

مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الالعاب الرياضية في الاردن

* د. ساري احمد حمدان

* د. عصمت درويش الكردي

هدفت الدراسة الي التعرف علي مستويات الاحتراق النفسي لدي مدربي الالعاب الجماعية والفردية في الاردن والتعرف علي مستويات الاحتراق النفسي وعلاقتها بنوع الالعاب الرياضية وسنوات الخبرة . استخدم الباحثان مقياس ماسلاش (MBI) بعد ان قاما بتعديله واجراء معاملات الصدق والثبات للمقياس بصورته النهائية . بلغت عينة الدراسة (١٣٠) مدريا مصنفا في سجلات وزارة الشباب بالاردن .

ومن خلال نتائج الدراسة تبين ان المدربين يعانون بدرجة معتدلة من الاحتراق النفسي علي بعد الاجهاد الانفعالي وبدرجة عالية علي بعد تبليد المشاعر وبدرجة متدنية علي بعد نقص الشعور بالانجاز . كما اشارت النتائج الي وجود فروق ذات دلالة احصائية لدرجات الاحتراق النفسي بين مدربي الالعاب الجماعية ومدربي الالعاب الفردية وعلي بعدي الاجهاد لانفعالي وتبليد المشاعر ولصالح مدري الالعاب الجماعية الذين يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة اعلي من مدربي الالعاب الفردية . ايضا دلت النتائج علي معاناة المدربين اصحاب الخبرة الكبيرة من الاحتراق النفسي علي بعدي الاجهاد الانفعالي وتبليد المشاعر اكثر من المدربين من اصحاب الخبرة الاقل .

ومن خلال الدراسة اوصي الباحثان بضرورة تهئية الجو والمناخ الملائم لمدربي الالعاب الرياضية وخاصة الالعاب الجماعية ووضع برامج خاصة للحد من ظاهرة الاحتراق النفسي واجراء دراسات مستقبلية للتعرف علي اسباب الاحتراق النفسي لدي مدربي الالعاب الرياضية ومدربي الالعاب الجماعية بوجه الخصوص .

المقدمة ومشكلة الدراسة:

أولت السياسة الشبابية والرياضة في الأردن اهتماما متزايدا بعمليات بناء واعداد القادة والمدربين في مختلف المجالات الرياضية والعمل على تأهيلهم وصقلهم لتأدية دورهم الفعال في الحركة الرياضية الاردنية، وقد كان انشاء المركز الاردني الاولمبي لاعداد المدربين والقادة الشباب عام ١٩٩٣م من اهم هذه الاهتمامات التي تسهم في توفير الكوادر البشرية المؤهلة من المدربين المتخصصين للالعاب الفردية والجماعية، بالإضافة الى الاهتمام برعاية افراد المنتخبات الوطنية للوصول بهم الى افضل المحافل الرياضية، وتعتمد المنافسة الرياضية والوصول الى اعلى المستويات الفنية والحركية والخططية على العديد من العوامل المتداخلة والمتشابكة معا ومن اهمها عامل المدربين الذي يعتبر المحور الاساسي التي تقوم عليه العملية التدريبية في اعداد الرياضيين والارتقاء بمهاراتهم وقدراتهم ويشير علاوي (١٩٨٧) الى ان المدرب الرياضي يقع على عاتقه مسؤولية التوجيه والارشاد النفسي للاعبين ومساعدتهم على ان يتفهموا انفسهم كيفية استغلال امكاناتهم الذاتية من قدرات ومهارات واتجاهات، وكذلك في كيفية اختيار الطرق والاساليب المناسبة التي تسهم في تحقيق الاهداف المنشودة والتغلب على المشكلات التي تواجهه والتكيف مع نفسه ومجتمعه(١).

فالمدرّب المؤهل هو قائد في مهنته حينما يقوم بتدريب افراد الفريق ويعمل على توجيههم نحو الجوانب الفنية والخططية المرتبطة باللعب، كما يعد القدوة المؤثرة على سلوك الرياضيين واتجاهاتهم للوصول بهم الى افضل المستويات الرياضية.

وبما ان المدرّب المؤهل يعد احد المحاور الرئيسية للعملية التدريبية فانه لا بد من تقدير الدور الهام الذي يلعبه في اعداد وصناعة اللاعب الرياضي حتى يشعر بالطمأنينة والتوافق المهني.

