

# درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لعدد من المتغيرات في الجمهورية العربية السورية

إعداد الطالب: جمال عبد الناصر شهابي

طالب ماجستير في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين

مشرف مشارك

مشرف رئيسي

الدكتور بلال محمود

الدكتورة أنجيلا ماضي

## ملخص

يهدف هذا البحث إلى تعرف درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في سورية، بالإضافة إلى تعرف الفروق في أعراض الاحتراق النفسي وفقاً للمتغيرات التالية: (منطقة السكن، المؤهل التعليمي، عدد سنوات الخبرة، المستوى الاقتصادي). ولتحقيق هذه الأهداف، استخدم الباحث مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي من إعداد علاوي (1998). تألفت العينة من (40) مدرباً من مدربي كرة القدم في الجمهورية العربية السورية الحاصلين على شهادة التدريب الآسيوية (A). أظهرت نتائج الدراسة أنّ درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في سورية كان بدرجة متوسطة. أما بالنسبة لترتيب أعراض الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة البحث فجاءت النتائج كالتالي: (التغير الشخصي نحو الأسوأ، ثم أعراض الإنهاك البدني والإنهاك الانفعالي ونقص الإنجاز الرياضي، ثم الإنهاك العقلي). وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة البحث على مقياس أعراض الاحتراق النفسي (الإنهاك العقلي، الإنهاك الانفعالي، نقص الإنجاز الرياضي) تبعاً لمتغير منطقة السكن، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة البحث على مقياس أعراض الاحتراق النفسي (الإنهاك البدني، التغير الشخصي نحو الأسوأ) تبعاً لمتغير منطقة السكن، لصالح المدرب المهجر. كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق

درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لعدد من المتغيرات  
في الجمهورية العربية السورية

ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة البحث على مقياس أعراض الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير المؤهل التعليمي؛ ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة البحث على مقياس أعراض الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة، لصالح المدربين ذوي سنوات الخبرة (5 - 10 سنوات). وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة البحث على مقياس أعراض الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي، لصالح المدربين ذوي المستوى الاقتصادي المتوسط.

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

## Degree of burnout among football coaches in Syria according to some variables

### Abstract

This research aims to investigate the degree of the burnout among football coaches in Syria. Learn about the differences in the symptoms of burnout according to the following variables: Livong region, scientific degree, number of years of experience, and economic level. Athlete Coaches' Burnout Symptoms Scale, by Allawi, (1998) has been used. The sample consisted of (40) coaches, coaching Syrian sports clubs and national teams in the Syrian Arab Republic for the academic year 2016-2017; who have obtained the Asian Coaching Certificate (A). The concluded results showed that the prevalence degree of burnout among football coaches in Syria was intermediate. As for the order of burnout symptoms among the members of the research sample, the results came out as follows: Personal change for the worse, physical exhaustion, emotional exhaustion, lack of athlete achievement and mental exhaustion, respectively. Also, there are no statistically significant differences between the average performances of the sample members on the dimensions (mental exhaustion, emotional exhaustion, lack of athletic achievement) related to the housing status variable. However, there are statistically significant differences between the average performance of the sample members on the dimensions (physical exhaustion, personal change for the worse) related to the housing status variable, in favor of the displaced coaches. Moreover, there are no statistically significant differences between the average performances of the sample members related to the educational level variable. In addition, there are statistically significant differences between the average performances of the sample members related to the number of years of experience variable, in favor of coaches with years of experience (5-10 years). Lastly, there are statistically significant differences between the average performances of the individuals of the research sample

درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لعدد من المتغيرات  
في الجمهورية العربية السورية

related to the variable of the economic level, in favor of coaches of  
the average economic level.

**Keywords:** Burnout Symptoms, Sports Coach, Football.

## مقدمة:

أول من استخدم مصطلح الاحتراق النفسي هو عالم النفس "فرويد نبرجر" في عام 1974. استخدم هذا المصطلح للإشارة إلى نتائج الضغوط التي يعاني منها بعض العاملين في الوظائف المهنية المختلفة التي تتميز بأنها مهن ضاغطة (علاوي، 1998 ب، 3). وتعد الضغوط النفسية بشكل عام سمة من سمات الحياة، فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة إن لم تكن ضرورية؛ وذلك لتحفيز الفرد ودفعه إلى الإنجاز وتحقيق النجاح، غير أن زيادتها عن الحد المناسب قد تفضي إلى مشاكل يصعب حلها نظراً لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية؛ وذلك لأن عدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية بشكل مناسب قد يؤدي إلى تفاقم الوضع وحدث حالات الاحتراق النفسي. ومن هذا المنطلق، فإن الاحتراق النفسي ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية، كما يشير إلى حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس الآخرين، فضلاً عن الافتقاد إلى المثالية والشعور بالغضب (راتب، 1997، 15 - 16).

ولظاهرة الاحتراق النفسي في المجال الرياضي انتشار واسع في السنوات الأخيرة ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي من حيث الوقت والجهد وأهمية المكافأة والفوز. ففي المجال الرياضي، يمكن أن يتحول الإخفاق في المباراة وعدم تحقيق الأهداف إلى حالة من الاحتراق النفسي، التي تقود المدرب إلى الابتعاد الكلي أو الجزئي عن ممارسة التمرين، مع شعور حاد بالاستنزاف الانفعالي للمشاعر والأحاسيس، مما يقود إلى انخفاض في الإنجاز الرياضي، وبالتالي فإننا في هذه الحالة إذا لم نتمكن من إنقاذ المدرب من هذه الحالة النفسية السيئة، فذلك يعني أن هناك إمكانية حقيقية لفقدانه في مجال المنافسة الرياضية.

وهناك مجموعة من الأعراض "المتزامنة" أي التي قد تظهر معاً في وقت واحد - والتي قد تشير إلى حدوث الاحتراق لدى المدرب الرياضي. ومن بين أهم هذه الأعراض مايلي:

الإرهاك العقلي، الإرهاك الانفعالي، الإرهاك البدني، التغير الشخصي نحو الأسوأ، نقص الإنجاز الرياضي (علاوي، 1998، أ، 50).

مما سبق، يعد امتلاك المدرب المهارات والإستراتيجيات الفعالة للتعامل مع المشكلات التي تعترضه عاملاً هاماً في التخفيف والحد من تعرض المدرب للضغوط، وبالتالي الاحتراق النفسي. وبسبب تأثير الاحتراق النفسي على الشعور بجودة الحياة وعلى توافق الأفراد شخصياً ومهنياً واجتماعياً برزت الحاجة لدراسة هذا المتغير: الفروق في أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في سورية تبعاً لعدد من المتغيرات دراسة معمقة.

### مشكلة البحث ومسوغاته

تعد ظاهرة الاحتراق النفسي في المجال الرياضي ذات أثر سلبي على المدرب والتي تعود إلى أزمات وضغوطات بدنية ونفسية متراكمة تخزن داخل المدرب وظهرت في وقت معين. ومصادر هذه الضغوط مختلفة، منها ما يكون العمل أو المهنة أو صعوبة التدريب وزيادة الجهد البدني أو صعوبة المنافسة وتحمله مسؤولية نتيجة المباريات، والتي ينتج عنها حالة من التعب والإرهاق الذي يقود إلى حالة الإجهاد، وبالتالي الإرهاك البدني والانفعالي والعقلي والدافعي. وتستمر هذه الضغوط وأعبائها الصعبة بالازدياد، التي تفوق قدرة واستعداد المدرب على تقبلها وتحملها، ولاسيما عندما لا تتطابق أو تتناسب الأهداف والطموحات مع واقع الحال الذي يمكن الوصول إليه، أي أن المدرب لم يحقق نتائج مع فريقه أو لم يصل إلى المستوى المتوقع لفريقه، ولم يستطع تحقيق الإنجاز الذي ينتظره الجمهور والمدرب والإدارة... إلخ، وفي هذه الحالة يبقى المدرب في صراعات داخلية والنتيجة النهائية لهذه الضغوط هو الاحتراق النفسي مع النفس، وبالتالي ترك التدريب أو الانسحاب النهائي من التدريب، أي أن المدرب يمر بمراحل عدة حتى يصل إلى حالة الاحتراق النفسي، وهذه المراحل تحوي على ضغوط كبيرة يتعرض لها، ونتيجة لتراكم الضغوط طيلة هذه المدة؛ تظهر في وقت دون العلم بذلك، لكن لم تكن مفاجئة؛ بسبب التراكمات التي سببتها المشاكل، والمعوقات، والضغوطات، والنتائج، ومستوى الفريق، والصراعات، والكبت، وعدم البوح بما في داخل المدرب، كلها أمور تؤدي إلى هذه

النتيجة. ويعد الاحتراق النفسي المرحلة المتأخرة من مراحل التعرض للضغوط النفسية التي تواجه الفرد، سواء تعلق الأمر بالجانب الأسري أو الاجتماعي أو المهني. لكن الأساس في ظهور هذا المصطلح هو ميدان العمل، وما قد يعاينه الفرد من أعباء وكثرة المسؤوليات والضغوطات الشديدة التي قد تؤدي به في نهاية المطاف إلى الإصابة بالضغوط النفسية، ومنه إلى الاحتراق النفسي (الغيلاني، 2013).

