

أعراض الاحتراق النفسي لدى المدربين في رياضة المعاقين The Septum's of Burnout among Trainers in disabled Sports

بن زيدان حسين¹، مقراني جمال²، زبشي نور الدين³

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم (الجزائر)^{3,2,1}

تاريخ الاستلام : 2019-06-25؛ تاريخ المراجعة : 2020-04-11؛ تاريخ القبول : 2020-06-30

ملخص :

يهدف البحث إلى التعرف على مستويات أعراض الاحتراق النفسي، وكذلك معرفة الفروق في الأعراض لدى المدربين في رياضة المعاقين حسب متغير نوع النشاط الرياضي ومتغير الخبرة الميدانية، ولتحقيق ذلك أجري البحث على عينة قوامها 30 مدرباً خلال الموسم الرياضي 2017/2018 باعتماد المنهج الوصفي، وطبق عليهم مقياس أعراض الاحتراق النفسي لـ حسن علاوي (1996). وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام أظهرت نتائج البحث ما يلي: أن مستويات أعراض الاحتراق النفسي لدى المدربين هي بدرجة قليلة، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في مستويات أعراض الاحتراق النفسي للمدربين برياضة المعاقين حسب متغير نوع النشاط الرياضي وهذا لصالح المدربين في الأنشطة الرياضية الجماعية مقارنة بالأنشطة الرياضية الفردية، وكذلك وجود فروق حسب متغير الخبرة الميدانية وهذا لصالح المدربين الذين خبرتهم من (1-5) سنوات مقارنة بمن لديهم خبرة أكثر من 6 سنوات.

الكلمات المفتاح : أعراض ؛ الاحتراق النفسي ؛ المدرب الرياضي ؛ رياضة المعاقين.

Abstract :

The research aims to identify the levels of septum's of burnout as well as learn the differences in septum's of Burnout among trainers in a disabled sports by sports activity type variable and variable field experience, to achieve that searches on a sample of 30 trainers during the sports season 2017/2018, to adopt descriptive and applied them measure symptoms of burnout design Hassan Allawi (1996). After processing the raw results shown statistical results : The levels of septum's of burnout are little, as revealed differences in levels of symptoms of burnout for trainers in disabled sports as a variable type of sports activity and that for collective sports activities in comparison to individual sports activities, as well as differences depending on the variable field experience this for trainers who are (1-5) years of experience compared to those with more experience of 6 years.

Keywords : Septum's ; Burnout ; Trainer ; Disabled Sports.

I- تمهيد :

مهنة التدريب في المجال الرياضي من بين أكثر المهن الرياضية ارتباطاً بالضغط على مختلف أنواعها، حيث يتعرض المدرب خلال مسيرة حياته لكثير من المعوقات والعقبات، وهذه تؤثر في تحقيق أهدافه على المدى القريب، وهذه الضغوط النفسية ناتجة عن الأعباء الزائدة والتي لها تأثير على المدرب. إذ يشعر بحالة من التعب البدني والذهني كلما ذهب إلى فريقه الذي يعمل فيه والمسؤول عليه في التدريب، وبعد كل نهاية حصة تدريبية يصعب عليه استعادة حيويته ونشاطه، ويصبح أقل دافعية في بذل الجهد لتخطيط أهداف مستقبلية مع فريقه، حيث إن دراسة الجوانب النفسية وتقويم انعكاسها على عمل المدرب يعد مؤشراً لاستعداد وقدرات المدرب الذي يتعرض إلى العديد من الضغوط النفسية التي تؤثر سلباً على سير عمله سواء في أثناء التدريب، والمنافسة الرياضية، والاحتراق النفسي واحد من المظاهر التي يمكن تصيب المدرب نتيجة الضغوط النفسية والتي ينتج عنها توتر نفسي نظراً لعدم أو فقدان عملية التوازن بين ما يمتلكه هو أو لابعيه من طاقة بدنية ونفسية مع ما يحتاجه الأداء الرياضي. وتشير سميرة عرابي (2008) أن الاحتراق النفسي من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينات وخاصة في مجال ضغوط العمل (عرابي، 2008، ص33).

ويرى كل من فرند نبرج (1975) Freudenberger و ماسلاش (1982) Maslach ان الاحتراق بمثابة حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية، تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نفسه أو ذاته (freudenberger,1975,p73). (Maslach,1982,p29) ويرى كيم (1991) Kim انه ظاهرة تتصف بالقلق والتوتر والإنهاك الجسمي و الانفعالي كاستجابة للضغوط النفسية المرتبطة بالعمل تحدث في النهاية تغيرات سلوكية وتغيرات تتعلق بالاتجاهات نتيجة

لذلك (Kim,1991,p13). كما عرفه أسامة كامل راتب (1997) انه استجابة تتميز بالإرهاك الذهني والانفعالي تظهر كنتيجة تكرر جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة (راتب،1997،ص166). ويضيف جولد وروث (1992) Gold & al بأنه حالة تتسبب عن شعور الفرد بأن احتياجاته لم تلب وتوقعاته لم تتحقق ويتصف بتطور خيبة الأمل يرافقها أعراض نفسية وجسدية التي تؤدي إلى تدني مفهوم الذات ويتطور الاحتراق النفسي تدريجياً مع مرور الوقت (Gold & al,1992,p761)، ويعرف برانتي (2001) Branetti أن الاحتراق النفسي هو مؤشرات سلوكية ناتجة عن الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد أثناء العمل لفترة طويلة (Branetti,2001,p94).

