أ (5)، شتاء 1989 .
- زهران - حامد عبد السلام - علم النفس الاجتماعي - 1979 -
- سلامة وعلاونة - كايد -شفيق - خصائص المعلم الناجح كما يراها المشرفون والمديرون والمعلمون والطلبة : ، مجلة دراسات تربوية، رابطة التربية الحديثة، م7، ج 43، القاهرة 1993 .
- سلامة ومقابلة - كايد و نصر ، "ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأردنيين في ضوء عدد من المتغيرات" (1990)..مجلة جامعة دمشق,9(33).
- سويف - الدكتور مصطفى ، مقدمة لعلم النفس الاجتماعي، ط2، 1966، ،
- شتيوي - محمد عزام ، اتجاهات المعلمين في صفوف ، المرحلة الاولى جامعة اليرموك ، الاردن.
- شوقي - د /إبراهيم - سيكولوجية الاتجاهات - إدارة التنمية - دبي .نصر و الرشدان مالك (1997) .

- عبد الباقي - فوزية - مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة "الجمالي", (2003), دراسات عربية في علم نفس, المجلد 2, العدد 1, ص 151-211
- عسكر - علي عسكر , ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها: الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق, (2000) (الطبعة الثانية).
- عمار - حامد , في التوظيف الاجتماعي للتعليم , مكتبة الدار العربية للكتاب, القاهرة 1995, ص 33..
- عيسوي - عبد الرحمن , دراسات سيكولوجية - 1981 -
- عسكر - علي , "مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي" (1986) المجلة التربوية - الكويت , المجلد 3, العدد 10,
- عثمان - فاروق السيد , القلق وإدارة الضغوط النفسية (2001), القاهرة, دار الفكر العربي.
- غنيمة محمد متولي , سياسات وبرامج إعداد المعلم العربي , راجع حول بعض الركائز لتطوير إعداد المعلمين , الدار المصرية اللبنانية, القاهرة 1987
- فرج - صفوت ارنتست - القياس النفسي - - 1980 -.
- قدوح - خيرية , إعداد إعداد للمعلمين, المؤتمر التربوي لكلية التربية, الجامعة اللبنانية الأولى, 9-13 يوليو 1986
- مليكة - لويس كامل - قراءات في علم النفس الاجتماعي .
- موريس - إيفور - علم الاجتماع التربوي , ترجمة حسن الفقي, دار القلم, الكويت 1993, مؤتة للبحوث والدراسات - الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات وعلاقته بإدراكهم للنمط الكرك من وجهة نظر المعلمين سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية الزغول , رافع (2003, المجلد 18, العدد 6, .
- مالك الرشدان و نصر مقابلة, "الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية وعلاقته ببعض المتغيرات" ( 1997 ) أبحاث اليرموك- سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية, المجلد 13, العدد 2/ب, ص 37-56..

- هيئة التدريس بجامعة الملك سعود بالرياض ( 2002 ) " مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية, المجلد 28, العدد 105, ص 193.
- محمد الشرفاوي -أنور- التعلم, نظريات, تطبيقات (1988, القاهرة, مكتبة الانجلو المصرية).
- مجموعة هولمز , تقرير مجموعة هولمز لتطوير التعليم وإعداد المعلمين بالولايات المتحدة :: معلمو الغد: .  
مكتبة التربية لدول الخليج، الكويت 1987،.
- محمد - يوسف عبد الفتاح , "الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية" مجلة مركز البحوث التربوية (1999), المجلد 8, العدد 15, .
- نجيب ,رنا و يحي,خوله , "مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقلياً في اليمن (2001)مجلة مركز البحوث التربوية, المجلد 10 العدد 20.
- نصر و الرشدان ، مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات وعلاقته ببعض المتغيرات مالك (1997) - مجلة اليرموك .
- يوسف - نصر , مقابلة دراسة لاتجاهات المعلمين الأردنيين نحو مهنة التدريس في ضوء بعض المتغيرات .  
راجع مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ع (15)، القاهرة 1991 .