وفي ضوء الاطار المرجعي للدراسات والبحوث العلمية التي تناولت موضوع المدرّب الرياضي والمشكلات والمعوقات التي تواجهه خلال عمله، فقد اتضح بأن المدرّب المؤهل يواجه العديد من المعوقات الاجتماعية والاقتصادية والادارية والمهنية التي تحول دون قيامه بالواجبات والمهام المناط بها بصورة متكاملة، وهذا مما يؤدي الى الاحساس بالقصور والعجز في تحقيق متطلبات العملية التدريبية بصورة بناءة

ومفيدة، ويرى الباحثان ان من اهم هذه المعوقات: الفوز والخسارة في اللقاءات، اسلوب اختيار اللاعبين، التدخل الاداري من الاتحادات والاندية الرياضية، وسائل الاعلام الرياضي والنقد حول اظهار السلبيات دون الاشارة الى الايجابيات، الجمهور الرياضي وتأثيره في زيادة حدة المشكلات، توجيه اللوم على المدرب عند الخسارة، وهذا كله يؤدي الى الارهاق، التوتر، فقدان الثقة بالنفس، الاحباط، ضعف الانجاز في الاداء، عدم الرضى عن المهنة، بالاضافة الى ظهور حالة عدم الاتزان والاستقرار النفسي الامر الذي يجعل المدرب التفكير بصورة جدية الى الابتعاد عن مهنة التدريب وعن المؤسسة التابع لها، وتعرف هذه الحالة التي يصل اليها المدرب نتيجة لتلك الضغوط النفسية والمعوقات بحالة الاحتراق النفسي (Burnout) وتظهر هذه الحالة في الغالب لدى معظم المهنيين الذين يعملون في مجالات الخدمة العامة الانسانية الاجتماعية، التربوية والرياضية باعتبار ان طبيعة عملهم تتطلب الاتصال المباشر مع الافراد الذين يتعاملون معهم ويحتاجون لمساعدتهم كالتدريس والتدريب الرياضي.

فالاحتراق النفسي (Burnout) هو حالة من الانهاك تحصل نتيجة للعبء والمتطلبات الحياتية الزائدة والمستمرة والملقاة على عاتق الفرد على حساب طاقته وقوته مما يؤدي غالبا الى عدم الاهتمام بافراد المجتمع الذين يتعامل معهم ذلك الفرد المهني، مما يجعله يفقد كل احساس ايجابي تجاه الاخرين (٢).

وبدأت ظاهرة الاحتراق النفسي تظهر بصورة واضحة في الونة الاخيرة لدى مربى الالاب الفردية والجماعية في الاردن وذلك نتيجة للضغوط النفسية والمعوقات المهنية التي يواجهونها خلال عملية التدريب، مما جعل الكثير منهم يهجر مهنة التدريب الرياضي والاحجام عن ممارستها والالتفاف نحو تدريس التربية الرياضية لان معظم المدربين يعملون في مهنة التدريس والبعض الاخير يعمل في وظائف مختلفة.

اهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على:

- ١- مستويات الاحتراق النفسي لدى مربى الالاب الرياضية الفردية والجماعية في الاردن.

٢- العلاقة بين مستويات الاحتراق النفسي ونوع الالعب الرياضية (الفردية والجماعية) في الاردن.

٣- العلاقة بين مستويات الاحتراق النفسي ومتغير خبرة المدربين في الالعب الفردية والجماعية في الاردن.

الدراسات السابقة

لقت ظاهرة الاحتراق النفسي اهتماما متميزا من قبل الباحثين نظرا للآثار السلبية التي يمكن ان تتركها على الفرد في مجال مهنته، فقد تطرقت العديد من الدراسات والبحوث الى دراسة هذه الظاهرة في قطاع التربية والتعليم بينما تكون الدراسات والبحوث التي اجريت حول الاحتراق النفسي لدى المدربين قليلة وان من اهم الدراسات التي تطرقت الى دراسة هذه الظاهرة هي:

* وفي المجال التربوي فقد قام الطحانية (١٩٩٥) بدراسة هدفت التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الاردن وعلاقة كل من متغيرات الجنس والعمر والمؤهل العلمي ونوع المدرسة والخبرة.

وقد اجريت الدراسة على عينة قوامها ٤٤٠ معلما ومعلمة، وتم استخدام مقياس "ماسلاش" المعدل للاحتراق النفسي، وقد اظهرت النتائج ان معلمي التربية الرياضية في الاردن يعانون من ظاهرة الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، بالإضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاحتراق النفسي تعزى لمتغيرات المؤهل العلمي ونوع المدارس وعدد الطلبة وعدد الحصص والدخل الشهري والسلوك القيادي لمدير المدرسة بينما لم توجد اية فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاحتراق النفسي تعزى لمتغيرات الجنس، الخبرة في التدريس، المنطقة الجغرافية، الامكانات المتوافرة في المدرسة، وقد اوصى الباحث ضرورة اجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على الاسباب الحقيقية التي تؤدي الى شعور المعلمين بظاهرة الاحتراق النفسي (٣).