ويرى الباحثون الاحتراق النفسي انه حالة من الإنهك العقلي والانفعالي والبدني يشعر بها المدرب الرياضي كنتيجة لعمله كمدرّب رياضي وإدراكه بأن جهده وتفانيه في عمله وكذا علاقته مع لاعبيه الخواص (ذوو الإعاقة) أو الآخرين أو المسؤولين لم تتجح في إحداث النتائج المسطرة.

كما أشارت العديد من الأبحاث أن هناك العديد من المدربين والرياضيين اعتزلوا نتيجة عدم الاهتمام بهم إعطائهم كامل الوسائل الممكنة لتطويرهم مما يؤدي إلى وقوعهم المستمر تحت الضغوط النفسية، ومن ثم يحدث الاحتراق النفسي كما ورد في دراسة والتر كرول (1982)، دراسة سلفيا (1990)، و دراسة عدنان فرح (2001)، دراسة سميرة عرابي وآخرون (2008) و دراسة شريط محمد الحسن المأمون(2012) التي أكدت على وجود حالة الاحتراق النفسي لدى المدربين نتيجة الضغوط المهنية في التدريب الرياضي.

وبدأت تأخذ ظاهرة احتراق المدرب الرياضي انتشارا واسعا في السنوات الحديثة ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب من حيث الوقت والجهد وأهمية الفوز، ومن جانب آخر الضغوط المرتبطة بالأوضاع الاقتصادية والاجتماعية التي يعيشها المدرب الرياضي ، بالإضافة إلى أنهم مطالبون بالفوز وتحقيق النتائج الايجابية ، ومن هنا يشعر المدرب بالإحباط المتزايد مما يؤدي إلى الاحتراق النفسي له.

كما أن طبيعة عمل المدرب من حيث تماسه مع لاعبيه من ذوي الإعاقة أو أثناء العملية التدريبية (إشرافه على الفريق في المنافسة الرياضية) تختلف في مدربي فئة الأسوياء، فيتعرض المدربون إلى الكثير من الضغوطات والمؤثرات التي من شأنها التأثير سلبا على أدائهم وعلمهم، وهذه الأعباء والمتطلبات المتزايدة لدى مدرب رياضة المعاقين قد تؤدي إلى حالة من الإنهك البدني، العقلي والانفعالي وذلك للإمكانيات المحدودة للفريق الرياضية كالملاعب والإمكانات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية للرياضيين الخواص (ذوو الإعاقة)، ولغياب الدراسات السابقة حول هذه الظاهرة لدى المدربين في رياضة المعاقين برزت الحاجة إلى تسليط الضوء على موضوع الاحتراق النفسي الذي يعد إحدى نتائج الأزمات النفسية الخطيرة على الإطار البشرية العاملة مثل المعلمين والمدربين، والوقوف على أسبابه وأعراضه لإعطاء بعض التوصيات التي تسهم في تجنب المدرب للاحتراق النفسي، وعليه تم طرح التساؤل التالي:

- هل تختلف مستويات أعراض الاحتراق النفسي لدى المدربين في رياضة المعاقين حسب متغيري نوع النشاط الرياضي والخبرة الميدانية؟

- فرضيات البحث

1- مستويات أعراض الاحتراق النفسي لدى المدربين في رياضة المعاقين متوسط.

2- تختلف مستويات أعراض الاحتراق النفسي لدى المدربين في رياضة المعاقين حسب متغيري نوع النشاط الرياضي والخبرة الميدانية.

مفاهيم مصطلحات البحث

- **الاحتراق للمدرب الرياضي:** أنه حالة من الإنهك العقلي والانفعالي والبدني والدفاعي يشعر بها المدرب الرياضي، نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله كنتيجة لعمله كمدرّب رياضي، وإدراكه أن جهده وتفانيه في عمله

وكذلك علاقاته مع اللاعبين أو مع الآخرين (كالإداريين، النقاد الرياضيين، المشجعين) لم تتجح في إحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه (علاوي، 2002، ص196).

ويعرفه الباحثون انه حالة تتصف بالقلق والتوتر والإنهاك البدني والعقلي والانفعالي يشعر بها المدرب كاستجابة للضغوط المرتبطة بالعمل مما يؤدي إلى إدراك سلبي للذات.

- **المدرّب الرياضي:** هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال التدريب والمنافسات (حماد، 2001، ص31).

ويعرفه الباحثون انه الشخص الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين ويؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصيتهم تطويراً شاملاً مترناً.

- **رياضة المعاقين:** تعني الرياضات والألعاب التي يتم التغيير فيها لدرجة يستطيع بها الشخص في حالة الإعاقة الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية. وهي الأنشطة الرياضية التي يتم تعديلها بحيث تلائم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها (عفيفي، 1997، ص4)، (حلمي، 1998، ص47).

ويعرفها الباحثون بأنها أنشطة رياضية وألعاب فردية وجماعية، بحيث تكون هذه الألعاب والأنشطة مكيفة تتماشى مع نوع فئة المعاقين.