- الرسائل الجامعية والملاحق:

- أبو راس ، نجوى . اتجاهات المعلمين نحو التعليم الثانوي التخصصي وعلاقتها بالرضا الوظيفي . رسالة ماجستير غير منشورة .طرابلس: جامعة الفاتح : كلية الآداب ، قسم التربية وعلم النفس ، 2009.
- الجعفري - أ- عبد اللطيف بن محمد ، الاحتراق النفسي لدى العاملين - - موقع أطفال الخليج س11.
- الديري - محمود بن محمد إبراهيم- ، إدراك الضغوط النفسية وعلاقته ببعض سمات الشخصية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من المعلمين\_ (2005)،بمدينة الدمام، رسالة ماجستير- غير منشورة،كلية التربية،جامعة البحرين
- الشيوخ - غسان سعيد - معوقات استخدام التعلم المدرج من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بكليات إعداد المعلمين والمعلمات بالدمام في المملكة العربية السعودية - رسالة ماجستير ، البحرين2008م
- العمري - سيف سرحان ، الاحتراق النفسي لدي معلمي المدينة المنورة (رسالة علمية)اجامعة اليرموك - الاردن
- العنزي - عايش بن سمير معزي-، علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض ( 2004 ) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- المجلة التربوية، "التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات الرياض" (19959)34).
- المرزوقي - جاسم محمد - الاحتراق النفسي لدى معلمي الإمارات - جامعة اليرموك - 2004
- رائدة حسن الحمر - دراسة مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة مقارنة بالمعلمين العاديين في مملكة البحرين "رساله علمية - 2005 -2006
- عسكر - علي - مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي" (1986)المجلة التربوية - الكويت ،المجلد 3،العدد 10، ص 9.

الملاحق من مجلات ومواقع

- د . علي حمود علي - الوضع الاجتماعي للمعلم بالتعليم العام - دراسات تربوية ( العدد 19 ) ج  
الخرطوم -تقرير مجموعة هولمز لتطوير التعليم وإعداد المعلمين بالولايات المتحدة :مجموعة هولمز :  
معلمو الغد: . مكتبة التربية لدول الخليج، الكويت 1987، ص 30  
- موقع المنشاوي - الاتجاهات النفسية ( اخر زياره 6/6 / 2011 / س 11 م  
- موقع الفارس العربي - الاحتراق النفسي - س-3م - 5/25 .  
- المراجع الأجنبية:

- Chase, C. I. Tow Thousand Teachers View Thier Profession. Journal of --  
Education, Vol, 79, No. 1, pp 12-18 September, 1985.

-

- Kitchent, R. D. Study of Studient Teacher Attitudes Using Semantic Differnt  
Education, Vol, 12, No. 3, 19980 Australia Journal of Technique

-

- State, University of Gidenose, Hendrik. (ed.). Teacher Education Policy --  
New York Press, 1993.

الملاحق

# الملحق رقم 1



## الملحق رقم 01

### مقياس جيلدرد للاحتراق النفسي

اجب عن هذه الأسئلة " المقياس بوضع إشارة X فوق المكان المناسب

-معارض بشدة

-معارض

-معارض باعتدال

-لا اعرف

-موافق باعتدال

-موافق بشدة

-موافق

على أية حال على المقياس المدرج كما ترى في المثال أدناه:

موافق موافق موافق لا اعرف معارض معارض معارض

بشدة باعتدال باعتدال بشدة

1 X | | | | | | |

هنا تعني ( X ) موافق

1. إن الإرشاد عمل جدير بالاهتمام, لذلك فان اتجاهاتي نحو الإرشاد ثابت.

موافق موافق موافق لا اعرف معارض معارض معارض

بشدة باعتدال باعتدال بشدة

| | | | | | |

2. هناك أعمال عديدة أقوم بها كل يوم.

موافق موافق موافق لا اعرف معارض معارض معارض

بشدة باعتدال باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

3. إن تعاملي مع العميل يقوم على أساس علاقة منطقية مبدؤها انه إنسان له شخصية مميزة , و

لا أتعامل معه على انه حالة.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

4. عندما يحول إلي عمل إضافي فإنني دائما مستعد للقيام به.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

5. إن حياتي الشخصية متعبة كذلك نتائج عملي الإرشادي.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

6. اشعر بأن أخطائي و عيوبي واضحة فلذلك احتاج لإخفائها.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

7. إن حياتي العملية أنساها عندما أعود إلى المنزل و أنسى كل ما يتعلق بالعملاء و اركز تفكيري

على راحتي في حياتي.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا \_ ا \_ ا \_ ا \_ ا \_ ا

8. أنا لا ألوم العملاء الذين لديهم مشاكل حيث أن معظمهم لا يستطيعون المساعدة أنفسهم , فهم

ضحايا المجتمع ,لذلك فهم بحاجة إلى دعم مستمر و مساعدة.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا \_ ا \_ ا \_ ا \_ ا \_ ا

9. عند قدوم العميل الي فإنني دائما انظر الى الأمام و أتوقع الرضى "الحسن".