1. وقد توصلت نتائج الدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم كانت بدرجة مرتفعة، كدراسة (هارون ومغربي، 2003). ودراسة (الذيابات والضمور، 2007) التي توصلت وجود احتراق نفسي للمدربين في الأردن وسوريا.

كما اختلفت نتائج الدراسات السابقة في تحديد أكثر عرض من أعراض الاحتراق النفسي ظهوراً لدى المدرب الرياضي كدراسة كل من: (جابر، 2008) التي توصلت إلى أن التغيير الشخصي نحو الأسوأ هو أكثر أعراض الاحتراق النفسي حدة وظهوراً، أما دراسة (هارون، ومغربي، 2003) فتوصلت إلى أن عرض الإنهاك الانفعالي هو الأكثر ظهوراً، أما دراسة كل من: (العودي، 2008)، و(أحمد، 2013)، فقد توصلتا إلى أن عرض الإنهاك البدني هو أكثر عرض من أعراض الاحتراق النفسي ظهوراً.

ونظراً لعدم إخضاع المدربين في سوريا إلى اختبارات نفسية على سماتهم الشخصية إضافة إلى عدم معرفة درجة استعدادهم للإصابة بالاحتراق النفسي، وكذلك عدم معرفة العلاقة بين السمات الشخصية ودرجة الاحتراق النفسي للمدربين، فقد اختار الباحث دراسة هذه المشكلة.

ومن هنا برزت الحاجة إلى تسليط الضوء على موضوع الاحتراق النفسي الذي يعد إحدى نتائج الأزمات النفسية الخطيرة على الكوادر البشرية العاملة في مجال الرياضة، والتي تؤثر سلباً في الجانب الاجتماعي، والصحي، والنفسي للأفراد الذين يعانون منها، والذين يفترض فيهم القيام بعملهم بطرائق تتسم بالفاعلية.

وعلى ضوء المسوغات السابقة، يمكن تحديد مشكلة البحث بالسؤال التالي: ما الفرق في أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في سورية تبعاً لعدد من المتغيرات؟

### أهمية البحث على الصعيدين النظري والتطبيقي:

1. يعد موضوع الاحتراق النفسي إحدى نتائج الأزمات النفسية الخطيرة على الكوادر البشرية العاملة في جميع المؤسسات الرياضية وغيرها، التي تؤثر سلبياً في الجانب الاجتماعي والنفسي والبدني للأفراد الذين يعانون منها والذين يفترض فيهم القيام بعملهم بطرائق تتسم بالإنجاز والفاعلية.
2. الكشف عن ظاهرة الاحتراق النفسي وتجنب تأثيراتها السلبية، يقي المدرب من تأثيراتها الخطيرة على الجانب الشخصي والمهني، ويساعد على التمتع بحالة نفسية مستقرة، وكذلك تحسين أداءه، والمتمثل في تحسين مستوى أداء الفريق الرياضي دون أن يكون المدرب منهكاً، أو غير راضٍ عن مهنته، أو تتقله ضغوطها ولا يقوي على مواصلة العطاء.
3. وضع برامج إرشادية مهنية ونفسية لإكساب مدربي كرة القدم في سورية الأساليب الفعالة في التعامل مع الضغوط والمشكلات التي تعترضهم، وتنبههم لمخاطر الاحتراق النفسي.
4. يمكن أن تفيد نتائج هذا البحث إدارة الأندية الرياضية السورية لتحسين ظروف المدربين الرياضية (المعنوية والمادية)، والعاملين في مجال الطب النفسي الرياضي (للتعرف على بؤار الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي، والسمات الشخصية التي تبين درجة استعداد المدرب للإصابة بالاحتراق النفسي)، والمدربين أنفسهم لتفادي الآثار السلبية للاحتراق النفسي.

### أهداف البحث:

1. التعرف على درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في سورية.

### سؤال البحث:

ما درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في سورية؟

### فرضيات البحث:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المدربين على مقياس أعراض الاحتراق النفسي تعزى لمتغير منطقة السكن.



2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المدربين على مقياس أعراض الاحتراق النفسي تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المدربين على مقياس أعراض الاحتراق النفسي تعزى لمتغير المؤهل التعليمي.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المدربين على مقياس أعراض الاحتراق النفسي تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي.

### مصطلحات البحث:

أولاً: أعراض الاحتراق النفسي: هي مجموعة من الأعراض المترامنة - أي التي قد تظهر معاً في وقت واحد - والتي تشير إلى اقتراب المدرب الرياضي من الاحتراق، وأهمها: (الإرهاك العقلي، الإرهاك البدني، الإرهاك الانفعالي، التغير الشخصي نحو الأسوأ، نقص الإنجاز الرياضي) (علاوي، 2008، 196 - 197). وتعرف أعراض الاحتراق النفسي إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها المدرب على مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي.

ثانياً: المدرب الرياضي: هو ذلك القائد القوي الشخصية، الكفاء في عمله، الحازم في قراراته المتزن انفعالياً المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه (Eys *et al.*, 2013). ويعرف المدرب الرياضي إجرائياً: بأنه الشخص المختص الذي يملك مؤهل علمي ويشرف بصفة رسمية على تدريب فريق رياضي. ونقصد بالمدرب الرياضي في دراستنا هذه مدربي كرة القدم فقط.

### ثانياً: الإطار النظري:

#### أ - مفهوم الاحتراق النفسي وتعريفه:

الاحتراق النفسي كمفهوم يمثل الحالة التي يكون عليها الفرد حينما يقع تحت ضغط داخلي لدوافع العطاء والالتزام وتقف الظروف الخارجية (الخارجة عن إرادته ومركز التحكم لديه) حائلاً دون هذا العطاء أو تحقيقه بالمستوى المرغوب من النجاح، والحالة

النفسية التي تصف الفرد في هذا الموقف من الصراع بين الرغبة في العطاء والالتزام الداخلي ومعوقات الأداء الخارجي يطلق عليها مصطلح الاحتراق النفسي. وعليه، يشير مفهوم الاحتراق النفسي إلى حالة استنفاد انفعالي لطاقت الفرد الجسمية والعقلية والوجدانية والمهارية نتيجة لعوامل التوتر والتدهور الناجمة عن ضغوط نفسية أو مهنية أو اجتماعية أو معرفية (عكاشة، 1999، 96 - 97). ويشير مفهوم الاحتراق النفسي أيضاً إلى التغيرات السلبية في العلاقات، الاتجاهات والسلوك كرد فعل لضغط العمل. ولكن ما هذه التغيرات السلبية؟ يعتبر فقدان الاهتمام بالعمل أو المستفيدين من الخدمة التغيير السلبي الرئيسي، حيث يعامل بطريقة آلية وبغير اكرث والتغيرات السلبية الأخرى تشمل الزيادة في التثبيط والتشاؤم، واللامبالاة بالعمل، وقلة الدافعية، والسلبية، والغضب السريع مع العملاء ورفاق العمل، والأنانية، والميل لإيقاع اللوم على العملاء والمؤسسة في حالة الفشل، ومقاومة التغيير، وفقدان القدرة على الابتكار. وهناك أيضاً، بجانب التغيرات السلبية في التفكير والسلوك في مجال العمل، علامات جسمية وسلوكية، وهي تشمل التعب المستمر، وأعراض البرد، والصداع، وقلة النوم، والاستعمال الزائد للعقاقير، والتقليل من قيمة الذات، والخلافات العائلية والزوجية. بالطبع، فإن هذا لا يعني وجود كل هذه الظواهر في الشخص ليقال عنه أنه "يحترق". فعندما نلاحظ بعض هذه الظواهر أو العلامات، يجب علينا ملاحظة الظروف المحيطة بالعمل بعناية، لأن لها الدور الأكبر واعتبارها المصدر للحالة.