* وقام كل من مقابلة وسلامة ١٩٩٥ بدراسة هدفت الى التعرف والكشف عن ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين الاردنيين، وقد بلغت عينة الدراسة على (٤٢٤)

معلما ومعلمة من مختلف المراحل التعليمية وأشارت النتائج الى ان درجات الاحتراق النفسي لدى المعلمات اكثر مما لدى المعلمين في بعد شدة الشعور بنقص الانجاز وهناك اختلافات ذات دلالة احصائية على بعد الاجهاد الانفعالي وشدته بين مستويات المرحلة التعليمية ومستوى الخبرة التعليمية كذلك لا يوجد اختلافات ذات دلالة احصائية بين الموضوع الدراسي الذي يدرسه المعلم والمؤهل العلمي الذي يحمله (٤).

* قام (Grafe) جراف، ١٩٩٣ بدراسة هدفت التعرف على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدربي وعدد سنوات التدريب ومستوى الدخل وعدد ساعات الاتصال باللاعبين وعدد اللاعبين ونسبة الفوز والميزانية ودلت النتائج على معاناة المدربين من الاحتراق النفسي حيث بلغت النسبة المئوية للمدربين الذين يعانون من الاحتراق النفسي ٥٠٪ من عينة الدراسة كذلك وجدت علاقة بين الاحتراق النفسي والجنس وسنوات الخبرة في التدريب ودرجة المدرب وعدد الساعات التي يقضيها بالاتصال مع اللاعبين(٥).

* وفي دراسة اخرى اجراها كل من دواني والكيلاني وعليان (١٩٨٩) والتي هدفت الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين الاردنيين على متغيرات الجنس والمؤهل والخبرة، وتم اختيار عينة قوامها (٣٤٩) معلما ومعلمة، فقد اتضح ان المعلم الاردني يعاني من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المؤهل العلمي والخبرة على بعد تكرار الاجهاد الانفعالي وشدته بينما كانت الفروق ذات دلالة احصائية في مستويات الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس حيث اظهرت المعلمات مستوى احتراق نفسي اعلى في المعلمين. (٦)

* كما قام (Dale) ديل، ١٩٨٨ بدراسة هدفت التعرف على العلاقة بين السلوك القيادي للمدربين والاحتراق النفسي حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٠) مدرسا واستخدمت الباحثة مقياس (MBI) لماسلاش. ودلت النتائج على وجود اختلافات واضحة في مستويات الاحتراق النفسي لدى المدربين تعزى للسلوك القيادي حيث كان المدربين ذوي السلوك القيادي المتصف بالاعتبارية اقل احتراقا نفسيا من الذين صنفوا في السلوك القيادي المصنف بالمبادأة. (٧)

كما أجرى ابو مغلي (١٩٨٧) دراسة هدفت الى التعرف على مستوى التوتر النفسي التي تؤثر على معلمي المدراس الحكومية في منطقة عمان بالاردن حيث اختار عينة عشوائية قوامها (٤٢٥) معلما ومعلمة من حملة درجة البكالوريوس ودلت النتائج على ان درجة التوتر النفسي لدى المعلمين متوسطة وكانت اهم مصادر التوتر النفسي تكمن في ضغط المدرسة والرضا عن المهنة وغموض دور المعلم كذلك دلت النتائج على ان درجة التوتر لدى المعلمات اكبر مما هي لدى المعلمين (٨).

* وفي دراسة اجراها (Capel) كابل، (١٩٨٦) والتي هدفت التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وغموض دور المدربين من حيث عدد الساعات التي يقضيها المدرب مع اللاعبين وعددهم، وقد بلغت عينة الدراسة على (٣٣٢) مدربا وتم استخدام مقياس (MBI) ما سلاش، وقد اظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين المتغيرات والاحتراق النفسي كذلك وجدت الباحثة ان مستويات الاحتراق النفسي لدى المدربين كانت منخفضة بشكل عام (٩)

* كما قامت (Hunt) هنت، ١٩٨٤ بدراسة هدفت التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي ومدربات كرة السلة والتنس والعلاقة بين الضغوط الشخصية ومستويات الاحتراق النفسي. استخدمت الباحثة مقياس ما سلاش (MBI) على عينة قوامها (٩١٥) مدربا ومدربة وأشارت نتائج الدراسة الى وجود مستوى منخفض للاحتراق النفسي لدى المدربين وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس ومتغير نوع اللعبة، الا ان النتائج دلت على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المدربين الذين يدرّبون فرق نسوية وفرق الرجال حيث كانوا المدربين الذين يدرّبون فرق نسوية اكثر احتراقا. (١٠)

تساؤلات الدراسة.

