



العلاقات الانسانية وعلاقتها بالاحترق النفسى لذي لاعبي الرياضات القتالية

*أ.م.د / رامى عمرو جاد

مقدمة البحث:

يعد علم النفس الرياضى من العلوم المهمة لعمليتى التدريب الرياضى والمنافسات الرياضية حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى فى مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث فى الخصائص والسمات النفسية للشخصية التى تشكل الأساس الذاتى للنشاط الرياضى بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشرى ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشكلاته التطبيقية.

وتساعد العلاقات الانسانية الايجابية الفرد على توفير مطالبه الاساسية فى الحياه واشباع حاجاته ليصل إلى درجة مقبولة من الرضا والتوازن، فالعلاقات الانسانية ليست مجرد خبرة واحساس يكتسبه الفرد من خلال الخبرة والممارسة بل أصبحت علما فى فن التعامل مع الأفراد والجماعات ورفع روحهم المعنوية لتعزيز نموهم السليم وتكيفهم مع عناصر المجتمع.

تسعى العلاقات الانسانية إلى تهيئة جو عمل مناسب للانسان ليتمكن من تحقيق النتائج الايجابية فى مجال العمل، ذلك أن العلاقات الانسانية تنتظر الى الانسان باعتباره عنصر أسمى وأهم من عناصر الانتاج المادية، فالانسان كائن حى له مشاعره وأحاسيسه واحتياجاته المختلفة التى ينبغى إشباعها، ومن ثم يمكن القول أن العلاقات الانسانية تسعى الى تحقيق هذه أهداف منها:

- 1- تحقيق درجة عالية من التفاهيم والوضوح بين العاملين وخاصة فيما يتعلق بالاهداف.
- 2- تنمية المسؤولية المتبادله بين المؤسسة والعاملين لتحقيق نتائج ايجابية تمكن من التقليل من حجم التعارضات التى قد تنشأ بينهما.
- 3- الارتفاع بمستوى الكفاية الانتاجية من خلال التعاون الاختيارى بين العاملين مما يؤدي الى رفع الروح المعنوية للأفراد.

* أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية- كلية التربية الرياضية - جامعهه بنها



٤- التنبؤ بالحاجات الخاصة بالعاملين والسهر لتبنيها من خلال المؤسسة والوقوف على المشكلات الخاصة بهم والعمل على حلها، واستخدام كافة الوسائل التي تمكن من التعرف على اكتشاف المشكلات. (١٢ : ٧٩)

كما أوضح العربي أن العلاقات الانسانية تهدف إلى :-

١- العمل على حفز الافراد لتحقيق أعلى كفاءه في الاداء.

٢- حث الافراد على التعاون المثمر لتحقيق الأهداف المشتركة بينهم البعض.

٣- العمل على مساعدة الأفراد لاشباع حاجاتهم الاقتصادية والنفسية والاجتماعية. (١٦ : ٨١)

يعتبر الاحتراق Burnout من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينات وخاصة في مجال ضغوط العمل Job stress ، ثم أصبح الآن من المصطلحات الأكثر انتشارا في مجالات عديدة منها الرياضة، ويرى كل من "فريدنبرجر 1980 Freudenberger وماسلاش (1982 Maslach م) أن الاحتراق يعد بمثابة حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته ، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس الآخرين، فضلا عن الافتقاد إلى المثالية والشعور بالغضب. (٦ : ١٥ ، ١٦) (٧ : ١٦٦ ، ١٦٥)

ويتضمن الاحتراق النفسي عدداً من الأعراض المعرفية والسلوكية الدافعية، والتي تختلف من فرد لآخر، وعلي الفرد أن يؤدي مهامه في ظل هذه الأعراض. وأيا كانت هذه الأعراض فيرى المتخصصون أن العوامل المسببة لتلك الأعراض أكثر أهمية من الأعراض ذاتها (٢٢ : ٣٧).

هذا ويتفق كل من "سيلفا" (1990 Silva م)، "أسامة راتب" (٢٠٠٧ م)، على أن الاحتراق النفسي ينظر إليه على أنه يمثل مرحلة متأخرة من سوء تكيف الرياضي مع الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب أو المنافسة وخاصة عندما يعطي الرياضي اهتماما للتفسير السلبي لمسببات هذه الضغوط يسبقها شعوره بالإجهاد من ثم التدريب الزائد وتنتهي عادة بالانسحاب من الرياضة أي الاحتراق النفسي. (٢٣ : ٢) (٨ : ١٨)

مشكلة البحث:

مما سبق يتضح أهمية دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي للاعبين الرياضات القتالية، والتي انتشرت انتشارا واسعا في السنوات الأخيرة، ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة. نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي وعدم ممارسة المدربين للعلاقات الانسانية، فالرياضات



القتالية تتميز عن غيرها بخصوصية الحمل الديناميكي المميز بالجهد البدني العنيف حيث يتطلب التلاكم فوق الحلقة إلى جهاز حركي وعصبي ذو كفاءة عالية حتى يمكن تعبئة جميع أعضاء الجسم وأجهزته ويشكل هذا الجهد البدني عبئا نفسيا كبيرا على اللاعب حيث يؤثر على درجة تركيزه وانتباهه، وانفعالاته "كالقلق والتوتر والاستثارة والضغط النفسي" وتراكم مثل هذه العوامل على كاهل اللاعب وعدم القدرة على مواجهتها قد يؤدي إلى إنهاك قواه وطاقاته ويحرمه من الاستمتاع بحياته وممارستها بصورة طبيعية، ومن ناحية أخرى فقد ينتابه الصراع النفسي الذي يشغل تفكيره ما بين الاستمرار في الممارسة أو الاعتزال، بالإضافة إلى خبرة الباحث العملية في مجال الاعداد النفسي لاحظ زيادة الانفعالات من اللاعبين أثناء فترة المنافسات مما قد يؤدي إلى الاحتراق النفسي لبعض اللاعبين، ومن خلال البحث المكتبي لاحظ الباحث قلة الدراسات التي اهتمت بتناول تلك الظاهرة في البيئة العربية في حدود علم الباحث، لذا كانت هذه الدراسة محاولة لوضع قائمة أسباب الاحتراق النفسي للاعبين الرياضات القتالية لقياس درجة الاحتراق النفسي للاعبين وعلاقتها بالعلاقات الانسانية والوقوف على مدى أهميته وخطورته على اللاعبين وقد يكون مؤشرا هاما لتقييم اللاعبين.

أهمية البحث:

الاهمية العلمية:

- تسليط الضوء على واقع ممارسه مدربي الرياضات القتالية لابعاد العلاقات الانسانية من وجهه نظر اللاعبين.
- تؤمل هذه الدراسة لتوفير معلومات والمفاهيم المتعلقة بأبعاد العلاقات الانسانية وعلاقتها بالاحتراق النفسى.

الاهمية التطبيقية:

- قد تسهم نتائج هذه الدراسة فى تزويد المسءلين بالاجراءات والتدابير الازمة لتطوير مهارات المدربين القيادية بما يتفق مع ابعاد العلاقات الانسانية.
- يؤمل ان تساعد هذه الدراسة فى الكشف عن أبعاد العلاقات الانسانية والاحتراق النفسى مما يساعد على تحسين الاداء لدى لاعبي الرياضات القتالية.



هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على : العلاقات الانسانية وعلاقتها بالاحترق النفسى لدى لاعبي الرياضات القتالية وذلك من خلال:

- التعرف على درجة ممارسة العلاقات الانسانية لدى مدربي الرياضات القتالية.
- التعرف على مستوى الاحترق النفسى لدى لاعبي الرياضات القتالية.
- التعرف على العلاقات الانسانية وعلاقتها بالاحترق النفسى لدى لاعبي الرياضات القتالية.

فروض البحث:

- توجد فروق بين المجموعات الثلاثة بين الرياضات الثلاثة (الكيك بوكس، الكونغ فو، الكاراتية) فى محاور مقياس العلاقات الانسانية والدرجة الكلية للمقياس.
- توجد فروق بين المجموعات الثلاثة بين الرياضات الثلاثة (الكيك بوكس، الكونغ فو، الكاراتية) فى محاور مقياس الاحترق النفسى والدرجة الكلية للمقياس.
- توجد علاقة دالة إحصائياً بين مقياسي العلاقات الانسانية والاحترق النفسى .

مصطلحات البحث:

العلاقات الانسانية:

تعنى ادماج الافراد فى موقف العمل بطريقة تحفزهم إلى العمل معا بأكثر إنتاجية ممكنة, مع تحقيق التعاون بينهم, وإشباع حاجاتهم الأقتصادية, والنفسية, والاجتماعية.

(٩ : ١٢١)

الاحترق النفسى:

حيث يعرفه توماس جليبريت (Tomas gilbret): « بأنه تفاعل السلوك والإنجاز، إنه مجموع السلوك والنتائج معا، وهو اتحاد السلوك ونتائجه، فهو ليس السلوك لوحده أو الإنجاز لوحده إنه تكاملهما معا، إنه ما تسعى المنظمة للوصول إليه.(١٤ : ٩٦)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية :

١. دراسة ياسر الأشقر (٢٠١٢ م) (٢٠) بعنوان درجة ممارسة عضو هيئة التدريس بالجامعات الفلسطينية للعلاقات الإنسانية من وجهة نظر طلابه، والتي هدفت إلي التعرف على درجة ممارسة



عضو هيئة التدريس للعلاقات الإنسانية من وجهة نظر طلبته بالجامعات الفلسطينية، وقد اعدوا لذلك الغرض استبانة مكونه من (٤٠) فقرة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٧١١) طالبا من طلبة الجامعة الإسلامية و(٣٨٩) من طلبة جامعة القدس المفتوحة، خلصت الدراسة إلي عدة نتائج منها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقديرات متوسطات عينة الدراسة لدور ممارسة عضو هيئة التدريس بالجامعات الفلسطينية للعلاقات الإنسانية تعزي لعامل الجنس لصالح الذكور ولعامل الكلية لصالح الكليات الإنسانية. أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقديرات متوسطات عينة الدراسة لدور ممارسة عضو هيئة التدريس بالجامعات الفلسطينية للعلاقات الإنسانية تعزي لعامل المستوى الدراسي. وأخيراً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقديرات متوسطات عينة الدراسة لدور ممارسة عضو هيئة التدريس بالجامعات الفلسطينية للعلاقات الإنسانية تعزي لعامل المعدل التراكمي.

٢. احمد السيد عبدالسلام عامر بحيري (٢٠١٥) (٣) : الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى حكام رياضة الكاراتيه، استخدم الباحث المنهج الوصفي، العينة البالغ عددهم (١٦٥) حكم، وكان من أهم النتائج أن اهم العوامل المسببة للاحتراق النفسي لحكم الكاراتيه تأثره (بالناحية الاجتماعية، وطبيعة المنافسة، ووسائل الاعلام، واللجنة العليا للحكام) ومن اهم اعراض الاحتراق النفسي التي تظهر على حكم الكاراتيه (الانهك العقلي والبدني، الانهك الانفعالي، تغير الحكم نحو الاسوء، نقص انجاز الحكم)، وتظهر طبيعة الاحتراق النفسي للحكم في (الاحباط، وعدم قدرته على مواجهة الضغوط، وضعف الثقة بالنفس) وكلها مرتبة تبعا للأهمية النسبية.

٣. دعاء فاروق محمد حسن (٢٠١٥م) (١٠) : الرضا المهني وعلاقته بالإحتراق النفسي لدى حكام رياضة الكاراتيه، يهدف البحث إلى معرفة العلاقة بين أبعاد الرضا المهني والاحتراق النفسي لدى حكام رياضة الكاراتيه، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (٧٠) حكم بجميع درجاتهم (دولي - قاري - أولى - ثانية - الثالثة)، عينة البحث الأساسية (٥٠) حكما من المجتمع الكلي وتم اختيار عينة عشوائية لإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) حكما، وكانت أهم نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي والرضا المهني عند الحكام طبقا لمستوى درجاتهم (الدولي - القاري - الدرجة الأولى - الدرجة الثانية - الدرجة الثالثة). كما توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائية بين المحاور الأساسية لمقياس الاحتراق



النفسي والأبعاد الأساسية لمقياس الرضا المهني لحكام رياضة الكاراتيه، ووجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي والدرجة الكلية للرضا الوظيفي لدى حكام رياضة الكاراتيه كما توصى الباحثة بضرورة - الاهتمام بتطبيق مقياس الرضا المهني والاحتراق النفسي المقترح على الحكام في دورات ترقى الحكام إعداد برامج تدريبية لتنمية المهارات النفسية لحكام رياضة الكاراتيه وذلك لرفع كفاءتهم في أداء مهامهم في العمل وتحقيق المزيد من النجاح في العمل والشعور بالرضا المهني في ظل الضغوط التي تقع على كاهل الحكم.

٤. دراسة نورا سعد احمد غانم غنيم (٢٠١٩م) (١٩) بعنوان السلوك القيادي للمدرب وعلاقته بالاحتراق النفسي للاعبين بعض الرياضات الفردية، يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين السلوك القيادي للمدرب والاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية من خلال التوصل للاهداف الفرعية التالية : التعرف على ابعاد ودرجات الاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية - التعرف على ابعاد السلوك القيادي للمدرب - التعرف على العلاقة بين السلوك القيادي للمدرب والاحتراق النفسي لدى لاعبي الرياضات الفردية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي كأحد انماطه وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث وذلك على عينه من لاعبي السباحة والجمباز بطنطا ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وعددهم ١١٥ لاعب بواقع ٨٢ لاعب سباحة ، ٣٠ لاعب جمباز وذلك بالطريقة العمدية من المجتمع الاصلى وذلك لاجراء المعاملات العلمية لادوات البحث من خارج العينة الاساسية ومن المجتمع الاصلى للبحث وتوصلت الباحثة الى انه يمكن قياس الاحتراق النفسي للاعبين الرياضات الفردية من خلال المقياس المقترح ابعاده : الانهك البدني - الانهك الانفعالي - الانهك العقلي - نقص الدافع للانجاز الرياضى وتوصلت الباحثة الى المعاملات العلمية لكل مقياس ووجود علاقة ارتباط دال احصائي موجب بين السلوك الاتوقراطي والاحتراق النفسي بينما يتضح وجود ارتباط سلبى بين باقى اساليب القيادة والاحتراق النفسي.