مما سبق، يمكن تعريف الاحتراق النفسي بأنه مجموعة من الأعراض السلبية التي يخبرها الفرد في مجال عمله والتي تجعله فاقداً للرغبة في أداء عمله، مما يحمله مشاعر سلبية تجاه العمل والأفراد الذين يتعامل معهم (Zhou & Wen, 2007, p. 27). ويمكن تعريفه أيضاً بأنه حالة من الضغوط المتلاحقة التي تجعل من الفرد في نقطة ما متشككاً في قيمة وجدوى ما يقوم به وبمعنى العمل وأهميته (Ahola *et al.*, 2012, p. 17). يتبين مع التعريفات السابقة للاحتراق النفسي أن الأفراد يصبحون عرضة للاحتراق النفسي نظراً لوصولهم إلى مستوى الاستنفاد الانفعالي نتيجة غياب استراتيجية تكيف تعينهم على امتصاص حالة التوتر الانفعالي وتعيد لديهم حالة الإتزان الانفعالي والمعرفي والاجتماعي

والفسيولوجي التي كانوا عليها قبل ممارسة الضغوط عليهم من عوامل البيئة الخارجية أو الداخلية.

ب- وتتضمن ظاهرة الاحتراق النفسي المراحل الأربع التالية:

1. مرحلة الاستغراق: يكون مستوى الرضا عن العمل في هذه المرحلة مرتفعاً، وتشتمل على حالة من الاستثارة والسرور وعندما يحدث عدم اتساق بين ما هو متوقع من العمل وبين ما يحدث فعلياً هذا بدوره يؤدي إلى الاحتراق.
2. مرحلة الكساد: تتمو هذه المرحلة ببطء، وينخفض مستوى الرضا عن العمل تدريجياً وتقل الكفاءة وينخفض مستوى الأداء في العمل، وتتخفص الاستثارة التي كانت في المرحلة الأولى، ويشعر الفرد باعتلال في الصحة البدنية، وينتقل اهتمام الفرد من العمل إلى مظاهر الحياة الأخرى مثل الاتصالات الاجتماعية، الهوايات، وأنشطة متنوعة لشغل أوقات الفراغ.
3. مرحلة الانفصال: يدرك الفرد في هذه المرحلة ما حدث، ويبدأ بالانسحاب النفسي، ويرتفع لديه مستوى الإجهاد النفسي. ويصل الفرد في هذه المرحلة إلى الإنهاك المزمن واعتلال الصحة البدنية والنفسية.
4. نقطة الاتصال: وتعتبر أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق، وتزداد الأعراض البدنية والنفسية والسلوكية سوءاً وخطراً، ويختل تفكير الفرد نتيجة ارتياب وشكوك الذات. ويصل الفرد إلى مرحلة التدمير ويصبح الفرد في تفكير مستمر لتترك العمل أو حتى التفكير في الانتحار (عبد الجواد، 1994، 15).

مما سبق، تبين أن المدرب لا يصل إلى حالة الاحتراق النفسي بشكل مفاجيء بل هي نتيجة لسباق بطيء، تبدأ فقدان المشاعر والأحاسيس الإيجابية اتجاه العمل والزلاء، ومن ثم الإكتئاب والعوانية وإرجاع الذنب على الآخرين، ومن ثم انخفاض القدرات المعرفية مع فقدان الإبداع، يليها مرحلة الردود النفسجسمية، والمرحلة الأخيرة الإدمان والانتحار.

ج - ومن أهم الأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي: "عدم الوصول إلى الأهداف المخطط لها، وتلبية طلبات أو طموحات الجمهور والإدارة، وكذلك الطموحات الشخصية

في تحقيق المستوى الجيد للاعب أو الفريق". وأن الفشل في الوصول إلى هذه الأهداف، أو عدم التوفيق في تحقيقها، يعني وجود مشكلة وصعوبات، وتأنيب ولوم إذ تولد له كل هذه الجوانب الضغط النفسي الكبير، وبالتالي الاحتراق النفسي (علاوي، 1998، أ، 49). ويمكن إجمال الأسباب المؤدية إلى الاحتراق النفسي بما يلي:

1. أسباب مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي: وهي التي ترتبط بعدم احترام اللاعبين للمدرب وعدم تقديرهم للجهد الذي يبذله أو الاعتراف بدوره الأساسي في تطوير مستوياتهم الرياضية، أو كثرة وجود صراعات ومشاكل بين اللاعبين، وعدم قدرته على مواجهتها، وكذلك عدم القدرة على تحقيق نجاحات مع اللاعبين، أو محاولتهم التكتل في مواجهة المدرب.
2. أسباب مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته: وهي الأسباب التي يشعر فيها المدرب في قرارة نفسه بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله، وحساسيته الزائدة لما يوجه إليه من انتقادات، أو عدم قدرته على تحقيق المزيد من الانتصارات أو حفز اللاعبين، أو إتسامه ببعض الصفات الشخصية المعينة كالإنطوائية أو الديكتاتورية أو العصبية، أو معاناة المدرب من بعض المشكلات التي لم يستطع حسمها.
3. أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق: وهي الأسباب التي ترتبط بالإدارة العليا للفريق كمجلس الإدارة للنادي أو الاتحاد الرياضي أو اللجنة الإدارية العليا المشرفة على اللاعبين أو الفريق الرياضي والتي يخضع لها المدرب؛ والتي ترتبط بعدم اقتناعها بكفاءة المدرب ورفضها الاستجابة لطلباته الضرورية وإحساس المدرب بعدم تقديرها له بصورة كافية، أو محاولتها الحد من سلطاته، أو إحساس المدرب بأنه مهدد بالإستغناء عنه.
4. أسباب مرتبطة بوسائل الإعلام: وهي الأسباب المرتبطة بمختلف وسائل الإعلام المقروءة والمرئية والمسموعة، واعتقاد المدرب بأنها توجه إليه الانتقادات القاسية، وتحاول تضخيم أخطائه وتحيزها ضده، أو محاولة تجاهله.

5. أسباب مرتبطة بالمشجعين: وهي الأسباب والعوامل التي ترتبط بجمهور المشجعين أو المتعصبين لنوع الرياضة التخصصية للمدرب، وما قد يحدث من سلوك بعضهم من هتافات عدائية، أو محاولة الاعتداء البدني أو اللفظي على المدرب، أو الهتاف بتغييره، أو انقلابهم ضد فريقهم وتشجيع الفريق المنافس أو اللاعبين المنافسين (أحمد، 2013، الغيلاني، 2013).

ويضيف الباحث أسباباً أخرى مثل تباين توقعات المدرب من مهنة التدريب وتوقعات المجتمع من المدرب، وبخاصة عندما تكون تلك التوقعات غير منطقية، ومن الأسباب ما يرتبط بمهنة التدريب من رتابة ونمطية في ظل غياب الأنظمة الرياضية المنفتحة والمرنة والتي تواكب التطور التكنولوجي والاجتماعي أو التي لا تيسر السبل للمدربين في فرص التطور والنمو.

#### د - أعراض الاحتراق النفسي:

ولا يحدث الاحتراق النفسي بين أعراض الاحتراق النفسي بين عشية وضحاها، لكنه عملية تراكمية تبدأ بإشارات بسيطة تتمثل بالمشاعر السلبية نحو العمل، وتنتهي بعجز شديد وفاعلية منخفضة أو ترك العمل (Potter, 1999, p. 320). وتبدأ أعراض الاحتراق النفسي بفقدان منتظم للتركيز في العمل واضطرابات الذاكرة، ثم في ظهور أعراض متكررة من الشدة النفسية والقلق والتوتر (Lederer *et al.*, 2006, p. 58-60). وعادة ما تضرب علاقة الفرد بالآخرين، وقد تظهر لديه بعض الاضطرابات الصحية أو بعض العادات السلوكية الضارة كالإفراط بالتدخين وتناول المشروبات الكحولية (Potter, 1999, p. 323-325). أما العرض الرئيس الذي يشترك فيه الأفراد الذين يعانون الاحتراق النفسي فهو الأداء المنخفض والمرتبط بضعف التركيز، وضعف الدافعية، وفقدان المعنى الخاص المتعلقة بجدوى العمل، إضافة إلى المشكلات الصحية والمعرفية التي تجعل الفرد في النهاية عاجزاً عن أداء العمل (Leiter & Maslach, 2005, p. 7).