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا \_ ا \_ ا \_ ا \_ ا \_ ا

10.إنني لا أقوم بعملتي بالطريقة التي اعتقدها هي الأفضل , و هناك آخرين مثلي.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا \_ ا \_ ا \_ ا \_ ا \_ ا

11.إن الحاجة الى التغيير في العمل ضروري و لكنني ليس لدي تلك القوة للتغيير.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا \_ ا \_ ا \_ ا \_ ا \_ ا

12.كثيرا ما اشعر بالرغبة لاقول للعميل , تظن انت ان لديك مشاكل !ان غالبية الناس تعاني من

مشاكل حتى انا ؟.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا \_ ا \_ ا \_ ا \_ ا \_ ا

13. اجد من السهل الحديث مع المرشدين الاخرين عن مشاعري.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

14. اشعر انني مستنزف عاطفيا او "انفعاليا".

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

15. هناك بعض العملاء الذين اجد صعوبة في التعامل معهم.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

16. اشعر و انني افقد قابليتي في فهم مشاعر العميل و الاحساس بها.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

17. الارشاد عطاء دون اخذ.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

18. يقدر الناس المرشدين بدرجة عالية.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

19. هناك العديد من العملاء الذين يستحقون المعاناة لأنهم لا يعيشون حياتهم ضمن المعايير الاخلاقية المقبولة.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض  
بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة  
ا ا ا ا ا ا ا ا

20. انا فعلا بحاجة لأخذ راحة من الارشاد.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض  
بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة  
ا ا ا ا ا ا ا ا

21. اشعر بالدفء و الصداقة نحو زملائي المرشدين.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض  
بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة  
ا ا ا ا ا ا ا ا

22. اشعر ان قدراتي في الارشاد قد اصبحت معروفة و قد اثبتت.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض  
بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة  
ا ا ا ا ا ا ا ا

23. ان علاقتي مع العملاء تكون احيانا متعبة , حيث انها تشير الى موقفى السلبي تجاه العميل.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض  
بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة  
ا ا ا ا ا ا ا ا

24. كثيرا ما اغضب عندما اسمع العميل عما فعله.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض  
بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا

25. اشعر بأني لائق صحيا و لدي كمية من الطاقة.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا

26. ان العملاء دائما و ابدا طماعين !! حيث يتمركزن حول ذواتهم و غير مقدرين لجهودي.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا

27. ان الارشاد يعطيني النشاط في الحياة ' و يدفعني للاستمرار مستقبلا.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا

28. ليس لدي طاقة للتعامل مع عائلتي و اصدقائي حيث ان الارشاد يأخذ الكثير من الوقت.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا

29. اشعر بأني مرهق من قبل الناس الذين يأتون اليانا.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا

30. لا استطيع ان اطلق او انفس عن مشاعري في مكان عملي الارشادي , علي ان اكون هادنا و

حليما و صبورا و مهتما طول الوقت.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

31. لا اشعر بأني متحمس بشأن قيمة الارشاد.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

32. كثيرا ما اكون مدركا و متفهما لمشاعر العميل العاطفية ؟ و شعوره بالقلق و الاضطراب او

الغضب مني.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

33. كثيرا ما اتمنى من العميل فقط ان يذهب.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

34. اني اعرف ماذا يفكر المشرف حول قدراتي كمرشد.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

35. الوكالة " المؤسسة " التي اعمل بها تهتم بي بشكل جيد , و عملي فيها مقدر حق قدره

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

36. اشعر باحباط لانه لا يوجد احد قادر على حل المشكلات القادمة.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

37. ان نموذج الاجابة العفوية تخرج مني بصعوبة.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

38. ان عملي في الارشاد اعطاني القناعة , و هذا ما كنت اتوقع ان احصل عليه من خلال

عملي.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

39. اشعر غالبا بأني استجيب بسرعة الانفعال بغضب.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا

40. نادرا ما اشعر بأنه ليس لدي الرغبة في العمل.