٥. دراسة محمد خالد محمد داوود (٢٠١٩م) (١٨) بعنوان بناء مقياس الاحتراق النفسي لدى الرياضيين في محافظة نينوى، يهدف البحث إلى: بناء مقياس الاحتراق النفسي لدى الرياضيين في محافظة نينوى وكذلك التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الرياضيين في محافظة نينوى وضع مستويات معيارية لعينة البحث بمقياس الاحتراق النفسي. استخدم الباحث المنهج الوصفي



لملاءمته لطبيعة البحث، اشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية محافظة نينوى (مركز مدينة الموصل) والبالغ عددهم (٧) أندية وهم (عمال نينوى، الفتوة، نينوى، المستقبل المشرق، الموصل، الفتاة، ايد شيت) والبالغ عددهم (٢٦٧) لاعب ولاعبة، قسم إلى عينة بناء المقياس والبالغ عددها (١٣٠) لاعب ولاعبة وعينة تطبيق يبلغ عددها (١٠٠) لاعب ولاعبة بعد استبعاد اللاعبين لأسباب تتعلق بالثبات والتجربة الاستطلاعية وعدم إكمال الإجابات ولأجل التحقق من أهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين وفق الأسس العلمية المتبعة ببناء المقاييس، استنتج الباحثان ما يأتي: - فاعلية المقياس الذي تم بنائه لقياس درجة ومستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في محافظة نينوى. - ارتفاع درجة الاحتراق النفسي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في محافظة نينوى. - تباين درجات الاحتراق النفسي في فعاليتي كرة القدم وكرة قدم الصالات مع باقي الفعاليات الأخرى قيد البحث.

٦. دراسة قاسم عبد الحسين أحمد (٢٠٢١م) (١٥) بعنوان العلاقات الإنسانية وعلاقتها بالنجاح الإداري لدى مديري المدارس الثانوية في المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الأولى، ويهدف البحث التعرف على مستوى العلاقات الإنسانية ومستوى النجاح الإداري لدى مديري المدارس المتوسطة من وجهة نظر معاونيهم. واعتمد الباحث على المنهج الوصفي (الدراسات الارتباطية)، وتكون مجتمع البحث الحالي من معاوني مديري المدارس الثانوية في المديرية العامة لتربية الرصافة، وخرج البحث بمجموعة من النتائج منها إن مستوى العلاقات الإنسانية لمديري المدارس الثانوية كان متوسط، ومستوى النجاح الإداري لمديري المدارس الثانوية كان متوسط، كما خرج البحث بمجموعة من التوصيات منها إجراء دورات تدريبية لمديري المدارس الثانوية جميعهم خاصة في العلاقات الإنسانية للرفع من مستوى فاعليتهم في إدارة مدارسهم.

٧. دراسة أحمد سعيد محمود (٢٠٢٢م) (٥) بعنوان الاحتراق النفسي لدى ناشئي كرة القدم بمحافظة القليوبية، هدف البحث إلى التعرف على مستوى الاحتراق لدى ناشئي كرة القدم مما يؤدي الي الانسحاب من الرياضة واستخدام الباحث المنهج الوصفي . وتشتمل عينة البحث على (٥٠) لاعب كرة قدم (بنين) من سن ١٤-١٧ سنة ، وتم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من ناشئي كرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ وأن يكون مقيد بالاتحاد المصري لكرة القدم . وذلك بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية واتخاذ المعاملات العلمية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية



(٣٠) لاعب , وكانت أهم النتائج الإحصائية توصل اليها الباحث إلى الاستنتاجات التالية توجد علاقة دالة موجبة طردية ما بين بعد التدريب الزائد بمقياس اسباب الاحتراق والدرجة الكلية لمقياس الانسحاب من الرياضة.

ثانيا : الدراسات الأجنبية:

٨. أجرى كلا من "ويجنس، ليا، دياترس (2005) "Wiggins & Lai & Dieters" (م) (٢٤) بدراسة بعنوان "القلق وعلاقته بالاحتراق النفسي للاعبات الجامعة في هوكي الجليد وكرة القدم"، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٨٤) لاعب هوكي وقد توصلت الدراسة إلى قياس القلق والاحترام النفس في القياس القبلي الأول وحيث أن هناك مستوى عالي من قلق المنافسة ومستوى متوسط الاحترام النفسي عند (٤٠) وبعد القياس البعدي، الثاني وجد عند (٤٤) انخفاض مستوى القلق بالتالي مستوى الاحتراق ومستوى الثقة بالنفس كان متوسطا أي أن هناك علاقة طردية بين القلق والاحتراق النفسي.

٩. دراسة "هاريس" (2005) Haris (م) (٢١) بدراسة بعنوان "الاحتراق النفسي للاعب والمدرّب الرياضي وعلاقته بأسلوب اتخاذ القرار" واشتملت الدراسة على عينة قدامها (٧٢) سباح و (٢٨) مدرب وكانت أهم النتائج أن هناك علاقة ارتباطية هامة بين احتراق الرياضي والأسلوب الديكتاتوري في التدريب، وبين الأسلوب الديمقراطي والثقة بالنفس.

١٠. دراسة "واينر دانا" (2005) Wyner Dana (م) (٢٥) بدراسة بعنوان "احتراق الرياضي وعلاقته بالعوامل الشخصية لطلاب الجامعة من منظور نظرية انجاز الهدف" واستخدام الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (١١) فريق من جامعة ايموري Emory University من قسم "NCAA" وكانت أهم النتائج أن البيئة والنواحي الاجتماعية لها تأثير واضح على تكوين الاحتراق النفسي لدى اللاعب مثل (الأسرة، المجتمع، المدرسة، العمل).

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.



مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من من لاعبي بعض رياضات المنازلات .

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقوامها (٦٠٠) لاعب مقسمين الي ٢٠٠ لاعب الكيك بوكس ٢٠٠ لاعب الكونغ فو ٢٠٠ لاعب الكاراتية, تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها (٦٠٠) لاعب ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٦٠) لاعب مقسمين الي ٢٠ لاعب الكيك بوكس ٢٠ الكونغ فو ٢٠ لاعب الكاراتية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (١)

توصيف العينة

العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	العينة الكلية	
٣٠ لاعب	٣٠٠ لاعب	٦٦٠ لاعب	لاعب
٣٠ لاعبة	٣٠٠ لاعبة	ولاعبة	لاعبة

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات :-

- مقياس العلاقات الانسانيه "اعداد الباحث".

- مقياس الاحتراق النفسي "اعداد الباحث".

خطوات بناء مقياس العلاقات الانسانيه "اعداد الباحث":

مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة العلاقات الانسانيه ومراجعة قوائم ومقاييس العلاقات الانسانيه

تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس العلاقات الانسانية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها اربعة محاور وهي:-

١. الجانب النفسي

٢. الجانب المهني



٣. الجانب الخلقى

٤. الجانب الاجتماعي

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس العلاقات الانسانية ،
تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (٧) من الأساتذة المتخصصين في علم
النفس، والقياس والتقويم. مرفق (١)

عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم اربعة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك
لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياسالعلاقات الانسانية

(ن = ٧)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	الجانب النفسى	٧	٪١٠٠
٢	الجانب المهنى	٦	٪٨٦
٣	الجانب الخلقى	٧	٪١٠٠
٤	الجانب الاجتماعي	٥	٪٧١

ي أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس العلاقات الانسانية تراوحت (٧١٪، ١٠٠٪)
للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، وذلك ارتضى ٧١٪ محاور .

اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل
محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد
استعان الباحث ببعض مقاييس العلاقات الانسانية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على
بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعب، وتم إعداد المقياس فى ضوء



الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٥٠) عبارة. مرفق (٣)

وقد راعي الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع العلاقات الانسانية .
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات ، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:
قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٥٠) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٤)



حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

صدق المحكمين:

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحاور

الجانب الاجتماعي	الجانب الخلقى	الجانب المهني	الجانب النفسي	
%٨٦	%٧١	%١٠٠	%١٠٠	١
%٧١	%١٠٠	%٨٦	%٨٦	٢
%١٠٠	%٨٦	%٨٦	%٧١	٣
%٨٦	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	٤
%١٠٠	%٨٦	%١٠٠	%١٠٠	٥
%١٠٠	%٧١	%٧١	%١٠٠	٦
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	٧
%٨٦	%١٠٠	%٨٦	%١٠٠	٨
%٨٦	%١٠٠	%٧١	%١٠٠	٩
%١٠٠	%٧١	%١٠٠	%١٠٠	١٠
%٧١	%١٠٠	%١٠٠	%٧١	١١
%٨٦	%٧١	%٧١	%٧١	١٢
-	%١٠٠	-	-	١٣
-	%١٠٠	-	-	١٤

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات مل محور من محاور المقياس قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% .



- المعاملات العلمية لمقياس :

- أولاً: الصدق

- صدق الاتساق الداخلي:

- تم حساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد للتعرف على الاتساق الداخلي للمقياس "بيرسون Person". حيث تم التطبيق على عينة استطلاعية قوامها ٦٠ لاعب كما يوضحه الجدول التالي :

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس العلاقات الانسانية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

(ن = ٦٠)

الجانب الاجتماعي	الجانب الخلقى	الجانب المهني	الجانب النفسي	
*.٠٤٥٧	*.٠٥٩٤	*.٠٦٩٣	*.٠٦٤٨	١
*.٠٦٨٥	*.٠٥١١	*.٠٦٤٨	*.٠٥٨٤	٢
*.٠٤٢٥	*.٠٤٧	*.٠٠٦٤	*.٠٥٧٤	٣
*.٠٦٤	*.٠٥٣٧	*.٠٧٨٨	*.٠٧٩	٤
*.٠٧٨٥	*.٠٦٩٥	*.٠٧	*.٠٨٨٠	٥
*.٠٦٠٤	*.٠٥٨٨	*.٠٦٥٧	*.٠٥٢٦	٦
*.٠٤٦٦	*.٠٧١	*.٠٥٦٨	*.٠٤٦٥	٧
*.٠٦٨٥	*.٠٨٥٥	*.٠٦١٧	*.٠٤٦٦	٨
*.٠٧٤٨	*.٠٦١٢	*.٠٧٦١	*.٠٦٨٢	٩
*.٠٩١	*.٠٧١	*.٠٦٨	*.٠٦٤٣	١٠
*.٠٤٩٩	*.٠٧٣٧	*.٠٦١٧	*.٠٥٤٨	١١
*.٠٦٥٤	*.٠٧١٤	*.٠٥٣	*.٠٦٨٤	١٢
-	*.٠٦٢٤	-	-	١٣
-	*.٠٤٩٦	-	-	١٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٧٣



يتضح من جدول (١) جميع قيم معاملات الارتباط للعبارات على الدرجة الكلية للمقياس داله إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥، مما يدل علي أتساق كل عبارة من العبارات، مما يشير الى صدق المقياس.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٦٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الجانب النفسى	*٠.٦٧٦
٢	الجانب المهنى	*٠.٩٣٧
٣	الجانب الخلقى	*٠.٦٦٥
٤	الجانب الاجتماعى	*٠.٨٢٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٧٣

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لمحاور المقياس
ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٦٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-



جدول (٦)

معامل الفاكربناخ لمحاور المقياس

ن = ٦٠

م	المحاور	معامل الفاكربناخ
١	الجانب النفسى	*٠.٧١٨
٢	الجانب المهنى	*٠.٦٩٩
٣	الجانب الخلقى	*٠.٦٤٣
٤	الجانب الاجتماعى	*٠.٧١٥

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكربناخ قد تراوح ما بين (٠.٦٤٣ : ٠.٧١٨) وهى معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (٧)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

ن = ٦٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٨٤٩
معامل جتمان	٠.٨١١
معامل الفا للجزء الاول	٠.٩٣٣
معامل الفا للجزء الثانى	٠.٨٠٣

يوضح الجدول السابق أن معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٤٩) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٨١١) ومعامل الفا للجزء الثانى (٠.٨٠٣) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

خطوات بناء مقياس الاحتراق النفسى "اعداد الباحث":

مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة الاحتراق النفسى ومراجعة قوائم ومقاييس الاحتراق النفسى



تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الاحتراق النفسي من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهى:-

- الاجهاد العقلى
- الاجهاد الانفعالى
- الاجهاد الدافعى
- الاجهاد البدنى
- الاجهاد الاجتماعى

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الاحتراق النفسي ، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (٧) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والقياس والتقويم. مرفق (١)

عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم خمس محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

جدول (٨)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الاحتراق النفسي

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	الاجهاد العقلى	١٠	%١٠٠
٢	الاجهاد الانفعالى	٩	%٩٠
٣	الاجهاد الدافعى	٨	%٨٠
٤	الاجهاد البدنى	١٠	%١٠٠
	الاجهاد الاجتماعى	٧	%٧٠



يوضح الجدول السابق أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الاحتراق النفسي تراوحت (٧٠٪، ١٠٠٪) للمحاور وقد ارتض الباحث بنسبة ٧٠٪، وذلك ارتضي ٧٠٪ محاور

اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس الاحتراق النفسي للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع عينة البحث، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٥٤) عبارة. مرفق (٦)

وقد راعت الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توهي العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع الاحتراق النفسي .
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:



قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٥٤) عبارة حيث قام الباحث استبعاد العناوين الدالة على المحاور . مرفق (٧)
حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :
صدق المقياس :
صدق المحكمين :

جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحاور

م	الاجهاد العقلي	الاجهاد الانفعالي	الاجهاد الدافعي	الاجهاد البدني	الاجهاد الاجتماعي
١	%٧٠	%٩٠	%١٠٠	%٨٠	%٨٠
٢	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%١٠٠	%٨٠
٣	%١٠٠	%٧٠	%١٠٠	%٧٠	%٩٠
٤	%١٠٠	%٧٠	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠
٥	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%٧٠
٦	%٩٠	%١٠٠	%٨٠	%٨٠	%١٠٠
٧	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%٧٠	-
٨	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	-
٩	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	-
١٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%٨٠	-
١١	%٨٠	%٩٠	%٨٠	%٧٠	-
١٢	%١٠٠	%٩٠	%٩٠	%٧٠	-

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات مل محور من محاور المقياس قد تراوحت بين (%٧٠ ، %١٠٠) وقد ارتضى الباحث بنسبة %٧٠ .