وهناك العديد من الأعراض المترابطة "Syndrome" - أي التي قد تظهر معاً في وقت واحد - والتي قد تشير إلى اقتراب المدرب الرياضي من الاحتراق، من بين أهم هذه الأعراض ما يلي:

1. الإرهاك العقلي: هو الشعور بالاستنفاد أو الإرهاق العقلي أو الذهني الشديد وعدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة فاعلة وانحدار مستويات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر بصورة واضحة.
  2. الإرهاك الانفعالي: وهو الشعور بالإحباط واليأس والعجز والاكنتاب والحزن، والتبديل تجاه العمل. ويعبر الأفراد عنه بأن صبرهم نفذ، ويظهرون شعوراً متكرراً بالإستثارة والغضب بدون سبب محدد؛ وتكون الطامة الكبرى عندما لا يبالون بأي جانب من حياتهم المهنية التي كانت مهمة جداً بالنسبة لهم.
  3. الإرهاك البدني: وهو الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة، وانخفاض اللياقة البدنية والتعب البدني لأقل مجهود والإحساس بالخمول البدني.
  4. التغير الشخصي نحو الأسوأ: ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية في شخصية المدرب الرياضي، كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قوة من المعتاد، وانخفاض مستوى الاهتمام بمشاكل الفريق الرياضي واللاعبين، وهبوط الحماس نحو العمل التدريبي، والاتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية.
  5. نقص الانجاز الرياضي: إدراك المدرب الرياضي بعدم القدرة على تحقيق الإنجازات أو تسجيل الانتصارات في المنافسات الرياضية، وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي من الآخرين (علاوي، 2008، 196 - 197).
- يتبين مما سبق، أن أعراض الاحتراق النفسي المتمثلة بالإرهاك العقلي والانفعالي والبدني والتغير الشخصي نحو الأسوأ ونقص الإنجاز الرياضي يشعر به المدرب نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله كنتيجة لعمله كمدرّب رياضي، وإدراكه أن جهده وتقانيه في عمله، وكذلك علاقته مع (اللاعبين أو مع إدارة الفريق الرياضي، والنقاد الرياضيين، والمشجعين) لم تتجح في إحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه. كما يتبين مما سبق أيضاً، أن لهذه الأعراض علاقة وطيدة بما يسمى بالرضا الوظيفي، حيث

يصنف عدم الرضا الوظيفي كأحد مظاهر الاحتراق النفسي لدى العاملين. بكلام آخر، يظهر على العامل المحترق نفسياً عدم الرضا عن عمله. إلا أن عدم الرضا عن العمل ليس هو الاحتراق النفسي بل هو تحذير لما سيأتي. ومن هنا نلمس أن الرضا أو عدم الرضا يسهم في حدوث الاحتراق النفسي لدى العامل.

### ثالثاً: دراسات سابقة

## 2. دراسة هارون ومغربي (2003) - الأردن

عنوان الدراسة: الاحتراق النفسي لدى المدربين العاملين في تدريب كرة القدم في الأندية الأردنية.

أهداف الدراسة: التعرف على الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في فرق البادية. عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (21) مدرباً في فرق البادية في الأندية الأردنية. أدوات الدراسة: استخدم في هذه الدراسة مقياس أسباب الاحتراق على المدرب الذي صممه محمد حسن علاوي (1998).

نتائج الدراسة: يعاني أفراد العينة من الاحتراق النفسي بدرجة عالية على جميع أبعاد المقياس المستخدم. وكان الإنهاك الانفعالي أكثر الأبعاد تأثيراً، في حين أن الإنهاك البدني هو أقل الأبعاد تأثيراً. كما كان لسنوات الخبرة تأثير واضح على درجة الاحتراق النفسي، حيث تبين أن المدربين الأقل خبرة هم الأكثر تعرضاً للاحتراق النفسي.

## 3. دراسة الذيابات والضمور (2007)

عنوان الدراسة: الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم: دراسة مقارنة للاحتلاق النفسي

لدى مدربي كرة القدم في كل من الأردن وسوريا أهداف الدراسة: التعرف على أسباب الاحتراق النفسي لدى مدربي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في كل من الأردن وسوريا، والتعرف على الفروق بين مستوى الاحتراق بين المدربين في كلا البلدين.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (39) مدرباً لكرة القدم يعملون في أندية الدرجة الأولى في الأردن وسوريا.

أدوات الدراسة: استخدم الباحثان مقياس (علاوي، 1998) المعرب.

نتائج الدراسة: توصلت نتائج الدراسة إلى وجود احتراق نفسي للمدربين في الأردن وسوريا على جميع الأبعاد، وعدم وجود فروق بين المدربين تعزى لبعد اللاعبين والإعلام، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لبعد الإدارة العليا وشخصية المدرب لصالح مدربي الأردن، كما توصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة تعزى لبعد الجمهور والمشجعين لصالح مدربي سوريا. ويوصى الباحثان بإعداد المدربين إعداد نفسياً لتهيئته لمواجهة الظروف التي قد تواجهه ووضع برامج لتطوير المدربين بشكل مستمر، وأشعار المدرب بأهمية عمله والتقدير له والتعامل معه بشكل يضمن حقوقه للحد من ظاهرة الاحتراق النفسي له.

#### 4. دراسة جابر (2008) - فلسطين

عنوان الدراسة: أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين.  
أهداف الدراسة: التعرف على أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين.  
عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (50) مدرباً من مدربي كرة السلة بفلسطين.  
أدوات الدراسة: استخدم في هذه الدراسة مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي إعداد محمد حسن علاوي (1998).  
نتائج الدراسة: وجود عدة مستويات لأعراض الاحتراق النفسي للمدربين بفلسطين على النحو التالي: (بعد التغيير الشخصي نحو الأسوأ، نقص الإنجاز الرياضي، بعد الإنهاك الانفعالي، بعد الإنهاك العقلي، بعد الإنهاك البدني).

#### 5. دراسة العودي (2008) - اليمن

عنوان الدراسة: مستوى الاحتراق الوظيفي لدى مدربي كرة القدم في الجمهورية اليمنية.  
أهداف الدراسة: التعرف على مستوى الاحتراق الوظيفي لدى مدربي كرة القدم في الجمهورية اليمنية.  
عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (75) مدرباً من مدربي كرة القدم في الجمهورية اليمنية.  
أدوات الدراسة: استخدم في هذه الدراسة مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب من إعداد علاوي (1998).



نتائج الدراسة: كانت درجة الاحتراق النفسي لدى المدربين متوسطة على جميع محاور المقياس المستخدم ما عدا محور الإنهاك البدني حيث جاء بدرجة كبيرة لأنه أكثر محاور المقياس المستخدم تأثيراً. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لدرجة تصنيف المدرب وسنوات الخبرة.

#### 5. دراسة موسى (2009) - السودان

عنوان الدراسة: الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية بولاية الخرطوم وعلاقته ببعض المتغيرات

أهداف الدراسة: التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية بولاية الخرطوم وعلاقته ببعض المتغيرات.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (200) مدرباً من مدربي الألعاب الرياضية بولاية الخرطوم في السودان.

أدوات الدراسة: استخدم في هذه الدراسة مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.

نتائج الدراسة: يعاني مدربي الألعاب الرياضية في السودان من الإحترق النفسي بدرجة معتدلة. ويعاني المدربون أصحاب الخبرة الأقل من الإحترق النفسي علي بعدى الإجهاد الإنفعالي وتبدل المشاعر أكثر من المدربين أصحاب الخبرة الكبيرة.

#### 6. دراسة أحمد (2013) - السودان

عنوان الدراسة: دراسة للتعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في السودان.

أهداف الدراسة: التعرف على مستويات ظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في السودان تبعاً لمتغيرات الدراسة. ومن ثم ترتيب مستويات عوامل وأعراض الاحتراق النفسي من الأكثر حدة إلى الأقل حدة.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (174) مدرباً من مدربي كرة القدم في السودان.