- الدراسات والبحوث السابقة:

- **دراسة شريط محمد الحسن المأمون (2011)** موضوعها دراسة مقارنة لمستويات الاحتراق النفسي عند مدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة. وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة مسببات وعوامل الاحتراق النفسي عند مدربي الأنشطة الرياضية التي اختارها، واستخدم في بحثه المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث (150) مدرباً على مختلف التخصصات، وأسفرت نتائج دراسته أهم العوامل المسببة للاحتراق النفسي فمثلاً؛ وجد أعلى درجة من درجات الاحتراق النفسي بمحور الإدارة العليا للفريق عند مدربي الجيدو وقل درجة من درجات الاحتراق النفسي بمحور وسائل الإعلام عند مدربي كرة السلة، أما بالنسبة في دراسته لعوامل مقياس الأعراض الناتجة عن الاحتراق النفسي فوجد أعلى درجة من الدرجات هي في محور الإنهاك الانفعالي لمدربي الجيدو وقل درجة بمحور نقص الانجاز الشخصي لمدربي كرة القدم، كما تطرق لمقارنة مستويات الاحتراق النفسي عند مدربي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية فوجد فروقا دالة إحصائياً كانت غالبية هذه الفروق لصالح مدربي الألعاب الجماعية أنهم أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

- **دراسة الفرح عدنان (2001)** موضوعها الاحتراق النفسي لدى العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة. وهدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، وباستخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي تبين أن درجة الاحتراق النفسي الكلية لدى أفراد العينة كانت متوسطة، وأن الذكور العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة أكثر إحساساً بنقص الشعور بالإنجاز، أما بالنسبة لغير القطريين العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة فكانوا أكثر تعرضاً من القطريين للاحتراق النفسي، كما كشفت النتائج أن المتخصصين في علاج وتدريب ذوي الاحتياجات الخاصة هم أكثر احتراقاً (نقص الشعور بالإنجاز الإيجابي الانفعالي) من فئتي المعلمين والمتخصصين في مجال التربية الخاصة، وأن العاملين مع ذوي الإعاقات المتعددة يعانون من تبدل الشعور أكثر من فئتي العاملين مع الإعاقات العقلية والإعاقات الحسية الحركية، ولم تظهر الدراسة أية فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغيري المستوى التعليمي و سنوات الخبرة بين متوسطات درجات أفراد العينة سواء على الدرجة الكلية لاختبار الاحتراق النفسي أو على أبعاده الفرعية الثلاث.

- **دراسة سيلفا (1990)** موضوعها مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين، وهدفت دراسة الباحثة في المعرفة على أهم المصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي معتمداً على مقياس الاحتراق النفسي، كما اشتملت عينة بحثه على مجموعة من الرياضيين الممارسين

لأنشطة رياضية مختلفة ، وفي الأخير تحصلت على أهم النتائج التي تؤثر بدرجة كبيرة على اللاعبين واحتل عامل التعب البدني الشديد على أعلى مرتبة ثم يليه عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واسترجاع القوى للمنافسة، ويليه عامل عدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط، و أخيرا عامل الإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين (المدرّب، الآباء، الزملاء، الجمهور).

- **دراسة والتر كروول (1982)** موضوعها عوامل الاحتراق النفسي للمدرّب الرياضي بهدف التعرف على أهم الأسباب والعوامل التي قد تكون مؤدية للاحتراق النفسي للمدرّب الرياضي ، واستخدم في بحثه المنهج الوصفي ، واشتملت عينة بحثه (93) مدربا رياضيا لبعض النشاطات الرياضية، ووجه لهم أسئلة حول أهم الأسباب التي تسهم في الضغط النفسي عليهم كمدرّبين رياضيين. وأسفرت أهم نتائج دراسته أن أعلى عامل يكون السبب في الاحتراق النفسي هو عامل المرتبط باللاعبين وكذلك الانجاز الشخصي على نسبة عالية من التكرارات.

التعليق على الدراسات: اهتمت الدراسات السابقة بالأعراض والعوامل المسببة للاحتراق النفسي كدراسة شريط محمد الحسن المأمون (2012) ، دراسة عدنان فرح (2001) ودراسة والتر كروول (1982) وكلها كانت في بيئات مختلفة. حيث كانت العينة في الدراسات بين المدربين ،الحكام واللاعبين الرياضيين، واعتمد الباحثون على المنهج الوصفي وهذا لملاءمته وطبيعة الدراسة، وفي الأخير خلصت كل نتائج الدراسات إلى تفاوت في مستويات الاحتراق النفسي، وانفقت على أن من الأسباب المؤدية إلى الاحتراق النفسي تمثلت في الإدارة والمدرّب واللاعبين والمشجعين، أما من بين أكثر الأعراض التي يتعرض لها المدرّب الناتجة عن الاحتراق النفسي هي الإنهاك والتعب البدني والذهني والانفعالي. كما استفاد الباحثون من الدراسات السابقة في اختيار المنهج المناسب، اختيار اداة البحث اضافة الى تدعيم نتائج الدراسة الحالية.

II - الطريقة والأدوات :

- **منهج البحث:** تم استخدام المنهج الوصفي نظرا لملاءمته وطبيعة المشكلة.
- **مجتمع وعينة البحث :** تمثل مجتمع البحث في المدربين ببعض الرياضات لمتحدي الإعاقة تمثلت في ألعاب القوى، السباحة، كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة الهدف.