- ١- ما هي مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الالعاب الرياضية الفردية والجماعية في الاردن؟
- ٢- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات الاحتراق النفسي لمدربي الالعاب الرياضية الفردية ومدربي الالعاب الجماعية في الاردن؟
- ٣- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات الاحتراق النفسي لمدربي الالعاب الفردية والجماعية في الاردن تعزى لمتغير الخبرة؟

محددات الدراسة:

اقتصرت محددات هذه الدراسة على الجوانب التالية:

- ١- مدربي الالعاب الفردية التالية:
كرة الطاولة، الريشة الطائرة، العاب القوى، السباحة، المصارعة، المبارزة، الملاكمة، الجودو، الكراتيه، التايكواندو، رفع الاثقال.
- ٢- مدربي الالعاب الجماعية التالية:
كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة.
- ٣- مدربي الالعاب الرياضية الفردية والجماعية المصنفين من قبل وزارة الشباب في الاردن.
- ٤- تم توزيع الاستبيان وجمعه خلال الفترة الزمنية بين ١٥/٢/١٩٩٥ ولغاية ٣١/٣/١٩٩٥م.

اجراءات الدراسة

أولاً : منهج الدراسة :

اتبع الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي مستخدماً أسلوب الدراسات المسحية التحليلية بخطواتها واجراءاتها لأنها تتناسب وطبيعة هذه الدراسة التي تستهدف التعرف على مستويات الاحتراق النفسى لدى مدربي الالعاب الرياضية الفردية والجماعية في الأردن.

ثانياً : عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة من جميع المدربين المعتمدين في سجلات وزارة الشباب الأردنية للموسم الرياضي ١٩٩٥م، وذلك بالطريقة العمدية، حيث اشتملت عينة المدربين على (١٣٠) مدرباً ممن يدرّبون الألعاب الرياضية الفردية والجماعية وبواقع (٦٥) مدرباً من الالعاب الفردية و(٦٥) مدرباً من الالعاب الجماعية والجدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة

الجدول (١)

توزيع افراد العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة

عدد المدربين	المتغيرات
	١- نوع الالعاب الرياضية :
٦٥	أ- الالعاب الفردية
٦٥	ب- الالعاب الجماعية
	٢- سنوات الخبرة
٥٤	أ- أقل من ٥ سنوات
٧٦	ب- ٥ سنوات فما فوق
١٣٠	مجموع افراد العينة

ثالثا : أداة الدراسة :

استخدم الباحثان مقياس ماسلاش للاحتراق النفس (Maslash Burnout inventory) الذي يعتبر الاكثر استخداما لقياس ظاهرة الاحتراق النفسي، ولقد تم تعديل صياغة العبارات لتصبح ملائمة لطبيعة عمل المدربين لمهنة التدريب الرياضي، وقد تم اجراء معاملات الصدق والثبات.

رابعا : صدق المقياس :

تم عرض الاستبيان على عدد من الخبراء المتخصصين في التربية الرياضية من حملة الدكتوراه والماجستير في علم التدريب الرياضي وقد بلغ عددهم ٨ خبراء، وقد اجتمعوا هؤلاء الخبراء على ملائمة وصلاحيه الاستبيان للاستخدام كأداة لظاهرة الاحتراق النفسي للمدربين.

خامسا : اثبات المقياس :

تم حساب ثبات هذه المقياس عن طريق اعادة تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من ١٤ مدربا من تدريبي الالعاب الرياضية الفردية والالعاب الجماعية في الأردن وذلك بعد مرور ١٥ يوما من التطبيق الأول، وحسبت قيمة معامل الارتباط في المرتين فكانت مساوية ٠,٨٦ وهي دالة عن مستوى ٠,٠٥ مما يدل على ثبات القياس في ظاهرة الاحتراق النفسي، والجدول (٢) يوضح معامل الثبات للمقياس.