صدق الاتساق الداخلي:

- المعاملات العلمية لمقياس الاحتراق النفسي:

- أولاً: الصدق

- صدق الاتساق الداخلي:

- تم حساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد للتعرف على الاتساق الداخلي للمقياس "بيرسون Person". حيث تم التطبيق على عينة استطلاعية قوامها ٦٠ لاعب كما يوضحه الجدول التالي :

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

(ن = ٦٠)

الاجهاد الاجتماعي	الاجهاد البدني	الاجهاد الدافعي	الاجهاد الانفعالي	الاجهاد العقلي	
*.٠.٨٢٠	*.٠.٥٥٦	*.٠.٥٧١	*.٠.٦٣٤	*.٠.٦٨٨	١
*.٠.٧١٢	*.٠.٦٣٥	*.٠.٥١٥	*.٠.٧٢٤	*.٠.٧٩١	٢
*.٠.٥٨٢	*.٠.٥٣٢	*.٠.٧٨٥	*.٠.٦٩١	*.٠.٦١٥	٣
*.٠.٥٦١	*.٠.٦٤٦	*.٠.٧٦٤	*.٠.٤٦٦	*.٠.٥٦	٤
*.٠.٥٤٦	*.٠.٤٨٣	*.٠.٨٤٦	*.٠.٧٣١	*.٠.٦٧٦	٥
*.٠.٦٧٨	*.٠.٥٨٩	*.٠.٦٢٤	*.٠.٥٢٥	*.٠.٧٦٤	٦
-	*.٠.٧٤٨	*.٠.٧٨٥	.٠.٤٨٦	*.٠.٨٤٤	٧
-	*.٠.٨٤١	*.٠.٧٥٣	*.٠.٦٩٣	*.٠.٦٨٩	٨
-	*.٠.٦٣٣	*.٠.٥٣٦	*.٠.٥٨٨	*.٠.٧٣٤	٩
-	*.٠.٧٨١	*.٠.٧٠٠	*.٠.٥٤٧	*.٠.٧١	١٠
-	*.٠.٦٦٤	*.٠.٥٣٨	*.٠.٦٥٧	*.٠.٥٧٩	١١
-	*.٠.٦٠١	*.٠.٦٠٩	*.٠.٥٥٥	*.٠.٦٦٤	١٢



قيمة r الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,273$.

يوضح الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط للعبارات على الدرجة الكلية للمقياس داله إحصائياً عند مستوي $0,05$ ، مما يدل علي أتساق كل عبارة من العبارات، مما يشير الى صدق المقياس.

جدول (١١)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن = ٦٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الاجهاد العقلي	*٠.٨٤٨
٢	الاجهاد الانفعالي	*٠.٩٦٥
٣	الاجهاد الدافعي	*٠.٨١١
٤	الاجهاد البدني	*٠.٧٩٨
	الاجهاد الاجتماعي	*٠.٩٢٥

قيمة r الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,273$.

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس، وبمقارنة بقيمة r المحسوبة بقيمة r الجدولية يتضح وجود ارتباط دال إحصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنيين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٦٠) (عينة) من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-



جدول (١٢)

معامل الفاكرباخ لمحاور المقياس

ن = ٦٠

م	المحاور	معامل الفاكرباخ
١	الاجهاد العقلى	*٠.٨٦٦
٢	الاجهاد الانفعالى	*٠.٤٨٦
٣	الاجهاد الدافعى	*٠.٧٤٥
٤	الاجهاد البدنى	*٠.٦٥٩
	الاجهاد الاجتماعى	*٠.٧٣٦

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكرباخ قد تراوح ما بين (٠.٤٨٦ ، ٠.٨٦٦) وهى معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (١٣)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

ن = ٦٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠.٧٤٥
معامل جتمان	*٠.٦٢٩
معامل الفا للجزء الاول	*٠.٧١٨
معامل الفا للجزء الثانى	*٠.٧٠٥

يوضح الجدول السابق أن معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٧٤٥) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٧١٨) ومعامل الفا للجزء الثانى (٠.٧٠٥) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.



الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة ٢٠٢٢/٧/١٥ الي الفترة ٢٠٢٢/٨/٢ على عينة عشوائية من لاعبي بعض الالعاب الجماعية والفردية وقوامها (٦٠) لاعب خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياسي البحث من خلال الفترة ٢٠٢٢/٩/٥ الي ٢٠٢٣/١/١٥ على عينة اساسية وقوامها (٦٠٠) لاعب . أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

- تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :
- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الارتباط.
 - النسبة المئوية.
 - اختبار ت .



عرض ومناقشة النتائج:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مقياسي.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين في متوسطات مقياس العلاقات الانسانية والدرجة الكلية للمقياس بين الرياضات الثلاثة (الكيك بوكس ، الكونغ فو ، الكاراتية)

ن=٦٠٠

قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغيرات المهارية	
١٨٥.٣٤٢	٩٦٩.٢٠٧	٢	١٩٣٨.٤١٣	بين المجموعات	الجانب النفسى	العلاقات الانسانية
	٥.٢٢٩	٥٩٧	٣١٢١.٨٨٠	داخل المجموعات		
		٥٩٩	٥٠٦٠.٢٩٣	المجموع الكلى		
١١٨.٥٥٠	٧٢٩.٤٨٢	٢	١٤٥٨.٩٦٣	بين المجموعات	الجانب المهنى	
	٦.١٥٣	٥٩٧	٣٦٧٣.٥٥٥	داخل المجموعات		
		٥٩٩	٥١٣٢.٥١٨	المجموع الكلى		
٨٨.٥٦٧	٦٤٨.١٢٢	٢	١٢٩٦.٢٤٣	بين المجموعات	الجانب الخلقى	
	٧.٣١٨	٥٩٧	٤٣٦٨.٧٥٥	داخل المجموعات		
		٥٩٩	٥٦٦٤.٩٩٨	المجموع الكلى		
٧٢.٩٦٧	٧٠٦.٩٣٢	٢	١٤١٣.٨٦٣	بين المجموعات	الجانب الاجتماعى	
	٩.٦٨٨	٥٩٧	٥٧٨٣.٩٧٠	داخل المجموعات		
		٥٩٩	٧١٩٧.٨٣٣	المجموع الكلى		
٢٣٤.٤٥٤	١٢١٣٠.٧٥٥	٢	٢٤٢٦١.٥١٠	بين المجموعات	الدرجة الكلية	
	٥١.٧٤٠	٥٩٧	٣٠٨٨٨.٩٩٠	داخل المجموعات		
		٥٩٩	٥٥١٥٠.٥٠٠	المجموع الكلى		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٩٩٦

يوضح الجدول السابق أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية متوسطات مقياس محاور مقياس العلاقات الانسانية والدرجة الكلية للمقياس بين الرياضات الثلاثة (الكيك بوكس ، الكونغ فو ، الكاراتية) ولحساب دلالة الفروق استخدم الباحث معادلة اقل فرق معنوي L S

D



يرى الباحث أنه يجب أن تكون العلاقة بين المدرب واللاعب مبنية على الاحترام المتبادل بين الطرفين وأيضاً على الثقة، لأن الثقة عامل مهم جداً، وبالنسبة للعلاقة الصحيحة بين المدرب واللاعب، فهي تنقسم حسب راي إلى قسمين: أولاً: العلاقة الإنسانية والجانب الإنساني الذي يعيشه والذي يتعايش به المدرب مع اللاعب، و المفروض أن تتوفر به جوانب عديدة، منها أنه يكون إنساني في تعامله مع اللاعب، ويكون قدوة له، وفي بعض الحالات ينزل عند رغبات هذا اللاعب، وفي بعض المرات يختلف معه، ولكن حتى هذا الاختلاف يكون بأسلوب منتج حيث أن الثقة تكون موجودة بين اللاعب والمدرب. ثانياً: الجانب الفني أو العلاقة الفنية بين اللاعب والمدرب، فأعتقد إن هذا الجزء مهم ذلك أنه عندما تكون هنالك ثقة باللاعب و قدراته و ثقة بقدرات المدرب الفنية ستتوطد هذه العلاقة.