حيث أغلبية المدربين يعملون في أندية وجمعيات رياضية بالغرب الجزائري. وكان عدد أفراد العينة الاستطلاعية 8 مدربين من مختلف التخصصات، أما عدد أفراد العينة الأساسية 30 مدربا من التخصصات المذكورة سابقا. حيث عدد أفراد العينة بالنسبة للمدربين في الأنشطة الرياضية الفردية 12 مدربا، وعدد المدربين في الأنشطة الرياضية الجماعية 18 مدربا، أما عدد أفراد العينة بالنسبة للمدربين الذين خبرتهم من (1- 5) سنوات 17 مدربا و عدد المدربين الذين خبرتهم من (6- 10) سنوات 13 مدربا.

- مجالات البحث :

- **المجال الزماني:** المرحلة الأولى تمثلت في توزيع مقياس الاحتراق النفسي على العينة الاستطلاعية في 2018/01/25 وأعيد توزيعه يوم 2015/02/03. أما المرحلة الثانية تم فيها توزيع مقياس الاحتراق النفسي على العينة الأساسية في الفترة ما بين 2018/02/20 إلى غاية 2018 /04/10.

- **المجال المكاني:** تم توزيع استمارات مقياس الاحتراق النفسي على المدربين في ميادين وقاعات ممارسة كل نشاط حسب تخصصه. (مستغانم، وهران، غليزان، عين تموشنت، معسكر)

- **المجال البشري:** اشتملت عينة التجربة الاستطلاعية على 8 مدربين وهم خارج أفراد العينة الأساسية، في حين قدرت عينة التجربة الرئيسية بـ 30 مدربا.

- **أدوات البحث:** استخدم الباحثون مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرّب الرياضي من تصميم محمد حسن علاوي (1996).

- مواصفات مقياس أعراض الاحتراق النفسي : صمم هذا المقياس محمد حسن علاوي (1996) للتعرف على مجموعة الأعراض التي قد تظهر في وقت واحد والتي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي وكذلك التعرف على درجة اقتراب المدرب الرياضي من الاحتراق، ويتضمن المقياس 30 عبارة موزعة على 5 عوامل هي:

الإرهاك العقلي: وهو الشعور بالاستنزاف العقلي أو التعب العقلي أو الذهني الشديد، وعدم القدرة على التفكير أو التخطيط بصورة دقيقة.

الإرهاك البدني: ويقصد به الإحساس بالإرهاق البدني وضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة، والشعور بانخفاض اللياقة البدنية.

الإرهاك الانفعالي: وهو الإحساس بزيادة التوتر الانفعالي وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الانفعال والإرهاق الانفعالي.

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

نقص الانجاز الرياضي: وهو الشعور بعدم القدرة على تحقيق المزيد من الانجازات وضعف الدافعية نحو الانجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي من الآخرين.

جدول(01): يوضح رقم العبارات حسب ابعاد اعراض مقياس الاحتراق النفسي

أبعاد الأعراض	ارقام العبارات
بعد الإرهاك العقلي	01 - 06 - 11 - 16 - 21 - 26
بعد الإرهاك البدني	04 - 09 - 14 - 19 - 24 - 29
بعد الإرهاك الانفعالي	05 - 10 - 15 - 20 - 25 - 30
بعد التغير الشخصي نحو الأسوأ	02 - 07 - 12 - 17 - 22 - 27
بعد نقص الانجاز الشخصي	03 - 08 - 13 - 18 - 23 - 28

(المرجع: محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. ص471)

حيث يتضمن كل بعد من هذه الأبعاد الخمسة ستة (6) عبارات سببية ويقوم المدربون بالإجابة على عبارات المقياس طبقاً لرأيهم الشخصي، ويتم تصحيح كل بعد من الأبعاد الخمسة على حده، بحيث تمثل الدرجة (5) أعلى درجة من الأهمية في حين تمثل الدرجة (1) أقل درجة من الأهمية كما هو موضح في جدول (02).

- مفتاح التصحيح للمقياس:

الجدول(02): يوضح مفتاح تصحيح أداة البحث.

الدرجات التكرارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
	5	4	3	2	1

- تحديد مستويات الاحتراق النفسي تبعا للمتوسط الحسابي : من أجل تحديد مستويات الاحتراق النفسي تم احتساب طول الفئة العددية للأوساط الحسابية الخاصة بالعبارات والأداة ككل بطرح مفتاح التصحيح الأصغر من مفتاح التصحيح الأكبر وقسمة الناتج على عدد فئات الأداة فكانت النتيجة $(5/1-1)=0.80$ ، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (03): يوضح مستويات أعراض الاحتراق النفسي ودرجاته تبعا للمتوسط الحسابي.

المستوى المدى	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
	[05- 4,2]	[3,4 - 4,19]	[2,6 - 3,39]	[1,8 - 2,59]	[01-1,79]

الهدف من الجدول تحديد مستوى أعراض الاحتراق النفسي للمدربين في رياضة المعاقين من خلال المتوسطات الحسابية.