جدول (٢)

معاملات ثبات أداة الدراسة على أبعاد المقياس

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات
١- الاجهاد الانفعالي	٩	٠,٨٩
٢- تبلد المشاعر	٥	٠,٨١
٣- نقص الشعور بالانجاز	٨	٠,٨٨
مجموع فقرات المقياس	٢٢	٠,٨٦

مجالات الاستبيان

يتكون الاستبيان من ثلاثة مجالات لقياس الأبعاد التالية :-

١- بعد الاجهاد والانفعال والذي يتكون من ٩ فقرات ذات الأرقام التالية : ١، ٢، ٣، ٤، ٦، ٨، ١٣، ١٤، ١٦، ٢٠.

٢- بعد تبدل المشاعر ويتكون من ٥ فقرات هي :-

٥، ١٠، ١١، ١٥، ٢٢.

٣- بعد نقص الشعور بالانجاز ويتكون من ٨ فقرات، تحمل الأرقام التالية :-

٤، ٧، ٩، ١٢، ١٧، ١٨، ١٩، ٢١.

والجدول (٣) يوضح درجات ومستويات الاحتراق النفسي على الأبعاد الثلاثة

الجدول (٣)

درجات ومستويات الاحتراق النفسي على الأبعاد الثلاثة

نقص الشعور بالانجاز	تبدل المشاعر	الاجهاد والانفعالي
٤٠ فما فوق	صفر-٥	متدن صفر-١٧
٣٩-٣٤	١١-٦	معتدل ٢٩-١٨
صفر-٣٣	١٢ فما فوق	عال ٣٠ فما فوق

عرض ومناقشة النتائج

هدفت الدراسة الى الاجابة على ثلاث اسئلة فيما يلي عرض ومناقشة النتائج وفق تساؤلات الدراسة.

السؤال الأول :

ما هي مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الالعاب الرياضية الفردية والجماعية في الأردن ؟

جدول (٤)

النسب المئوية لدرجات الاحتراق النفسي لمدربي الالعاب الرياضية الجماعية والفردية

الأبعاد	مستوى الاحتراق	المعيار	الالعاب الجماعية		الالعاب الفردية	
			عدد المدربين	النسبة المئوية	عدد المدربين	النسبة المئوية
الاجهاد الانفعالي	متدن	صفر-١٧	٢٥	%٣٨,٤٦	٣٥	%٥٣,٨
	معتدل	١٨-٢٩	٢٠	%٣٠,٧٧	٣٠	%٤٦,٢
	عال	٣٠ فما فوق	٢٠	%٣٠,٧٧	-	-
تبلد المشاعر	متدن	صفر-٥	-	-	-	-
	معتدل	٦-١١	٢٠	%٣٠,٧٧	٣٠	%٤٦,٢
	عال	١٢ فما فوق	٤٥	%٦٩,٣٣	٣٥	%٥٣,٨
نقص الشعور بالانجاز	متدن	٤٠ فما فوق	٣٠	%٤٦,١٥	٤٠	%٦١,٥
	معتدل	٣٤-٣٩	٢٥	%٣٨,٤٦	١٠	%١٥,٤
	عال	صفر-٣٣	١٠	%١٥,٣٩	١٥	%٢٣,١

جدول (٥)
المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب
الجماعية الفردية ومقارنتها بمعايير المقياس

الأبعاد		مستوى الاحتراف		المعيار		الألعاب الجماعية		الألعاب الفردية	
						ع	س	ع	س
الاجهاد الانفعالي		متدن	صفر-١٧	-	-	١٦,٨٤	٦,٢٩	-	-
		معتدل	١٨-٢٩	٩,٤٦	٢٣,٩٢	-	-	-	-
		عال	٣٠ فما فوق	-	-	-	-	-	-
تبلد المشاعر		متدن	صفر-٥	-	-	-	-	-	-
		معتدل	٦-١١	-	-	-	-	-	-
		عال	١٢ فما فوق	٤,٢٥	١٣,٩٢	-	-	-	-
نقص الشعور بالانجاز		متدن	٤٠ فما فوق	-	-	-	-	-	-
		معتدل	٣٤-٣٩	٣٧,٢٣	٥,٨٢	٣٧,٥٨	٦,٤٦	-	-
		عال	صفر-٣٣	-	-	-	-	-	-