اما بالنسبة للعمل داخل الملعب يجب أنه يكون المدرب مدرب واللاعب لاعب، يعني أن "الدكتاتورية" يجب ان تسود في عمل المدرب داخل الملعب، يجب أن يكون اللاعب على التزام كامل بما يريده المدرب، ولكن ما بعد التدريب يجب ان يتعامل المدرب مع اللاعب كأخ كبير، كصديق ولكن ضمن حدود معينة لا تزيد عن الحد المطلوب، وأعتقد إنه يجب ان يفرض شخصيته على اللاعبين بالقوة لكن ليس لمجرد القوة ،ولذلك يجب أن ينزل إلى معاناة اللاعبين ويعرف ظروفهم .

كما يرى الباحث إلي أن أهمية العلاقات الإنسانية تتمثل في كونها ترتكز على الاهتمام بالفرد وعلاقاته سواء في مجموعة أو مستقلاً، وذلك لدفعه إلي العمل ورفع روحه المعنوية وتحقيق الرضا والانسجام والتوافق لتحقيق أهدافه فبذلك تهتم بدوران السلوك الإنساني والاستفادة من نتائجه في تحقيق العلاقات الإنسانية

و تؤثر العلاقات الإنسانية في الروح المعنوية للأفراد وترتبط بها ارتباطاً وثيقاً ونتيجة لاستقرار العلاقات الإنسانية ترتفع الروح المعنوية لدى العاملين وذلك عن طريق إشباع حاجات العاملين، وتنهار الروح المعنوية لدى العاملين تماماً فيما أهملت الإدارة واجبها في ذلك، مما ينعكس أثره على تمكن المدرسة من تحقيق أهدافها وبقصور أدائها لمهامها على الوجه المطلوب. (١٣: ٦٥) ويرى إبراهيم الماحي (٢٠٠٩ م) أن العلاقات الإنسانية تعني فن التعامل الفاضل، والقائم على أسس علمية بين الفرد والجماعة في أي منظمة بطريقة واعية من الفهم والتعاون المتبادل،



مع إشباع حاجات العاملين الاقتصادية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الأهداف المنشودة مع توفير البيئة المريحة في العمل، ومراعاة القوانين والمعايير الاجتماعية والعرف والعادات والتقاليد السليمة، والقيم الإنسانية المستمدة مبادئها من الدين الإسلامي الحنيف" (٢ : ٤).

وعرفها إبراهيم احمد أحمد (٢٠٠٨ م) بأنها " مجموعة العمليات التي تحفز الأفراد في موقف معين بشكل فعال يؤدي الي التوازن بين أهداف المؤسسة وأهداف الفرد (١ : ١٨٢).

ويرى سعيد العمري (٢٠٠١م) أن العلاقات الإنسانية بأنها تلك الجهود المبذولة لتدعيم وتنمية علاقات التفاهم والثقة والاحترام المتبادل بين العاملين والإدارة وتنميتها بما يمكن من خلق روح إنسانية ومعنوية تدفع إلي الانتماء لأهداف العمل وأدائه على مستوى الكفاءة والفاعلية، وتحقق له في الوقت نفسه درجة من الشعور بالرضا والانتماء والألفة بين الأفراد. (١١ : ١١)

وبهذا يتحقق الفرض الاول الذي ينص على

- توجد فروق بين المجموعات الثلاثة بين الرياضات الثلاثة (الكيك بوكس ، الكونغ فو ، الكاراتية) في محاور مقياس العلاقات الانسانية والدرجة الكلية للمقياس.



جدول (١٥)

مقارنة فروق متوسطات المجموعات الثلاثة في مقياسي محاور مقياس العلاقات الانسانية والدرجة الكلية للمقياس بين الرياضات الثلاثة (الكيك بوكس ، الكونغ فو ، الكاراتية)

ن=١=٢=٣=٢٠٠

المحاور	المجموعة	المتوسط	الكيك بوكس	الكونغ فو	الكاراتية
الجانب النفسي	الكيك بوكس	٣١.٩١		*٢.٧١	*٤.٣٦
	الكونغ فو	٢٩.٢٠			*١.٦٥
	الكاراتية	٢٧.٥٥			
الجانب المهني	الكيك بوكس	٣٠.٦٨		*٢.٤٤	*٣.٧٩
	الكونغ فو	٢٨.٢٤			*١.٣٢
	الكاراتية	٢٦.٩٢			
الجانب الخلقي	الكيك بوكس	٣٧.٨٩		*٢.٠٨	*٣.٥٨
	الكونغ فو	٣٥.٨١			*١.٥٠
	الكاراتية	٣٤.٣١			
الجانب الاجتماعي	الكيك بوكس	٢٩.٥٢		*٢.٣٨	*٣.٧١
	الكونغ فو	٢٧.١٣			*١.٣٢
	الكاراتية	٢٥.٨١			
الدرجة الكلية	الكيك بوكس	١٣٠.٠٠		*٩.٦١	*١٥.٤٢
	الكونغ فو	١٢٠.٣٨			*٥.٨٠
	الكاراتية	١١٤.٥٨			

يوضح الجدول السابق أن وجود فروق بين المجموعات الثلاثة (الكيك بوكس ، الكونغ فو ، الكاراتية) في محاور مقياس العلاقات الانسانية والدرجة الكلية للمقياس حيث جاءت الفروق كالتالي : الكيك بوكس ، الكونغ فو ، الكاراتية

١. هناك فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الكيك بوكس ولاعبي الكونغ فو لصالح لاعبي الكيك بوكس في محاور مقياس العلاقات الانسانية والدرجة الكلية للمقياس.



٢. هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي الكيك بوكس ولاعبي الكاراتية لصالح لاعبي الكيك بوكس في محاور مقياس العلاقات الانسانية والدرجة الكلية للمقياس.
٣. هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي الكونغ فو ولاعبي الكاراتية لصالح لاعبي الكونغ فو في محاور مقياس العلاقات الانسانية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين في متوسطات مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للمقياس بين الرياضات الثلاثة (الكيك بوكس ، الكونغ فو ، الكاراتية)

ن=٦٠٠

المتغيرات المهارية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
الاجهاد العقلي	بين المجموعات	٦٤٨.٩٦٣	٢	٣٢٤.٤٨٢	٤٤.٨٧٣
	داخل المجموعات	٤٣١٦.٩٥٥	٥٩٧	٧.٢٣١	
	المجموع الكلي	٤٩٦٥.٩١٨	٥٩٩		
الاجهاد الانفعالي	بين المجموعات	٥١٣.٧٦٣	٢	٢٥٦.٨٨٢	٣٥.٩٣٤
	داخل المجموعات	٤٢٦٧.٨٣٥	٥٩٧	٧.١٤٩	
	المجموع الكلي	٤٧٨١.٥٩٨	٥٩٩		
الاجهاد الدافعي	بين المجموعات	٤٣٩.٨١٠	٢	٢١٩.٩٠٥	٢٠.٥٦١
	داخل المجموعات	٦٣٨٤.٩٣٠	٥٩٧	١٠.٦٩٥	
	المجموع الكلي	٦٨٢٤.٧٤٠	٥٩٩		
الاجهاد البدني	بين المجموعات	٥١٦.٠٠٣	٢	٢٥٨.٠٠٢	٤٢.٩٦٥
	داخل المجموعات	٣٥٨٤.٩٥٥	٥٩٧	٦.٠٠٥	
	المجموع الكلي	٤١٠٠.٩٥٨	٥٩٩		
الاجهاد الاجتماعي	بين المجموعات	١٢٢٩.٨٣٠	٢	٦١٤.٩١٥	٩٩.٤٢١
	داخل المجموعات	٣٦٩٢.٤٣٥	٥٩٧	٦.١٨٥	
	المجموع الكلي	٤٩٢٢.٢٦٥	٥٩٩		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٣٦٦٢.٠٤١٠	٢	١٨٣١.٠٢٠٥	٢٥٣.٧٢١
	داخل المجموعات	٤٣٠٨٣.٥٩٠	٥٩٧	٧٢.١٦٧	
	المجموع الكلي	٧٩٧٠.٤٠٠٠	٥٩٩		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٩٩٦