- الأسس العلمية لأداة البحث:

الثبات والصدق: لغرض التأكد من مصداقية أداة البحث ، قمنا بإجراء تجربة استطلاعية كدراسة أولية على عينة مقدارها 10 لاعبين من جمعية أمل مستغانم، حيث المرحلة الأولى تمثلت في توزيع مقياس الاحتراق النفسي على العينة الاستطلاعية في 2018/01/25 وأعيد توزيعه يوم 2018 /02/03 وقمنا بحساب معامل الارتباط باستخدام معامل الارتباط بيرسون (R بيرسون) وكذا معامل كرونباخ الفا للاتساق الداخلي للمقياس، والنتائج موضحة في الجدول (03).

الجدول (04): يوضح معاملي الثبات والصدق لمقياس أعراض الاحتراق النفسي

أعراض الاحتراق النفسي	معامل الثبات	معامل كرونباخ الفا
بعد الإنهاك والتعب العقلي	0,82	0.84
بعد الإنهاك البدني	0,91	0.88
بعد الإنهاك الانفعالي	0,84	0.81
بعد التغير الشخصي نحو الأسوأ	0,72	0.79
بعد نقص الانجاز الشخصي	0,91	0.89
أعراض الاحتراق النفسي ككل	0,84	0.86

من خلال الجدول (03) نلاحظ أن قيمة معامل الثبات للعينة الاستطلاعية كان محصورا بين 0.72 و 0,91 وهي اكبر من قيمة R الجدولية 0,66 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1) = 07. كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس حسب الأبعاد باستخدام معامل كرونباخ الفا حيث جاءت القيم محصورة بين 0.79 كأصغر قيمة و0.89 كأكبر قيمة، وهي قيم عالية مما يدل على تمتع كل أبعاد المقياس بدرجة عالية من الثبات مما يوضح العلاقة الطردية القوية بين تجانس المفردات ودرجة التناسق العالية. وهذا دليل على امكانية استخدام المقياس.

الموضوعية: للتأكد من صدق مقياس أعراض الاحتراق النفسي تم عرضه على مجموعة من المحكمين من خبراء ومختصين في علم النفس وعلم النفس الرياضي بجامعة مستغانم لإبداء الرأي حول المقياس وتعديل ما يمكن تعديله، وما اذا كان المقياس يفي بالغرض الذي وضع من أجله، وقد أجمع أغلب المحكمين على صلاحية المقياس وملائمة العبارات والأبعاد الموجودة فيه، وهي مرتبطة بنسبة كبيرة بموضوع البحث قيد الدراسة حيث تجاوزت نسبة القبول 93% من اراء المحكمين.

خطوات التجربة الأساسية: قام الباحثون بإجراء التجربة الأساسية على المدربين في بعض التخصصات الرياضية للمعاقين والتي سبق الإشارة إليها. وتم توزيع المقياس على العينة الأساسية المقدرة بـ 30 مدربا بتاريخ 2018/02/20 إلى غاية 2018/04/10.

- الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - R بيرسون البسيط - T-ستودنت (باهي، 1999، ص145).

II - النتائج ومناقشتها :

- عرض وتحليل النتائج لمستويات مقياس أعراض الاحتراق النفسي عند المدربين في رياضة المعاقين
الجدول (05): المتوسطات الحسابية لمقياس أعراض الاحتراق النفسي لدى عينة البحث

المستوى	المتوسط الحسابي	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	أبعاد مقياس الأعراض
قليل	2,48	52	37	57	20	24	بعد الإنهاك والتعب العقلي
متوسط	2,78	35	76	37	47	15	بعد الإنهاك البدني
قليل	2,29	64	36	48	27	05	بعد الإنهاك الانفعالي
قليل	2,18	73	36	43	20	08	بعد التغيير الشخصي
قليل	2,41	57	40	43	31	09	بعد نقص الانجاز الشخصي
قليل	2,42	281	225	228	145	61	مقياس الأعراض ككل

نلاحظ من الجدول (04) أن المتوسطات الحسابية بالنسبة لأعراض الاحتراق النفسي كانت محصورة بين 2.18 كأصغر قيمة و 2,78 كأكبر قيمة حيث جاءت كل الأعراض بدرجة قليلة على التوالي بعد الإنهاك والتعب العقلي ، بعد نقص الانجاز الشخصي، بعد الإنهاك الانفعالي ثم بعد التغيير الشخصي نحو الأسوأ (2.48، 2.41، 2.29، 2.18) ما عدا بعد الإنهاك البدني الذي جاء بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي قدره 2.78، في حين جاء المتوسط الحسابي للمقياس الكلي لأعراض الاحتراق النفسي 2.42 وهو يقع في المدى [2,59، 1,8] وهذا يفسر أن درجة أعراض الاحتراق النفسي عند المدربين هو بدرجة قليلة.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (04) جاءت نتائج مستويات أعراض الاحتراق النفسي لدى المدربين بدرجة قليلة. حيث جاءت الأعراض مرتبة ترتيبا تنازليا على التوالي الإنهاك البدني، الإنهاك العقلي، الإنهاك الانفعالي، نقص الانجاز الشخصي وأخيرا التغيير الشخصي نحو الأسوأ. ويرجع الباحثون هذه النتيجة إلى نقص المنافسات الرياضية التي تتم في شكل دورات مغلقة لمرات قليلة خلال الموسم الرياضي رغم المجهودات البدنية والفكرية التي يقوم بها المدرب الرياضي خلال البرنامج التدريبي السنوي، زيادة إلى قلة الضغوط على المدربين بسبب قلة اهتمام وسائل الإعلام و ضعف القاعدة الجماهيرية لرياضة المتحدي الإعاقة مقارنة مع رياضة العاديين، وكذلك قلة مطالبه المدربين بنتائج عالية من طرف الإدارة أو المتتبعين والعمل حسب الإمكانيات المتاحة لهم، وهذا ما يتماشى مع ما أشار إليه علي عسكر (2000) أن الفرد الذي يكون التزامه أعلى وأكثر إخلاصا في مجال عمله يكون أكثر تعرضا للاحتراق النفسي، لأن هذا الفرد تقع عليه ضغوط العمل إضافة إلى الضغط الداخلي لديه والمتمثل في حرصه على العطاء، وقد يواجه ضغوطاً في مجال عمله، أو ظروفًا وتغيرات خارجية قد لا يملك السيطرة عليها، ولذا فهو أكثر من غيره تعرضا للوقوع في الاحتراق النفسي (عسكر، 2000، ص195).