نتضح من الجدول (٤) أن النسبة المئوية للمدربين الذي تجاوزت درجاتهم المستوى العالي للاجهاد والانفعالي ١٥,٤٪ حيث بلغ عددهم (٢٠) مدربا بينما كان هناك (٦٠) مدربا لا يعانون من الاجهاد الانفعالي ونسبة مئوية قدرها ٤٦,١٪ ، كذلك فإن (٥٠) مدربا كانوا بمستوى الاحتراق المعتدل في بعد الاجهاد الانفعالي حيث وصلت نسبتهم ٣٨,٥٪ ، أما بعد تبلد المشاعر فكان الأكثر معاناه وتأثير على المدربين حيث تراوح مستوى الاحتراق بين المعتدل والعالي، حيث بلغ عدد المربين الذي يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة عالية (٨٠) مدربا، نسبة مئوية قدرها ٦١,٥٪ وظهر تبلد المشاعر بمستوى معتدل عند (٥٠) مدربا ونسبة مئوية قدرها ٣٨,٥٪. وفي بعد نقص الشعور بالانجاز جاءت أكبر نسبة مئوية للمدربين عند المستوى المتدن حيث بلغت ٥٣,٩٪ وتبعها المستوى المعتدل ونسبة مئوية قدرها ٢٦,٩٪ وجاءت النسبة المئوية للمستوى العالي في نقص الشعور بالإنجاز الاقل حيث بلغت ١٩,٢٪.

ويشير الجدول (٥) ان الاجهاد والانفعالي لدى مدرب الالعاب الجماعية جاء بالمستوى المعتدل حيث بلغ المتوسط ٢٣,٩٢٪، بينما جاء لدى مدربي الالعاب الفردية بمستوى متدن حيث بلغ المتوسط ١٦,٨٤. أما بعد تبدل المشاعر فكان عال عند مدربي الالعاب الجماعية ومعتدل عند مدربي الالعاب الفردية وبمتوسطين ، قدرهما ١٣,٩٢ ، ١١,٠ على التوالي، الا أن بعد نقص الشعور بالانجاز جاء بنفس المستوى المعتدل لدى كل من مدربي الالعاب الجماعية والفردية، وبمتوسطين قدرها ٣٧,٢٣ ، ٣٧,٥٨ على التوالي.

وبيين الجدول (٥) أيضا ان مدربي الالعاب الجماعية يعانون بمستوى أكبر من مدربي الالعاب الفردية على بعدي الاجهاد والانفعالي وتبدل المشاعر.

إن هذه النتائج تدل على ان مدربي الالعاب الرياضية يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة معتدلة على بعدي الاجهاد والانفعالي وتبدل المشاعر فيما كانت درجة المعاناه بمستوى متدني على بعد نقص الشعور بالانجاز وهذه النتائج تتفق مع دراسة جراف (٥) والتي توصلت الى وجود نسبة مئوية تزيد عن ٥٠٪ من المدربين يعانون من الاحتراق النفسي وكذلك تتفق مع نتائج دراسة الطحاينة (٣) والتي أشارت الى أن معلمي التربية الرياضية بالأردن يعانون من الاحتراق النفسي وبدرجة معتدلة.

الا أن النتائج الحالية لا تتفق مع دراسة كابل (٩) والتي وجدت الاحتراق النفسي منخفض لدى المدربين.

ويعزى الباحثان هذه النتائج على متطلبات التدريب المطلوبة من المدربين سواء كانت الحصول على نتائج متقدمة أو المشاكل التي تواجههم من قبل اللاعبين رغم أنهم يشعرون بالانجاز الا أنهم يعانون من الاجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر والجدير بالذكر أن القلق الذي يتعرض له المدرب يختلف اختلافا كبيرا عن القلق الذي يتعرض له المعلم لان المدرب هو المسؤول المباشر على الفوز والخسارة أمام الاتحاد أو النادي، وهناك ظاهرة انتهاء العقود وتغيير المدرب بعد انتهاء الموسم الرياضي مما يؤدي الى زيادة القلق والشعور بالاحتراق النفسي وخاصة صعوبة الحصول على المراكز المتقدمة في البطولات الرسمية.