تابع جدول (١٦)

دلالة الفروق بين في متوسطات مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للمقياس
بين الرياضات الثلاثة (الكيك بوكس ، الكونغ فو ، الكاراتية)

المحاور	المجموعة	المتوسط	الكيك بوكس	الكونغ فو	الكاراتية
الصحة الجسمية	الكيك بوكس	٢٦.٨١		١.٣١*	٣.٧٨*
	الكونغ فو	٢٨.١٢			٢.٤٧*
	الكاراتية	٣٠.٥٩			
الصحة النفسية	الكيك بوكس	٢٨.٥٨		٣.٢٤*	٥.٤٠*
	الكونغ فو	٣١.٨٢			٢.١٦*
	الكاراتية	٢٣.٩٨			
العلاقات الاجتماعية	الكيك بوكس	٢٨.٤٦		١.٩٥*	٣.٨٦*
	الكونغ فو	٣٠.٤١			١.٩١*
	الكاراتية	٣٢.٣٢			
الصحة العامة والوظائف اليومية	الكيك بوكس	٢٩.١٤		١.٦٠*	٣.٧٤*
	الكونغ فو	٣٠.٧٤			٢.١٤*
	الكاراتية	٣٢.٨٨			
الرضا عن الحياة	الكيك بوكس	١٢.٩٣		١.٧٨*	٤.٠٠*
	الكونغ فو	١٤.٧١			٢.٢٢*
	الكاراتية	١٦.٩٣			
الدرجة الكلية	الكيك بوكس	١٢٧.٦٣		٨.١٥*	١٩.٠٧*
	الكونغ فو	١٣٥.٧٨			١٠.٩١*
	الكاراتية	١٤٦.٧٠			

يوضح الجدول السابق أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية متوسطات مقياس محاور
مقياس حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس بين الرياضات الثلاثة (الكيك بوكس ، الكونغ
فو ، الكاراتية) ولحساب دلالة الفروق استخدم الباحث معادلة اقل فرق معنوي LSD



يوضح الجدول السابق أن وجود فروق بين المجموعات الثلاثة بين الرياضات الثلاثة (الكيك بوكس ، الكونغ فو ، الكاراتية) في محاور مقياس الاحتراق النفسى والدرجة الكلية للمقياس حيث جاءت الفروق كالتالي :

٤ . هناك فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الكيك بوكس ولاعبي الكونغ فو لصالح لاعبي الكونغ فو في محاور مقياس الاحتراق النفسى والدرجة الكلية للمقياس .

٥ . هناك فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الكيك بوكس ولاعبي الكاراتية لصالح لاعبي الكاراتية في محاور مقياس الاحتراق النفسى والدرجة الكلية للمقياس .

٦ . هناك فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الكونغ فو ولاعبي الكاراتية لصالح لاعبي الكاراتية في محاور مقياس الاحتراق النفسى والدرجة الكلية للمقياس .

توجد علاقة دالة إحصائياً بين مقياسي العلاقات الانسانية والاحتراق النفسى .

يعتبر الجانب النفسى والشخصى للاعب من العوامل الهامة للتكامل مع باقى الجوانب البدنية والمهارية والخططية للوصول به الى اعلى المستويات الرياضية حيث يصعب على اللاعب تنفيذ اى مهارة أو خطة باجادة تامة فى حاله تعرضه لاي ضغوط نفسية وبهذا يؤدى به الى حاله من الاحتراق النفسى .

ويتفق ذلك مع ذكره "أحمد أمين فوزى، طارق حمد بدرالدين" (٢٠٠١م) (٤) أن الاعداد النفسى هو تلك الاجراءات التربويه التى تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائده او المنخفضه التى تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضى كما تساعد مع مواقف وظروف المنافسه الرياضيه وما يرتبط بها من اعباء نفسيه مما يؤدى إلى الاقلال من الاحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسى وعدم الثقه ، تلك العوامل التى تؤدى الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضى .

كما يشير "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢م) (١٧) إلى أن الإعداد النفسى يهدف إلى تعليم وإكساب الرياضى مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسيه وتنميته واتقانها وكذلك توجيهه وارشاده ورعايته بصوره تسهم فى اظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته فى المنافسات الرياضيه .



وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على

- توجد فروق بين المجموعات الثلاثة بين الرياضات الثلاثة (الكريك بوكس ، الكونغ فو ، الكاراتية) في محاور مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٨)

معامل الارتباط بين مقياسي العلاقات الانسانية والاحتراق النفسي

(ن = ٦٠٠)

الاحتراق النفسي					
الدرجة الكلية	الجانب الاجتماعي	الجانب الخلقى	الجانب المهني	الجانب النفسي	الابعاد
*.٠٥٣٦	*.٠٥٥١	*.٠٧٥٤	*.٠٨١٠	*.٠٨٥٥	الصحة الجسمية
*.٠٥٠٠	*.٠٥٣٦	*.٠٤٣٦	*.٠٥٦٦	*.٠٤٤٤	الصحة النفسية
*.٠٦٨٧	*.٠٤١٥	*.٠٥٨٩	*.٠٨٦٨	*.٠٦٥٤	العلاقات الاجتماعية
*.٠٨٠٤	*.٠٧٠٧	*.٠٦٥٤	*.٠٨٧٤	*.٠٧٥٩	الصحة العامة والوظائف اليومية
*.٠٤٥٦	*.٠٤٨٨	*.٠٥٩٩	*.٠٧٣٢	*.٠٦٩١	الرضا عن الحياة
*.٠٧٦٦	*.٠٤٩٧	*.٠٦٠٧	*.٠٥٠٤	*.٠٥٨٩	الدرجة الكلية

العلاقات الانسانية

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha = 0,05$ = ٠,١٩٥

يوضح الجدول السابق أن أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين جميع محاور مقياس العلاقات الانسانية والدرجة الكلية للمقياس و مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للمقياس لدى (لاعبى الرياضات القتالية قيد البحث

ينتضح من جدول () وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس أسباب العلاقات الانسانية لاعبى الرياضات القتالية الثلاثة ودرجة كل بعد من أبعاد مقياس أعراض الاحتراق النفسي، مما يدل على وجود علاقة عكسية بينهم أي أنه كلما زادت العلاقات الانسانية للمدرب كلما قل الاحتراق النفسي للاعب.



ويتضمن الاحتراق النفسي عدداً من الأعراض المعرفية والسلوكية الدافعية، والتي تختلف من فرد لآخر، وعلي الفرد أن يؤدي مهامه في ظل هذه الأعراض. وأياً كانت هذه الأعراض فيرى المتخصصون أن العوامل المسببة لتلك الأعراض أكثر أهمية من الأعراض ذاتها (٢٢: ٣٧).
وجد الباحث أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين العلاقات الانسانية والاحتراق النفسي حيث أ، كلما تزداد درجة الاحتراق النفسي كلما قلت العلاقات الانسانية وذلك نتيجة عدم تأقلم اللاعبين بعد مع جو التدريب والمنافسة أما مع زياده العلاقات الانسانية فان اللاعبين يطورون العديد من الوسائل التي تساعدهم على تحقيق التكيف مع ذلك الجو مما يقلل من احساسهم بالاحتراق النفسي .