وتتفق مع دراسة شريط محمد الحسن (2012) في المحورين الأكثر تأثيرا في الاحتراق النفسي وتتمثل في عاملي الإدارة العليا للفريق واللاعبين والفريق الرياضي، وتقاربت مع نتائج سميرة عرابي وآخرون (2008) ان الاحتراق النفسي لدى المدربين كان بدرجة متوسطة لدى مدربي الرياضيين الاسوياء والذي يرجع الى العوامل السابقة الذكر. و اضافت دراسة والتر كروول (1982) التي اشارت الى ان عامل عدم احترام اللاعبين للمدري كان العامل الرئيسي المؤدي إلى الاحتراق النفسي. وتتفق النتائج مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (2000) نقلا عن كروول و كندر سجم (1982) Gunder & Kroll أن المدربين هم أكثر عرضة لحدوث الاحتراق والذي يعتبر النتيجة النهائية للضغوط النفسية. ودراسة سيلفا Silva (1990) التي أشارت إلى أن أهم مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضيين هي التعب الشديد والإرهاق والبدني وعدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واستجماع القوة اللازمة. وهذا ما يشكل عائقا عند المدرب لأداء مهامه وأهدافه

المسطرة بالشكل المناسب. وهذه النتائج تقاربت مع دراسة جيباك (1982) Jiback والتي توصلت إلى إن المدرب الرياضي يتعرض إلى الكثير من الضغوط التي تظهر عليه في أبعاد الأعراض ككل. ولكن يرى الباحثون أنها بدرجة أقل في مجال رياضة المعاقين لان الهدف الأساسي من ممارسة الخواص للنشاط الرياضي هو إدماجهم في المجتمع وتعودهم على الاستقلالية بالدرجة الأولى، ثم تأتي الأهداف الثانوية المرتبطة بالتفوق والانجاز الرقمي. ورغم بعض الضغوط النفسية التي يتحملها المدرب إلا أنه يصبر ويداوم على التدريب رغم التعامل مع فئة المتحدي الإعاقة التي تحتاج إلى اهتمام خاص وعمل مكثف لتحقيق النتائج الايجابية. كما أشارت بعض المراجع العلمية حسن علاوي (1998)، أسامة كامل راتب (2000) وناهد موسى (2000) في مجال علم النفس الرياضي إلى أن الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي يولد لديه الإنهاك البدني والانفعالي والعقلي كنتيجة للإحساس بالضغوط، عدم الرضا، إدراك الفشل في تحقيقه القيم والأهداف التي وضعها المدرب الرياضي لنفسه.

- عرض نتائج أعراض الاحتراق النفسي حسب متغيري نوع النشاط الرياضي و الخبرة الميدانية
أولاً- حسب متغير نوع النشاط الرياضي (فردى، جماعى)

الجدول (06): يوضح الفروق الإحصائية لأبعاد الاحتراق النفسي حسب متغير النشاط الرياضي

T الجدولية	T المحسوبة	النشاط الجماعى		النشاط الفردى		أبعاد مقياس الأعراض
		ع	س	ع	س	
2,05	2,26	1,72	2,83	1,69	1,40	الإنهاك العقلي والتعب العقلي
	2,06	1,53	2,99	1,71	1,77	الإنهاك البدني
	2,40	1,61	2,49	1,72	1,02	الإنهاك الانفعالي
	2,48	1,70	2,58	1,61	1,04	التغير الشخصي نحو الأسوأ
	2,29	1,71	2,62	1,60	1,20	نقص الانجاز الشخصي للمدرب
	2,36	1,64	2,69	1,62	1,27	مقياس الأعراض ككل