السؤال الثاني :

هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات الاحتراف النفسي لمدربي الالعاب الرياضية الجماعية والالعاب الفردية تبعا لنوع اللعبة؟

جدول رقم (٦)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لمدربي الالعاب الجماعية والفردية على مستويات أبعاد المقياس

الأبعاد	مستوى الاحتراف	المعيار	الالعاب الجماعية		الالعاب الفردية	
			ع	س	ع	س
الاجهاد الانفعالي	متدن	صفر-١٧	١٤,٦	١,٥	١٢,٠	٣,٦٢
	معتدل	١٨-٢٩	٢٣,٠	٤,٠٠	٢٢,٥	٣,٣٥
	عال	٣٠ فما فوق	٣٦,٥	٢,٠٢	-	-
تبلد المشاعر	متدن	صفر-٥	-	-	-	-
	معتدل	٦-١١	٨,٧٥	١,٠٩	٧,٣٣	١,٣٧
	عال	١٢ فما فوق	١٦,٥	٢,٥٥	١٤,١٤	١,٢٥
نقص الشعور بالانجاز	متدن	٤٠ فما فوق	٤٢,٤	٠,٨	٤٢,١٤	١,٥٥
	معتدل	٣٩-٣٤	٣٦,٣٣	١,٧	٣٦,٠	٢,٠
	عال	صفر-٣٣	٢٧,٠	٦,٠	٢٨,٠	٤,٠٨

الجدول (٧)

اختبارات للمقارنة بين درجات الاحتراف النفسي لمدربي الالعاب الجماعية والفردية تبعا لمتغير نوع اللعبة (جماعية-فردية)

الأبعاد	الالعاب الجماعية		الالعاب الفردية		قيمة ت
	ع	س	ع	س	
الاجهاد الانفعالي	٩,٤٦	١٦,٨٤	٦,٢٩	٢٣,٩٢	٥,٠٢*
تبلد المشاعر	٤,٢٥	١١,٠	٣,٦٤	١٣,٩٢	٤,٢٣*
نقص الشعور بالانجاز	٥,٨٢	٣٧,٥٨	٦,٤٦	٣٧,٢٣	٠,٣٢

* دالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ ، ت الجدولية < ١,٩٨

يتضح من الجدول (٦) أن متوسطات درجات الاجهاد الانفعالي عند مدربي الالعاب الجماعية أعلى مما هي عند مدربي الالعاب الفردية وكذلك متوسطات درجات تبدل المشاعر بينما جاءت متوسطات درجات نقص الشعور بالانجاز متقاربة كثيرا على المستويات الثلاثة.

وبين الجدول (٧) المقارنة بين مدربي الالعاب الجماعية ومدربي الالعاب الفردية في ابعاد المقياس الثلاث حيث هناك فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين مدربي الالعاب الجماعية والفردية على بعد الاجهاد الانفعالي ولصاع مدربي الالعاب الجماعية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ٥,٠٢ وهي أكبر من قيمة ت الجدولية، أي أن مدربي الالعاب الجماعية يعانون من الاجهاد والانفعالي بدرجة أكبر مما يعانون مدربي الالعاب الفردية، ومن جانب آخر لم تظهر فروق ذات دلالة احصائية على بعد نقص الشعور بالانجاز حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ٠,٣٢ وهي أقل من قيمة ت الجدولية.

وجاءت هذه النتائج متفقة مع نتائج دراسة جراف (٥) ودراسة كابل (٩) واللذان توصلتا الى وجود علاقة بين عدد اللاعبين ودرجة الاحتراف النفسي وانه كلما زاد عدد لاعبي الفريق زادت درجات الاحتراف النفسي، وكذلك تتفق مع نتائج الطحاينة (٣) والتي تشير الى أنه كلما زاد عدد الطلبة زاد الاحتراف النفسي لدى المعلمين، ان طبيعة الالعاب الجماعية تتطلب العمل مع الفريق والذي يتكون بحده الأدنى من ٢٠ لاعبا وقد يصل في بعض الاحيان الى ٣٠ لاعبا مما يزيد من مسؤولية المدرب وواجباته وبالتالي من درجات الاحتراف النفسي رغم أن عمله كبير وشعوره بالانجاز عال نتيجة لقيمة عمله.

السؤال الثالث :

هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات الاحتراق النفسي لمدربي الالعاب الرياضية تعزي لمتغير الخبرة ؟

الجدول (٨)
اختبار ت للمقارنة بين درجات الاحتراق النفسي لمدربي الالعاب الرياضية
تبعاً لمتغير الخبرة.