أدوات الدراسة: استخدم في هذه الدراسة مقياسي عوامل وأعراض الاحتراق النفسي لعلاوي (1998)، وقام الباحث بتعديل مقياس الاحتراق النفسي لمارتنز (Martens) لتتناسب والبيئة السودانية.

نتائج الدراسة: معاناة مدربي كرة القدم بالسودان من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة. وقد جاء ترتيب مستويات أعراض الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم بالسودان من الأكثر حدة إلى الأقل حدة على النحو التالي: (الإنهاك البدني، نقص الانجاز الرياضي، الإنهاك العقلي، الإنهاك الانفعالي، التغير الشخصي نحو الأسوأ).

#### 7. دراسة جراف (1992) Graf - الولايات المتحدة الأمريكية

The Relationship of Burnout to Coaches' Softball in NCAA Division  
I, II, and III Colleges and Universities

عنوان الدراسة: علاقة الاحتراق بالكرة اللينة للمدربين في أقسام NCAA الأولى والثانية والثالثة في الكليات والجامعات  
أهداف الدراسة: التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وتدريب الكرة الناعمة بولاية فلوريدا.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (513) مدرباً من مدربي لعبة الكرة الناعمة بولاية فلوريدا في الولايات المتحدة الأمريكية.

أدوات الدراسة: استخدم في هذه الدراسة مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ( Maslach  
Scale Burnout).

نتائج الدراسة: وجود معاناة لدى نصف أفراد العينة المختارة من عوامل الاحتراق النفسي، ووجود علاقات إيجابية بين الاحتراق النفسي وسنوات الخبرة التدريبية ومستوى دخل المدرب وعدد الساعات التي يقضيها بالاتصال مع الآخرين.

#### 8. دراسة مالينوسكاس وزملاؤه (2010) Malinauskas et al. - ليتوانيا

Burnout and Perceived Stress among University Coaches in  
Lithuania

عنوان الدراسة: الإحترق والإجهاد الملموس لدى مدربي الجامعات في ليتوانيا  
أهداف الدراسة: التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والجنس وعدد سنوات الخبرة والضغط الملموسة بين المدربين الجامعيين في ليتوانيا.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (203) مدرباً ومدربةً في الأكاديمية الليتوانية للتعليم البدني في ليتوانيا.

أدوات الدراسة: استخدم في هذه الدراسة مقياس الاحتراق النفسي لدى المدربين، ومقياس الضغوط الملموسة من إعداد الباحثين.

نتائج الدراسة: وجود فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي بين المدربين الذين لديهم خبرة (10 سنوات فما فوق) والمدربين الذين لديهم (أقل من 10 سنوات خبرة) لصالح السنوات الأعلى، ووجود مستويات عالية من الضغوط الملموسة بين المدربين تعزى للاحتراق النفسي.

#### 9. دراسة ماكنيل وزملائها (2016) McNeill et al. - كندا

##### Understanding Coach Burnout and Underlying Emotions: A

##### Narrative Approach

عنوان الدراسة: فهم إرهاق المدرب والعواطف الكامنة: منهج سردي

أهداف الدراسة: دراسة الخبرات الشخصية للمدربين حول الاحتراق من أجل الإضاءة على الطبيعة العاطفية المعقدة لهذا الاضطراب.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (5) مدربين يعانون من الاحتراق، وشاركوا في مقابلات شخصية عميقة كجزء من دراسة تدخلية مدتها (13) أسبوعاً. جرت الدراسة في جامعة أوتاوا في كندا.

أدوات الدراسة: استخدم في هذه الدراسة استبانة المعلم من بطارية الاحتراق (MBI-ES) لماسلاش وجاكسون وليتر (1996).

نتائج الدراسة: كان مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة البحث مرتفعاً، ووجود ارتباط بين الانفعالات وثلاثة أبعاد للاحتراق وهي: الإنهاك الانفعالي، تبيد الشخصية، ونقص الإنجاز الشخصي.

تعقيب على الدراسات السابقة

تناولت الدراسات السابقة دراسة مستوى الاحتراق النفسي، كما تناولت الفروق في الاحتراق النفسي تبعاً لعدد سنوات الخبرة والعمر ومستوى دخل المدرب وعدد الساعات التي يقضيها بالاتصال مع الآخرين. وقد استثمرت هذه الدراسات في هذا البحث، سواء من الناحية المنهجية، حيث يسرت تحديد مشكلة البحث وأهميته وأهدافه وفرضياته، أما من الناحية الميدانية فقد ساعدت في تطبيق مقياس البحث. وقد تشابه البحث الحالي مع الدراسات السابقة المذكورة آنفاً في اختيار العينة وهي عينة مدربي كرة القدم، وفي متغير البحث: عدد سنوات الخبرة؛ في حين اختلفت الدراسة الحالية بدراسة الفروق في أعراض الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات: (منطقة السكن، المؤهل التعليمي، عدد سنوات الخبرة، المستوى الاقتصادي) لدى عينة من مدربي كرة القدم في الجمهورية العربية السورية الحاصلين على شهادة التدريب الآسيوية (A).

وبناءً على ما تقدم، يمكن القول إن هذه الدراسة قد تسهم في إعداد قاعدة معرفية وبحثية لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية حول موضوع الاحتراق النفسي وأعراضه، ولاسيما على صعيد إعداد البرامج وتطبيقها لتخفيف أعراض الاحتراق النفسي من جهة، وبالتالي تمتع المدرب بالصحة النفسية من جهة أخرى.

## إجراءات الدراسة

### منهج البحث:

اعتمد في هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح الظاهرة وخصائصها؛ كما يهتم بدراسة العلاقات بين الظواهر وتحليل تلك الظواهر والتعمق فيها لمعرفة الارتباطات الداخلية في هذه الظواهر والارتباطات الخارجية بينها وبين الظواهر الأخرى (عباس وآخرون، 2007، 75).

### مجتمع البحث:

يتكون المجتمع الأصلي من جميع مدربي الأندية الرياضية السورية والمنتخبات الوطنية في الجمهورية العربية السورية للعام الدراسي 2019-2020؛ الحاصلين على شهادة التدريب الآسيوية (A)، وقد بلغ عددهم (80) مدرباً. تم الحصول على هذا العدد من إدارة الاتحاد الرياضي لكرة القدم في دمشق.

#### عينة البحث:

اعتمد في سحب العينة الطريقة العشوائية الميسرة من بين أفراد المجتمع الأصلي للبحث (مدربو كرة القدم في الجمهورية العربية السورية)، وهي العينة التي يختارها الباحث من الأفراد الذين يسهل الوصول إليهم أو الأفراد الذين يقابلهم بالصدفة (عباس وآخرون، 2007، 228)؛ حيث لم يُمكن عدد المدربين المداومين من تحقيق منهجية السحب العشوائي المنظم للعينة، ولأسيما ضمن ظروف التطبيق المتاحة. بلغ عدد المدربين المشاركين (40) مدرباً (أي ما نسبته 50%) من الحاصلين على شهادة التدريب الآسيوية (A).

#### حدود البحث:

1. حدود بشرية: طُبِّقت أداة البحث على عينة من مدربي كرة القدم في الجمهورية العربية السورية.
2. حدود مكانية: طُبِّق الاختبار في الأندية الرياضية السورية والمنتخبات الوطنية في الجمهورية العربية السورية.
3. حدود زمنية: استغرق تطبيق المقياس من 2020/7/5 حتى 2020/9/23، لعام 2019-2020.
4. حدود علمية: تتمثل في دراسة درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي (الإنهاك العقلي، الإنهاك البدني، الإنهاك الانفعالي، التغير الشخصي نحو الأسوأ، نقص الإنجاز الرياضي) لدى مدربي كرة القدم في سورية باعتماد المقياس الذي أُعد لهذا الغرض.