نلاحظ من خلال الجدول (05) أن T ستيودنت المحسوبة كانت محصورة بين 2,06 كأصغر قيمة و 2,48 كأكبر قيمة وهي اكبر من قيمة T الجدولية المقدره بـ 2,05 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن₁+ن₂-2) تساوي 28 بالنسبة لجميع أعراض الاحتراق النفسي. في حين بلغت قيمة T ستيودنت المحسوبة للمقياس الكلي في الأعراض 2,36 وهي اكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ 2,05 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن₁+ن₂-2) تساوي 28 ومنه نستنتج أنه توجد فروق دال إحصائياً بين المجموعتين وهي لصالح مدربي الأنشطة الرياضية الجماعية مقارنة بالأنشطة الرياضية الفردية. اذا فيما يخص نتائج مستويات أعراض الاحتراق النفسي حسب متغير نوع النشاط الرياضي (فردى/ جماعى) تبين من الجدول (05) أن هناك فروقا دالة إحصائياً في مستويات أعراض الاحتراق النفسي بين المدربين في الأنشطة الرياضية الفردية والمدربين في الأنشطة الرياضية الجماعية وهي لصالح المدربين في الأنشطة الجماعية. ويرجع الباحثون ذلك أن أعراض الاحتراق النفسي أكبر في الأنشطة الرياضية الجماعية لدى المدربين مقارنة بالأنشطة الرياضية الفردية وذلك لأنهم يبذلون مجهودات كبيرة خلال التدريبات وكذا المنافسات الرياضية مما يؤدي بهم إلى الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي بفعل التدريبات والمنافسات بدرجة اكبر من الأنشطة الفردية. إضافة إلى عدة عوامل منها المتابعة الإعلامية والجمهيرية للألعاب الجماعية وبالتالي يكون الضغط أكبر على مدربي الأنشطة الجماعية، كما أنهم يبذلون جهداً أكبر لتعاملهم مع مجموعة الرياضيين المتحدي الإعاقة (فرق رياضية) ويكون لديهم الإنهاك العقلي والبدني و الانفعالي أكبر مقارنة مع مدربي الأنشطة الفردية. وهذا ما يتفق مع دراسة شريط محمد الحسن (2011) حول مستوى الاحتراق النفسي عند مدربي مختلف التخصصات الرياضية حيث كانت النتائج لصالح الألعاب الجماعية وأنهم معرضون للاحتراق النفسي بدرجة اكبر مقارنة بالألعاب الرياضية الفردية.

ثانياً - حسب متغير الخبرة الميدانية

الجدول (07): يوضح الفروق الإحصائية و النتائج لأعراض الاحتراق النفسي حسب متغير الخبرة الميدانية

T الجدولية	T المحسوبة	من 6-10 سنوات		1 إلى 5 سنوات		أعراض الاحتراق النفسي
		ع	س	ع	س	
2,05	2,56	1,51	1,03	1,69	2,49	الإرهاك العقلي والتعب العقلي
	3,33	1,51	1,01	1,54	2,81	الإرهاك البدني
	2,29	1,50	1,40	1,70	2,71	الإرهاك الانفعالي
	2,46	1,70	1,42	1,81	2,97	التغير الشخصي نحو الأسوأ
	2,19	1,69	1,47	1,79	2,81	نقص الانجاز الشخصي للمدرب
	2,29	1,71	1,25	1,91	2,74	مقياس الأبعاد ككل

نلاحظ من خلال الجدول (06) أن قيم T ستيودنت المحسوبة كانت محصورة بين 2,19 كأصغر قيمة و 3,33 كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة T ستيودنت الجدولية المقدره بـ 2,05 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن+1ن-2) تساوي 28 بالنسبة لجميع أعراض الاحتراق النفسي. في حين بلغت قيمة T المحسوبة للمقياس الكلي في الأعراض 2,29 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن+1ن-2) تساوي 28 ومنه نستنتج أن توجد فروق دالة إحصائية لصالح مجموعة المدربين الذين خبرتهم (1-5) سنوات مقارنة بالمجموعة التي لديها خبرة ميدانية أكثر من 6 سنوات. إذا جاءت النتائج المدونة في الجدول (06) أن هناك فروقا دالة إحصائية في مستويات أعراض الاحتراق النفسي عند المدربين الذين خبرتهم من (1-5) سنوات وبين المدربين الذين خبرتهم من (6-10) سنوات وكان الفرق لصالح المدربين الذين خبرتهم من (1-5) سنوات.

ويعزي الباحثون هذه النتائج كون المدربين الأقل خبرة تكون مجهوداتهم المبذولة و تقانيمهم في عملهم بدرجة أكبر وذلك لإثبات أنفسهم وفرض رأيهم وأسلوبهم من أجل تحقيق نتائج جيدة، كما ينهكون بدنيا وعقليا وتكون انفعالاتهم أكبر نتيجة العمل الكثيف مقارنة مع المدربين الذين خبرتهم (6-10) سنوات الذين تعودوا على الضغوط النفسية المتكررة وأصبحوا لا يباليون بها، إضافة إلى إصرار المدربين الأقل الخبرة على تحقيق انجازات مع الفريق لإثبات شخصيتهم رغم شعورهم بنقص التقدير من الإدارة العليا للفريق الرياضي، زيادة على النقد الحاد أو تجاهل وسائل الإعلام للمدربين، كذلك قلة تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم الرياضية.

IV- الخلاصة :

في المجال الرياضي هناك العديد من الضغوطات النفسية التي يصادفها المدرب نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل تطوير القدرات الخططية والاستعداد البدني والنفسي للاعبين ، والتحكم الانفعالي وإدراك المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين، وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل في تحقيق الانجازات الرياضية والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة الرياضية، وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط كالاختراق النفسي لدى المدرب. حيث يشار إلى الاحتراق النفسي بأنه حالة من الإرهاك العقلي والانفعالي والبدني يشعر بها المدرب كنتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة عليه نتيجة لعمله كمدرب.