موافق موافق موافق لا معارض معارض معارض

بشدة باعتدال اعرف باعتدال بشدة

ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا



## تعليمات حساب و تفسير GBI

أي مفردة في الاستبيان GBI تحصل على علامة من 1 الى 7 , المفردات اللاحقة تحسب بطريقة مختلفة , المفردات " 1 , 3 , 4 , 7 , 8 , 9 , 13 , 18 , 21 , 22 , 25 , 27 , 31 , 34 , 37 , 38 , و 40 " تحسب كما يلي:

معارض بشدة 7

معارض 6

معارض باعتدال 5

لا اعرف 4

موافق باعتدال 3

موافق بشدة 2

موافق 1

موافق موافق موافق لا اعرف معارض معارض معارض

بشدة باعتدال باعتدال بشدة

1 1 1 1 1 1 1

1 2 3 4 5 6 7

اما المفردات " 2 , 5 , 6 , 10 , 11 , 12 , 14 , 15 , 16 , 17 , 19 , 20 , 21 , 23 ,

24 , 26 , 28 , 29 , 30 , 32 , 33 , 36 , 39 "

تحسب كلها بالطريقة التالية:

اكتب العلامة لكل من المفردات على الجانب الايمن من الفقرة مقابل المفردة , و لكي تحصل على

مجموع علامتك , اجمع العلامات لكل المفردات.

استعمل المفتاح التالي لتفسير نتائجك.

"المفتاح"

التفسير الحساب

تؤدي عملية الارشاد على اكمل وجه 40 - 80

انت تعمل جيدا 81 - 120

لماذا لا تعطي لنفسك مزيدا من العناية ؟ 121 - 200

انت تستحق ان تكون محبوبا . احب نفسك

انت بحاجة الى رد فعل مستعجل 201 - 280

و ذلك لأن درجة الاحتراق النفسي لديك عالية جدا

المادة رقم 2

## الملحق رقم 02

### مقياس الإتجاه نحو مهنة التدريب

رقم	الفقرات	موافق	غير متأكد	لا أوافق
01	أشعر بالرضا عن مهنتي بالتدريب على الرغم من الصعوبات التي أتوقعها من عملي كمدرّب			
02	لو خيروني بترك مهنة التدريب لا أتردد للحظة			
03	لو رجع الزمن الى الوراء لاخترت مهنة التدريب			
04	رغما عني فرضت علي مهنة التدريب			
05	التدريب هو مهنة لا تقل شانا عن باقي المهن			
06	أشعر بالسعادة عندما أحس اني سأكون مدرّب في المستقبل			
07	لا يهمني ما يقال عن مهنة التدريب فأنتني أكتفي باجابياتها			
08	مهما جاءني دخل مادي من مهنة التدريب فلا يثير إهتمامي قط			
09	أشعر أنني سوف اتكيف لمهنة التدريب في المستقبل			
10	شعوره بالنقص إتجاه غيره			
11	نادرا ما يحترم اللاعب المدرّب في هذه الأيام			
12	غالبا ما يستثار المدرّب بسرعة			
13	يمكن لأي شخص ان يكون مدرّب			
14	أكثر المدربين يموتون وهم صغار بالعمر			
15	لازال الاعبون يأمنون بالحكمة التي تقول (من علمني حرفا ملكني عبدا)			
16	عندما لا يستطيع الشخص أن يحقق هدفه في الحياة فيختار مهنة التدريب			
17	تظهر حب السيطرة بوضوح في شخصية المدرّب وخاصة داخل عائلته			
18	أحب مهنة التدريب بالرغم من صعوبتها			