#### أداة البحث:

مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي: من إعداد علاوي (1998أ). ويتضمن المقياس (30) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي: الإنهاك العقلي، وعباراته أرقامها: (1، 6، 11، 16، 21، 26)، الإنهاك البدني، وعباراته أرقامها: (4، 9، 14، 19، 24، 29)، الإنهاك الانفعالي، وعباراته أرقامها: (5، 10، 15، 20، 25، 30)، التغيير الشخصي نحو الأسوأ، وعباراته أرقامها: (2، 7، 12، 17، 22، 27)، نقص الإنجاز الرياضي، وعباراته أرقامها: (3، 8، 13، 18، 23، 28). ويتضمن كل بعد من الأبعاد الخمسة السابقة (6) عبارات. ويقوم المدرب الرياضي بالإجابة على عبارات المقياس على مقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جداً، درجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً). يُصحح كل بعد من الأبعاد الخمسة على حدة، وذلك بمنح (5) درجات عند الإجابة بدرجة كبيرة جداً، و(4) درجات عند الإجابة بدرجة كبيرة، و(3) درجات عند الإجابة بدرجة متوسطة، و(2) عند الإجابة بدرجة قليلة، و(1) عند الإجابة بدرجة قليلة جداً.

### حساب الثبات والصدق لمقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي

1. الثبات: اعتمد الباحث في حساب ثبات المقياس على طرق منها:

الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار: اعتمد الباحث في حساب معاملات الثبات على طريقة إعادة تطبيق المقياس، والتي تتلخص في تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد، ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على المجموعة نفسها بعد مدة زمنية معينة (عبد الرحمن، 1998، 166). وتتوقف هذه المدة الزمنية الفاصلة على طبيعة السمة التي يقيسها المقياس. فإذا كانت استجابة الأفراد متسقة في المرتين، يكون الارتباط مرتفعاً، وبالتالي يكون ثبات الدرجات مرتفعاً (علام، 2006، 93-94). وقد طبق الباحث المقياس على (20) مدرباً من الأندية الرياضية السورية والمنتخبات الوطنية في الجمهورية العربية السورية، وبعد مضي أسبوعين أعيد تطبيق المقياس على الأفراد أنفسهم، تم إعادة تطبيق المقياس على الأفراد أنفسهم؛ وكان معامل بيرسون بين درجات الأفراد في المرتين موضعاً في الجدول التالي، كما جرى حساب الثبات باستعمال طريقة

التجزئة النصفية (حساب الارتباط بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية للمقياس)، وقد جاءت النتائج على النحو التالي:

الجدول (1): معاملات ثبات مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي بطريقتي إعادة تطبيق المقياس والتجزئة النصفية

معامل الثبات بطريقتي التجزئة النصفية	معامل الثبات بطريقتي الإعادة	مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي
	.934**	الإنهاك العقلي
	.875**	الإنهاك البدني
	.908**	الإنهاك الانفعالي
	.887**	التغير الشخصي نحو الأسوأ
	.908**	نقص الإنجاز الرياضي
.940 **	.988**	الدرجة الكلية لمقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي

يلاحظ من الجدول (1) أن معامل الثبات بالإعادة لمقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي بلغ على التوالي في أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي: الإنهاك العقلي، الإنهاك البدني، الإنهاك الانفعالي، التغير الشخصي نحو الأسوأ، نقص الإنجاز الرياضي، وفي الدرجة الكلية لمقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي (.934\*\*، .875\*\*، .908\*\*، .887\*\*، .908\*\*، .988\*\*)، وهي معاملات ثبات مرتفعة. كما يلاحظ من الجدول (1) أن قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية

درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لعدد من المتغيرات  
في الجمهورية العربية السورية

(\*\* 0.940) والتي تم فيها استخدام صيغة سبيرمان-براون، وهو أيضاً ثبات عال ودال عند مستوى 0.01.

طريقة ألفا كرونباخ: تم حساب معاملات ثبات الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2): معامل ثبات مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي بطريقة ألفا كرونباخ

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ
الإنهاك العقلي	.785
الإنهاك البدني	.791
الإنهاك الانفعالي	.785
التغير الشخصي نحو الأسوأ	.797
نقص الإنجاز الرياضي	.803
الدرجة الكلية لمقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي	.955

يتضح من الجدول (2) تمتع أبعاد المقياس بدرجة مرتفعة من ثبات الاتساق الداخلي ألفا-كرونباخ.

2. الصدق: اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على طرق منها:

أ. صدق المحكمين: عُرض المقياس على عدد من المحكمين في جامعة تشرين، ولم يتم اقتراح أي ملاحظة على هذا المقياس.

ب. الصدق بدلالة الفرق الطرفية: تقوم هذه الطريقة على تقسيم درجات الاختبار إلى مستويين، تتمثل في انتقاء مجموعتين متطرفتين من المفحوصين في ضوء درجاتهم



الكلية في الاختبار. ويمكن أن تكون هاتان المجموعتان المتطرفتان أولئك الذين ينتسبون إلى الربيع الأعلى والربيع الأدنى. وبعد تحديد المجموعتين المتضادتين، تجرى المقارنة بين أداء المفحوصين فيهما على الاختبار الفرعي، لمعرفة دلالة الفروق باستخدام اختبار "ت" (أبو حطب وآخرون، 2003، 146-147). فإذا تم التوصل إلى إيجاد فروق ذات دلالة إحصائية عالية بين تلك المجموعتين الطرفيتين، فيعني ذلك أن للاختبارات الفرعية القدرة على التمييز بين الأفراد مما يعني أنها صادقة (عوض، 1998، 238). ولحساب هذا الصدق بدلالة الفرق الطرفية جرى تقسيم عينة الصدق إلى فئتين: الفئة العليا تمثل الربيع الأعلى أي أعلى 25% من الدرجات، في حين تمثل الفئة الدنيا الربيع الأدنى أي تمثل أدنى 25% من الدرجات.

الجدول (3): صدق المقارنة الطرفية لمقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي

مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي	المجموعة	N	المتوسط ط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	القيمة الاحتمالية	القرار
الإرهاك العقلي	الفئة الدنيا	5	8.80	1.92	8	11.50	0.000	دال
	الفئة العليا	5	21.40	1.51				
الإرهاك البدني	الفئة الدنيا	5	10.20	1.64	8	11.40	0.000	دال
	الفئة العليا	5	21.60	1.51				
الإرهاك الانفعالي	الفئة الدنيا	5	7.40	1.67	8	6.58	0.000	دال
	الفئة العليا	5	21.00	4.30				
التغير الشخصي نحو الأسوأ	الفئة الدنيا	5	6.00	.00	8	11.59	0.000	دال
	الفئة العليا	5	17.00	2.12				
نقص الإنجاز	الفئة الدنيا	5	10.20	3.76	8	5.82	0.000	دال

درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لعدد من المتغيرات في الجمهورية العربية السورية

				2.07	21.40	5	الفئة العليا	الرياضي
دال	0.000	16.90	8	5.31	42.60	5	الفئة الدنيا	الدرجة الكلية
				5.85	102.4	5	الفئة العليا	لمقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي

يتبين من الجدول (3) أنّ هناك فروقاً بين الفئتين العليا والدنيا، إذ كانت القيم الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة 0.05 وكان الفرق لصالح المجموعة العليا، وهذا يشير إلى أن الاختبار صادق بدلالة الفرق الطرفية.

ت- الصدق البنيوي: هو عبارة عن المدى الذي يمكن أن يقرر بموجبه أن المقياس يقيس مفهوماً نظرياً محدوداً أو سمة معينة. ولعلّ معامل الارتباط هو أكثر المؤشرات شيوعاً في الكشف عن هذا الصدق (عودة، 1998، 340). وللتحقق من هذا الصدق جرى حساب: معاملات ارتباط بيرسون بين عبارات مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت معاملات ارتباط بيرسون بين عبارات مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي والدرجة الكلية للمقياس بين (373. - \*\*0.835). هذا يدل أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05. كما حسب معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي والدرجة الكلية للمقياس، فقد بلغت معاملات ارتباط أبعاد مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي مع الدرجة الكلية للمقياس على التالي في: (الإرهاك العقلي، الإرهاك البدني، الإرهاك الانفعالي، التغيير الشخصي نحو الأسوأ، نقص الإنجاز الرياضي) (\*\*0.945، \*\*0.945، \*\*0.930، \*\*0.932، \*\*0.858)، أي أنها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01. كما حسب معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس أعراض الاحتراق النفسي والعبارات المتعلقة بهذه الأبعاد، فقد تراوحت معاملات الارتباط في بعد الإرهاك العقلي بين (\*\*0.724 - \*\*0.888)، وفي بعد الإرهاك البدني (\*\*0.633 - \*\*0.849)، وفي بعد الإرهاك الانفعالي (\*\*0.652 - \*\*0.861)، وفي بعد التغيير الشخصي نحو الأسوأ (\*\*0.445 - \*\*0.831)، وفي بعد نقص الإنجاز الرياضي (\*\*0.553 - \*\*0.791)؛ أي أن معاملات ارتباط أبعاد مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي والعبارات

المتعلقة بهذه الأبعاد دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05. مما سبق، يتبين أن مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي يتمتع بصدق البنوي.