وقد يرجع الباحث ذلك الى ان السمات الشخصية للاعب قد تلعب دوراً حيوياً حيث أن اللاعبين الذين يتسمون بالحرص والعلاقات الانسانية والحيوية يكون باستطاعه التغلب على كل ما من شأنه أن يسبب ضغوظاً في التدريب او المنافسة مما يقلل احساسهم بالاحتراق النفسي .

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على

- توجد علاقة دالة إحصائياً بين مقياسي العلاقات الانسانية و الاحتراق النفسي .

الاستخلاصات:

- وجود فروق بين المجموعات الثلاثة بين الرياضات الثلاثة (الكريك بوكس ، الكونغ فو ، الكاراتية) في محاور مقياس العلاقات الانسانية والدرجة الكلية للمقياس.
- وجود فروق بين المجموعات الثلاثة بين الرياضات الثلاثة (الكريك بوكس ، الكونغ فو ، الكاراتية) في محاور مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للمقياس.
- توجد علاقة دالة إحصائياً بين مقياسي العلاقات الانسانية والاحتراق النفسي .



التوصيات:

- تطبيق قائمة أسباب الاحتراق النفسي للاعبى الرياضات القتالية بشكل دوري قبل وأثناء وبعد فترة المنافسات الرياضية؛ مما يسمح بالتعرف على درجة الاحتراق النفسي للاعبى الرياضات القتالية.
- وضع البرامج التدريبية المقننة التي تعمل على تنمية وتطوير الأداء الفني في التدريب والمنافسات الرياضية؛ مما ينعكس على خفض مستوى الاحتراق النفسي للاعبى الرياضات القتالية.
- الاهتمام بتدريب اللاعبين على طرق مواجهة الضغوط النفسية، وتوجيه مستويات التوتر والاحتفاظ برباطة الجأش والهدوء ومستوى عالي من الثقة في اللحظات الضاغطة قبل وأثناء المنافسات الرياضية.
- إعطاء المزيد من الاهتمام لتدريب للاعبى الرياضات القتالية على المهارات العقلية المرتبطة بالرياضات القتالية وبخاصة الاسترخاء العضلي وإدراك الزمن حتى يستطيع اللاعب أن يواجه القلق والضغوط والاستثارة.
- ضرورة تواجد الأخصائي النفسي الرياضي في الجهاز الفني لما له من أهمية كبيرة في الحفاظ على الصحة النفسية للاعبى الرياضات القتالية.



المراجع:

اولاً المراجع العربية:

١. إبراهيم أحمد أحمد (٢٠٠٨): العلاقات الإنسانية في الإدارة المدرسية، الإسكندرية، دار الوفاء.
٢. إبراهيم عبد الله الماحي (٢٠٠٨): العلاقات الإنسانية في العمل الأمني، الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية - كلية التدريب.
٣. احمد السيد عبدالسلام بحيرى (٢٠١٥) : الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى حكام رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراة ،كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة بنها
٤. أحمد أمين فوزي، طارق حمد بدر الدين (٢٠٠١): سيكولوجية الفريق الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
٥. أحمد سعيد محمود (٢٠٢٢): الاحتراق النفسي لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة القليوبية،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعه بنها.
٦. أسامة كامل راتب (١٩٩٧): "احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي دار الفكر العربي، القاهرة.
٧. أسامة كامل راتب (١٩٩٧): "قلق المنافسة- ضغوط التدريب- احتراق الرياضي"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي.
٨. أسامة كامل راتب (٢٠٠٧): ضغوط التدريب الزائد والاحتراق توجيهات تطبيقية للرعاية النفسية، إنتاج علمي، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، المؤتمر العلمي السنوي الدولي لقسم علم النفس الرياضي، الرعاية النفسية للرياضيين، إبريل ٢٠٠٧م.
٩. جاسم ميرزا (٢٠١٩): مدخل إلى العلاقات العامة والانسانية، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
١٠. دعاء فاروق محمد حسن (٢٠١٥): الرضا المهني وعلاقته بالإحتراق النفسي لدى حكام رياضة الكاراتيه، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.



١١. سعيد بن صالح العمري (٢٠٠١): العلاقات الإنسانية في المنظمات الأمنية وغير الأمنية: تطبيق دائرة كيسلر في مجال الإدارة، رسالة ماجستير غير منشورة، الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
١٢. صلاح الشنواني (٢٠٠٣): إدارة الأفراد والعلاقات الانسانية، مؤسسة شباب الجامعة للنشر، الاسكندرية.
١٣. طلال حميد مغربل (٢٠٠٤): فاعلية بعض أساليب تنمية الأجهزة الأمنية- بحث مقدم كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في العلوم الأمنية -الرياض -المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب، المعهد العالي للعلوم الأمنية.
١٤. فيصل عبد الرؤوف النحلة (٢٠٠١): تكنولوجيا الأداء البشري: المفهوم وأساليب القياس والنماذج، دار المكتبة الوطنية، ٢٠٠١.
١٥. قاسم عبد الحسين أحمد (٢٠٢١): العلاقات الإنسانية وعلاقتها بالنجاح الإداري لدى مديري المدارس الثانوية في المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الأولى، بحث منشور، مجله كلية التربية، كلية التربية، الجامعه المستنصرية، العراق.
١٦. كامل العربي (٢٠٠٠م): العلاقات الانسانية في المنظمات الحكومية، الدار مروانية للنشر والتوزيع، دمشق.
١٧. محمد حسن علاوي (١٩٩٨) : سيكولوجية القيادة الرياضية ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٨. محمد خالد محمد داوود (٢٠١٩): بناء مقياس الاحتراق النفسي لدى الرياضيين في محافظة نينوى، بحث منشور، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية، العراق.
١٩. نورا سعد احمد غانم غنيم (٢٠١٩) : السلوك القيادي للمدرب وعلاقته بالاحتراق النفسي للاعبين بعض الرياضات الفردية، رسالة ماجستير ' كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا



٢٠. ياسر الأشقر (٢٠١٢): درجة ممارسة عضو هيئة التدريس بالجامعات الفلسطينية للعلاقات الإنسانية من وجهة نظر طلابه، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرين، العدد الأول.

ثانياً المراجع الاجنبية:

21. **Harris B. S.(2005):** Coaches and athlete burnout the role of coaches decision – making style. Masters abstract International vol 43 – 60 P (1909). West Verginia university. M. S. USA.
22. **Lnandi,Y. (2009).**The harriers to career advancement of female teachers in Turkey and their levels of burnout .Social Behavior and Personality, 37(8),1 1434152.
23. **Silva, J, M (1990):** An analysis of the training syndrome competitive athletic, journal of applied sport psychology, 2.
24. **Wiggins; Lai(2005):** Dieters: Anxiety and burnout in female collegiate ice hockey soccer athletes perceptual. Motor skills, Murry state university, USA.
25. **Wyner, D, R(2005):** Personal and situational factor associated with collegiate athlete burnout an achievement goal theory perspective. Dissertation abstracts international, vol (65 – 08), Section: B, P 4310 Emory University, USA.