			لا يهمني ما أتعرض له من تصرفات غير مسؤولة من قبل اللاعبين	20
			التدريب يعني ان أظل طوال حياتي أتابع كل ما هو جديد في هذا المجال	21
			أستطع التغلب على كل المشاكل التي تواجهني في مهنة التدريب	22
			ليس عندي من الصبر ما يكفي لتحمل أعباء هذه المهنة	23
			مهنة التدريب تحتاج إلى جهد كبير يفوق جهدي	24
			أنزعج بمجرد وقوفي بين اللاعبين	25
			التدريب ليس هو هدفي في الحياة لأنه لا يلائم قدراتي	26
			أجد من السهولة التعامل مع الإدارة في مهنتي	27
			يضايقني عندما أجد أحد زملائي قد حصلوا على مراكز أفضل مني	28
			لا يوجد نظام خاص بالترقيات العلمية لمهنة التدريب	29
			مهما يبذل المدرب من جهد لا يفيد بتحسين وضعه	30
			مستقبل مهنة التدريب رائع جدا ولا يقل عن باقي المهن	31
			مهنة التدريب هي أساس في المجتمع	32
			أحس بالحرج عندما أفكر اني سوف أكون مدربا	33
			مهنة التدريب في الوقت الحالي معناها ضمان التعيين بعد التخرج	34
			أعتقد ان مجتمعنا ينظر نظرة إحترام وتقدير لمهنة التدريب	35
			ينعت المدرب ببعض التسميات الجارحة وذلك بسبب تعامله مع الصغار	36
			برأيي أن المجتمع لا ينظر الـ مهنة التدريب نظرة الإحترام	37
			أحس بالفخر عندما أقول أنني أصبحت مدرب وسط المجتمع	38
			ربما لا يفهم المجتمع قيمة مهنة التدريب وهذا لا يهمني	39

			40 الجانب الإيجابي في مهنة التدريب هو فقط في العطلة الربيعية والصيفية
			41 الجهد الذي يبذله المدرب في مهنة التدريب لا يساوي الأجر التي يتقاضاها

الملحق رقم 3



جامعة اكلي محند اولحاج البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي



قائمة السادة المحكمين : (دكاترة ، خبراء ، مختصين)

موضوع الدراسة : الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم وعلاقته باتجاههم نحو مهنة التدريب

- دراسة ميدانية على مدربي كرة القدم - البويرة -

الرقم	اسم ونقب المحكم	الدرجة العلمية	الامضاء	الجامعة
01	مختار بن علي	استاذ محاضر		البويرة
02	لوناسي عبد الله	استاذ محاضر		البويرة
03	نابير محمد	دكتور		البويرة
04	سالم بن العزيز	استاذ محاضر		البويرة
05	حامي ابراهيم	دكتور		البويرة

تحت اشراف الاستاذ :

- منصور بن نبيل

من إعداد الطلبة :

- حاج موسى عبد الحكيم
- قاسم فاروق

السنة الجامعية : 2018/2019



## Study Summary

**Title:** The psychological combustion of football coaches and it's relation towards the training profession

**Realized by:**

- Hadj Moussa Abdelhakim
- Gacem Farouk

**The supervision of Dr:**

- Mansouri Nabil

The aim of this study was to reveal the level of psychological combustion in football coaches in the State League of Football in Algeria and its relation to the trend towards the training profession, the sample of the study consisted of (30) trainers representing a random sample of the research community of football coaches for all categories under Name of the State League of Football, in order to achieve the objectives of the study, the researchers used two measures, The first is for researcher **Gildred** of psychological combustion which consists of (40) item and It has indications of the apparent truthfulness and stability of alpha coefficient of internal consistency. And the second of the directions of the trainer (45) item modified by the researchers adapted to the environment for the purpose of study and before using this measure, the researchers verified the validity and stability of the scale, according to which the truthfulness and honesty were determined by consistency between the degree of single paragraph and the total degree of the scale, It was also indicative of stability through the use of the alpha equation for internal consistency.

To achieve the objectives of the research, the researchers used the test (T) to know the differences in the level of psychological combustion between the averages and their significance, and he study revealed a high level of psychological combustion in football coaches ,the results of the current study also indicate a negative trend in these and this according to the results of the research. In order to determine the relation between psychological combustion and the direction of the training profession the, coefficient of Pearson correlation was calculated between the scores of the current research sample of the trainers by their answers to the two measures The correlation coefficient value indicated a good correlation relation (0.78) between the psychological

level of the trainer towards the training profession , a relation means that the higher the value of psychological combustion get, the lower the positive direction value get, and the trend toward training has been increased. These results were interpreted according to the theoretical literature. In the light of the results of the research, the researchers presented a number of recommendations and proposals aimed.

- **Key words:** psychological combustion, guidance, training profession