الابعاد	٥ سنوات فما فوق		اقل من ٥ سنوات		قيمة ت
	س	ع	س	ع	
الاجهاد الانفعالي	٢٤,٢	٩,٦٥	١٩,٦٥	٥,١٢	٤,٧٤
متبلد المشاعر	١٥,٤٣	٣,٨٥	١٣,٥٥	٢,٤٤	٤,٧
نقص الشعور بالانجاز	٣٥,٨٦	٧,٤٤	٣٧,١٨	٦,٤٩	١,٥١

* دالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥، قيمة ت < ١,٩٦

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المدربين الأكثر خبرة والمدربين الأقل خبرة في مستويات الاحتراق النفسي على بعدي الاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ٤,٧٤ و ٤,٧ على التوالي وهاتان القيمتان أكبر من قيمة ت الجدولية ، الا أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية على بعد نقص الشعور بالانجاز.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة جراف (٥) والتي وجدت فروق ذات دلالة احصائية تعزى للخبرة على مستوى الاجهاد الانفعالي ولصالح اصحاب الخبرة الاكبر وكذلك تتفق مع دراسة مقابلة وسلامة (٤) بينما تختلف مع نتائج الطحاينة (٣) والتي لم تجد فروق ذات دلالة احصائية لمستويات الاحتراق النفسي تعزى للخبرة.

ويرى الباحثان ان للخبرة تأثير واضح في مهنة التدريب من حيث متطلبات العمل والاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر وعلى مرور السنين يشعر المدرب بالاجهاد والنفعاي نتيجة ضغط العمل والبطولات المتلاحقة والنتائج والفوز والخسارة بينما يكون المدربون اصحاب الخبرة الأقل متحمسون أكثر ولديهم الحافز الأكبر والعمل المتواصل من أجل اثبات أنفسهم في الوسط التدريبي الرياضي.

الاستنتاجات :

من خلال عرض ومناقشة النتائج ، يستطيع الباحثان وضع الاستنتاجات التالية:-

- ١- يعاني مدربي الالعاب الرياضية في الأردن من الاحتراق النفسي وبدرجة معتدلة على بعد الاجهاد الانفعالي وبدرجة عالية على بعد تبلد المشاعر وبدرجة متدنية على بعد نقص الشعور بالإنجاز.
- ٢- يعاني مدربي الالعاب الرياضية الجماعية من الاحتراق النفسي بدرجة أكبر من مدربي الالعاب الفردية على بعدي الاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر.
- ٣- يعاني المدربون أصحاب الخبرة الكبيرة من الاحتراق النفسي على بعدي الاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر أكثر من المدربين من اصحاب الخبرة الأقل.

التوصيات :

من خلال عرض ومناقشة النتائج يوصي الباحثان بما يلي :-

- ١- السعي نحو تهيئة الجو النفسي الملائم لمدربي الالعاب الرياضية وخاصة مدربي الالعاب الجماعية.
- ٢- وضع برامج خاصة لمدربي الالعاب الرياضية تسعى لتطوير المدرب وبشكل مستمر ودوري للحد من ظاهرة الاحتراق النفسي.
- ٣- اجراء دراسات على مدربي الالعاب الجماعية والفردية تهدف الى التعرف على أسباب ظاهرة الاحتراق النفسي والوسائل الكفيلة بالحد من هذه الظاهرة.

المراجع العلمية

- ١- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٧ (ص ١٧٧)
- 2-Maslash, C, Vaderstanding, Burnout, Paine Sage
Pullication, Inc., Beverly Hills, CAI, 1982.
- ٣- زياد الطحاينة "مستويات الاحتراف النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن"، رسالة ماجستير ، غير منشورة، الجامعة الأردنية، ١٩٩٥.
- ٤- نصر مقابلة، كايد سلامة، "دراسة لظاهرة الاحتراف النفسي لدى عينة من المعلمين الأردنيين في ضوء عدد من التغيرات" دراسة قيد النشر، جامعة دمشق، ١٩٩٥.
- 5-Graf, Jo. Anne, "The Relationship of Burnout to Coaching Softball in NCAA division 1,2,3 Colleges and Universities", Florida State Universety, Dissertation Abstract International, Vol. 53, No. 7, 1993.
- ٦- كمال دواني، انمار الكيلاني، خليل عليان، "مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن"، المجلة التربوية، العدد ١٩، مج ٥، ١٩٨٩.
- 7-Dale, Judithl, "Relationship between Coache's Leadership Style and Burnout", of North Texas, Master Abstract International, Vol. 26, No.2,1988.
- ٨- سمير أبو مغلي، مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الاعدادية والثانوية، رسالة ماجستير، غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، ١٩٨٧.
- 9-Capel, Sussan, "Psychological and Organizational Factors Related to Job Burnout, Dissertation Abstract International, Vol. 46, No.7, 1986.
- 10-Hunt, Karol, "The Relationship Between Occupational stressors and Būtnout Among Coaches", University of Iowa, Dissertation Abstract International, Vol. 44, No. 8, 1984.