وعليه كان يهدف هذا البحث إلى كشف مستويات أعراض الاحتراق النفسي الذي يتعرض لها المدرب الرياضي في رياضة المعاقين أثناء أداء مهامه. وبعد إتباع الخطوات المنهجية في البحث أسفرت النتائج على انه: مستويات أعراض الاحتراق النفسي لدى المدربين برياضة المعاقين هي بدرجة قليلة. مع وجود فروق دالة إحصائية في مستويات أعراض الاحتراق النفسي لدى المدربين في رياضة المعاقين حسب متغير نوع النشاط الرياضي وهو لصالح المدربين في الأنشطة الرياضية الجماعية مقارنة بالأنشطة الرياضية الفردية. اما حسب متغير الخبرة الميدانية فهي لصالح المدربين الذين خبرتهم من (1-5) سنوات مقارنة بمن لديهم خبرة أكثر من 6 سنوات.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها يعطي الباحثون بعض التوصيات نذكر منها:

- الاهتمام أكثر بوجهة نظر المدرب وإعطائه صلاحيات أكثر .
- ضرورة اهتمام وسائل الإعلام برياضة المعاقين وتقدير انجازات المدرب والرياضيين .
- تقدير المدرب الرياضي ماديا وتحفيزه معنويا من طرف الإدارة والاتحاديات والجمعيات الرياضية.
- توفير الظروف المهنية اللازمة والمناسبة التي تقلل الضغوط النفسية.

- الإحالات والمراجع :

- 1- أسامة كامل راتب (1997). قلق المنافسة وضغوط التدريب والاحتراق الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي. ص166.
- 2- أسامة كامل راتب. (2000). النشاط البدني والاسترخاء، تدريب المهارات النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- الفرح عدنان. (2001) الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر. الأردن: مجلة الدراسات الجامعية الأردنية (2) 21.
- 4- باسم سامي شهيد (2012). الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في محافظة الديوانية. العراق: كلية ذي قار. مجلة علوم التربية الرياضية. ع2، المجلد5، ص223-250.
- 5- حلمي إبراهيم ، ليلي السيد فرحات. (1998). التربية الرياضية والترويج للمعاقين. القاهرة: دار الفكر العربي. ص47.
- 6- سميرة عرابي. (2008). الاحتراق النفسي لدي مدربي كرة القدم. الاردن: دار الفكر العربي. ص33.
- 7- شريط محمد حسن. (2012). دراسة مقارنة للاحتراق النفسي عند مدربي بعض الانشطة الرياضية المختارة. دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر3: معهد التربية البدنية والرياضية.
- 8- على عسكر. (2000). ضغوط الحياة واساليب مواجهتها. الكويت: دار الكتاب الحديث. ص195.
- 9- عمر عفيفي. (1997). التربية البدنية للمعوقين . القاهرة: دار حراء للنشر، ص 04.
- 10- محمد حسن علاوي. (1998). سكولوجية الاحتراق النفسي للاعب والمدرب الرياضي. القاهرة: دار الكتاب والنشر. ص67.
- 11- محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة: مركز الكتاب للنشر. ص471.
- 12- محمد حسن علاوي. (2002) ، سيكولوجية المدرب الرياضي ، القاهرة: دار الفكر العربي. ص196.
- 13- محمد حسن علاوي. (1998). علم نفس المدرب والتدريب الرياضي. القاهرة: دار الكتاب والنشر.
- 14- مصطفى حسين باهي. (1999). الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر. ص145.
- 15- مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي. ص31.
- 16- ناهد سكر موسي. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية. الاردن: دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- 17 - Branetti G.J. (2001). why do they tech ? a study of job satisfaction among long-term high school teachers. Teacher education quarterly.(28)3.p49.
- 18- Freudenberguer. H.J (1975). The staff burnout syndrome in alternative institutions. Psychotherapy. Theory Research, and Practice, 12, 73.
- 19- Gold .Y, Roth.R. A, Wright.C.R., Michael.W.B & Chen. C.Y. (1992).The factorial validity of a teacher burnout measure (Educators Survey) administered to a sample of beginning teachers in elementary and secondary schools in California. Educational and Psychological Measurement, 51,761.
- 20- Hatinen. M, Kinnunen. U, Pekkonen.M, Aro.A. (2004). Burnout Patterns in Rehabilitation Short-Term Changes in Job Conditions, Personal Resources, and Health. Journal of Occupational Health Psychology, 9, 3, p220.
- 21 -Kim wan (1991). Teacher burnout. Relations with stress, personality, and social support education. Jun.(19),1. p3.
- 22- Maslach, C (1982). Understanding Burnout, Definitional Issue in Analyzing A complex Phenomenon, Chaptering Job stress and Burnout, Research Theory, and Intervention Perspectives, edited by Whiton, Paine, sage publications, California.p29.
- 23- Silva .J. (1990). An Analysis of teacher burnout to individual and environment variables, Diss bst. Inter.

كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

بن زيدان حسين، مقراني جمال، زيشي نور الدين ، (2020)، أعراض الاحتراق النفسي لدى المدربين في رياضة المعاقين ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد 12(02) /2020، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة، (ص.ص 463 - 472) .