ث - **الصدق الذاتي:** يعرف بأنه صدق الدرجات، ويقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (عبد الرحمن، 1998، 186). وبما أن معامل ثبات الاختبار \* 0.988، فإن الصدق الذاتي هو 0.99، وهو يدل على أن الاختبار يتمتع بصدق ذاتي عال.

### عرض نتائج البحث ومناقشتها

يستند البحث إلى سؤال وأربعة فرضيات. استخدم البرنامج الإحصائي SPSS 20 لتحليل النتائج، وكانت كالآتي:

**سؤال البحث:** ما درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في سورية؟

حُسب درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في سورية وفق الآتي:

الدرجة المرتفعة = المتوسط + الانحراف المعياري

الدرجة المنخفضة = المتوسط - الانحراف المعياري

الدرجة المتوسطة: وهي القيم المحصورة بين قيمتي الدرجة المنخفضة والدرجة المرتفعة.

وقد كانت النتائج كالآتي:

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لدرجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في سورية، حيث بلغ المتوسط الكلي للعينات في الإنهاك العقلي 15.00، والانحراف المعياري 4.62. وبلغ المتوسط الكلي للعينات في الإنهاك البدني 14.83، والانحراف المعياري 3.63. وبلغ المتوسط الكلي للعينات في الإنهاك الانفعالي 14.48، والانحراف المعياري 4.27. وبلغ المتوسط الكلي للعينات في التعبير الشخصي نحو الأسوأ 14.33، والانحراف المعياري 3.92. وبلغ المتوسط الكلي للعينات في نقص الإنجاز الرياضي 14.05، والانحراف المعياري 3.92.

النسبة	العدد	العلامة	المتوسط	الدرجة	
25%	10	19 فما	21.5	الدرجة المرتفعة	الإنهاك العقلي
57.5%	23	11 - 18	14	الدرجة	

درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لعدد من المتغيرات  
في الجمهورية العربية السورية

17.5%	7	10 فما	9	الدرجة	
15%	6	18 فما	20.83	الدرجة المرتفعة	الإرهاك البدني
65%	26	12 - 17	14.92	الدرجة	
20%	8	11 فما	10	الدرجة	
15%	6	18 فما	21.5	الدرجة المرتفعة	الإرهاك الانفعالي
65%	26	11 - 17	14.62	الدرجة	
20%	8	10 فما	8.75	الدرجة	
15%	6	18 فما	21.66	الدرجة المرتفعة	التغير الشخصي نحو الأسوأ
67.5%	27	11 - 17	13.85	الدرجة	
17.5%	7	10 فما	9.86	الدرجة	
17.5%	7	17 فما	16.86	الدرجة المرتفعة	نقص الإنجاز الرياضي
65%	26	11 - 16	14.8	الدرجة	
17.5%	7	10 فما	8.14	الدرجة	

يتبين من الجدول (4) أن درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في سورية كان بدرجة متوسطة. تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (العودي، 2008) فيما يتعلق بنسب أعراض الاحتراق النفسي بإستثناء عرض الإرهاك البدني الذي جاء بدرجة كبيرة، وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (هارون ومغربي، 2003). ودراسة (الذيابات والضمور، 2007) التي توصلت وجود احتراق نفسي للمدربين في الأردن وسوريا. أما بالنسبة لترتيب أعراض الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة البحث فجاءت النتائج كالتالي: (المرتبة الأولى: التغير الشخصي نحو الأسوأ، المرتبة الثانية: كانت النسبة متشابهة بحدود 65% في أعراض الاحتراق النفسي التالية: الإرهاك البدني، الإرهاك الانفعالي، نقص الإنجاز الرياضي، الإرهاك العقلي). تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (جابر، 2008) من حيث ترتيب أعراض الاحتراق النفسي من أكثرها ظهوراً إلى أقلها، وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من: (هارون، ومغربي، 2003)، (العودي، 2008)، (أحمد، 2013) من حيث ترتيب أعراض الاحتراق النفسي من أكثرها ظهوراً إلى أقلها. وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن التعامل المديد للمدرب مع الإدارة ومع اللاعبين ومع وسائل الإعلام ومع المشجعين قد راكم لديه ضغوطاً وخيبات كثيرة على المستوى الاقتصادي والنفسي والاجتماعي، مما جعل شعوره يتبدل ويصبح أكثر أنانية وأقل

أكثرًا بشعور وآراء الآخرين المحيطين به سواءً أكانوا من أهله أو من الفريق الرياضي أو من الإدارة أو المشجعين. وعليه، تظهر آثار الإنهاك البدني المتمثلة بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية والإحساس بالخمول البدني والتعب لأقل مجهود، وكذلك الإحساس بالإحباط واليأس والعجز والإكتئاب والتبذ تجاه العمل والإستئارة بدون سبب مقنع ومؤثر. يؤثر هذان النوعان من الإنهاك على دافعية المدرب فيضعفها ونتيجة لذلك يشعر ويدرك المدرب بعدم قدرته على تحقيق الإنجازات والفوز في المنافسات الرياضية. ونتيجة لذلك يشعر المدرب بالاستفاد والإرهاق العقلي وعدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بسبب انحدار مستويات الانتباه والإدراك والتذكر لديه.

### فرضيات البحث

**الفرضية الأولى:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس أعراض الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير منطقة السكن. يوضح الجدول (5) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (5): الفروق في أعراض الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير منطقة السكن

الدلالة عند مستوى دلالة 0.05	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت)	د.ح	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	منطقة السكن	أعراض الاحتراق النفسي
غير دال	.673	.426	38	4.93	14.76	26	مقيم	الإنهاك العقلي
				4.12	15.42	14	مهجر	
دال	.023	2.360	38	2.81	13.88	26	مقيم	الإنهاك البدني
				4.38	16.57	14	مهجر	
غير دال	.115	1.611	38	4.33	13.69	26	مقيم	الإنهاك الانفعالي
				3.89	15.92	14	مهجر	
دال	.018	2.469	38	3.52	13.26	26	مقيم	التغير الشخصي نحو الأسوأ
				3.96	16.28	14	مهجر	

درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لعدد من المتغيرات في الجمهورية العربية السورية

نقص الإنجاز الرياضي	مقيم	26	14.38	4.40	38	.732	.469	غير دال
	مهجر	14	13.43	2.82				

يتبين من الجدول (5) أن:  $p > \alpha = (0.05)$  بالنسبة للفروق في أعراض الاحتراق النفسي (الإنهاك العقلي، الإنهاك الانفعالي، نقص الإنجاز الرياضي) تبعاً لمتغير منطقة السكن، وهذا يعني قبول جزء من الفرضية السابقة لتبقى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة البحث على مقياس أعراض الاحتراق النفسي (الإنهاك العقلي، الإنهاك الانفعالي، نقص الإنجاز الرياضي) تبعاً لمتغير منطقة السكن. كما يتبين من الجدول (5) أن:  $p < \alpha = (0.05)$  بالنسبة للفروق في أعراض الاحتراق النفسي (الإنهاك البدني، التغير الشخصي نحو الأسوأ) تبعاً لمتغير منطقة السكن، وهذا يعني رفض جزء من الفرضية السابقة لتصبح: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة البحث على مقياس أعراض الاحتراق النفسي (الإنهاك البدني، التغير الشخصي نحو الأسوأ) تبعاً لمتغير منطقة السكن، لصالح المدرب المهجر. وقد يعزى السبب في ذلك إلى أنه على الرغم من أن المدرب المهجر والمقيم يسعيان إلى النجاح والفوز في المنافسات الرياضية، والذي يساعدهم على ذلك خبراتهم السابقة كمدربين، بمعنى أن يكونوا قد مارسوا اللعبة لعدة سنوات وشاركوا في البطولات التي ينظمها الاتحاد الرياضي، ومعرفتهم الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب، والقدرة على الابتكار واستخدام العديد من الوسائل الحديثة والمبتكرة أثناء عملية التدريب، وكذلك التشكيل المتنوع للبرامج التدريبية، والقدرة على إبراز أنواع متجددة ومبتكرة في مجال عملية التدريب الرياضي سواء في طرق أو وسائل أو الأدوات، بالإضافة إلى التحكم بالانفعالات والمثابرة والإصرار وعدم فقدان الأمل في تحقيق الهدف النهائي، وعدم الاستسلام بسهولة تجاه الفشل أو عدم تحقيق الأهداف، والسعي نحو تطوير النفس والقدرات، والتمسك بالأهداف بغض النظر عن قيمة الوقت أو الجهد المبذول. إلا أن أعراض الإنهاك البدني لدى المدرب المهجر تكون أكثر وضوحاً نتيجة لضغوط تغيير السكن، والتبعات المترتبة على هذا التغيير: من زيادة الأعباء المادية وإقامة علاقات اجتماعية جديدة نتيجة للتنقل من منزل إلى آخر، وبعده

عن دائرة العلاقات الاجتماعية السابقة التي كانت تؤمن له الاستقرار النفسي والاجتماعي، هذا الأمر يؤدي إلى وضوح التغير الشخصي نحو الأسوأ لدى المدرب المهجر بالمقارنة مع المدرب غير المهجر.

**الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس أعراض الاحتراق النفسي إلى متغير المؤهل التعليمي. يوضح الجدول (6) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لعدد من المتغيرات  
في الجمهورية العربية السورية

الجدول (6): الفروق في أعراض الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير المؤهل التعليمي

أعراض الاحتراق النفسي	المؤهل التعليمي	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	د.ح	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	الدلالة عند مستوى دلالة 0.05
الإرهاك العقلي	الشهادة الثانوية فما دون	24	14.45	4.70	38	.905	.371	غير دال
	الشهادة الجامعية	16	15.81	4.51				
الإرهاك البدني	الشهادة الثانوية فما دون	24	14.66	3.31	38	-	.740	غير دال
	الشهادة الجامعية	16	15.06	4.15				
الإرهاك الانفعالي	الشهادة الثانوية فما دون	24	14.29	4.33	38	-	.744	غير دال
	الشهادة الجامعية	16	14.75	4.29				
التغير الشخصي نحو الأسوأ	الشهادة الثانوية فما دون	24	14.45	4.33	38	.260	.796	غير دال
	الشهادة الجامعية	16	14.12	3.32				
نقص الإنجاز الرياضي	الشهادة الثانوية فما دون	24	13.62	4.31	38	.838	.408	غير دال
	الشهادة الجامعية	16	14.68	3.26				

يتبين من الجدول (6) أن:  $p > \alpha = (0.05)$  بالنسبة للفروق في أعراض الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير المؤهل التعليمي، وهذا يعني قبول الفرضية السابقة لتبقى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة البحث على مقياس أعراض الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير المؤهل التعليمي. وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن الفروق في المؤهل التعليمي ليست ذات أهمية يعتد بها في أعراض الاحتراق المختلفة، حيث يمكن تعويض هذه الفروق ببذل جهد أكبر لتحسين أداء الفريق والفوز، مما ينعكس إيجاباً



على المدرب. إن تكرار الفوز في المنافسات الرياضية وتراكم الخبرات لدى المدربين ذوي شهادات التعليم الأدنى له دور كبير في محو الفروق بينهم وبين المدربين ذوي شهادات التعليم الأعلى. فالمهم أن يتصف المدرب الرياضي وبنتيجه الخبرة المتراكمة بالقدرة على قيادة الفرق الرياضية، والثقافة والمعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية والمقدرة على تطبيقها، وحسن التصرف، والتمسك بمعايير الأخلاق (الأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية، الصدق)، والتمتع بالسمات الإيجابية (الثبات الانفعالي، الانبساطية، الصلابة، التحكم الذاتي، الاجتماعية)، وأن يكون مثلاً أعلى ونموذجاً يحتذى به محباً لعمله ويخلص له ويوفر له الوقت الكافي، وأن يتمتع بالسمات النفسية الإيجابية (التنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة على النقد، موضع ثقة) (حماد، 2008، 31 - 32). فعندما تتواجد هذه الصفات لدى المدربين ذوي الشهادة الثانوية فما دون أو ذوي الشهادة الجامعية سوف ينخفض مستوى الشعور بالإرهاق العقلي أو الإحباط واليأس والعجز والاكنتئاب والحزن وضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية .

**الفرضية الثالثة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس أعراض الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير عدد سنوات الخبرة (5 سنوات فما دون)، (5 - 10 سنوات)، (10 سنوات فما فوق). يوضح الجدول (7) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لعدد من المتغيرات  
في الجمهورية العربية السورية

الجدول (7): الفروق في أعراض الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة

الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	عدد سنوات الخبرة	أعراض الاحتراق النفسي
3.32	11.33	6	(5 سنوات فما دون)	الإرهاك العقلي
4.44	15.86	23	(5 - 10 سنوات)	
4.95	15.18	11	(10 سنوات فما فوق)	
3.88	13.66	6	(5 سنوات فما دون)	الإرهاك البدني
3.46	15.56	23	(5 - 10 سنوات)	
3.80	13.90	11	(10 سنوات فما فوق)	
4.60	12.00	6	(5 سنوات فما دون)	الإرهاك الانفعالي
4.27	15.82	23	(5 - 10 سنوات)	
4.15	14.09	11	(10 سنوات فما فوق)	
2.81	13.50	6	(5 سنوات فما دون)	التغير الشخصي نحو الأسوأ
4.30	16.47	23	(5 - 10 سنوات)	

3.94	13.54	11	10 سنوات فما فوق)	نقص الإنجاز الرياضي
5.21	13.00	6	5 سنوات فما دون)	
3.34	14.78	23	5 - 10 سنوات)	
4.32	13.09	11	10 سنوات فما فوق)	

درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لعدد من المتغيرات  
في الجمهورية العربية السورية

الجدول (8): اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات أداء أفراد عينة

البحث في مقياس أعراض الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة

أعراض الاحتراق النفسي	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	القيمة الاحتمالية	القرار (عند مستوى دلالة 0.05)
الإرهاك العقلي	بين المجموعات	5967.249	1	5967.249	2.475	.000	دال
	داخل المجموعات	98.422	2	49.211			
	الكلي	9834.000	40				
الإرهاك البدني	بين المجموعات	6182.092	1	6182.092	1.142	.000	دال
	داخل المجموعات	29.880	2	14.940			
	الكلي	9305.000	40				
الإرهاك الانفعالي	بين المجموعات	5836.277	1	5836.277	1.212	.000	دال
	داخل المجموعات	43.762	2	21.881			
	الكلي	9093.000	40				
التغير الشخصي نحو الأسوأ	بين المجموعات	6292.272	1	6292.272	2.641	.000	دال
	داخل المجموعات	74.809	2	37.404			
	الكلي	8807.000	40				
نقص الإنجاز الرياضي	بين المجموعات	5549.318	1	5549.318	.946	.000	دال
	داخل المجموعات	29.078	2	14.539			
	الكلي	8494.000	40				

يتبين من الجدول (8) أنّ  $p < \alpha = (0.05)$  بالنسبة للفروق في أعراض الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة، وهذا يعني رفض الفرضية السابقة لتصبح: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة البحث على مقياس أعراض الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة، لصالح المدربين ذوي سنوات الخبرة (5 - 10 سنوات). تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة كل من: (جراف، 1992)، ونتيجة دراسة (موسى، 2009) فيما يتعلق ببعد الإنهاك الانفعالي. وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من: (هارون، ومغربي، 2003)، (العودي، 2008)، (مالينوسكاس وزملاؤه، 2010). وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن المدربين المنتمين لسنوات الخبرة (5 - 10 سنوات) يقعون تحت ضغوط شديدة للحفاظ على المكانة التي وصلوا إليها وللحفاظ على مستويات النجاح العالية لفرقهم في المنافسات الرياضية مع سعيهم الدائم إلى زيادة النجاح والإنجاز والسعي الدائم لمقارعة الفرق الأفضل ولا سيما تلك الفرق التي تملك مدربين ذوي خبرات ومؤهلات عالية جداً. فهؤلاء المدربين يجدون أنفسهم في تحد دائم ومتواصل للحفاظ على المكانة التي وصلوا إليها من جهة، والسعي نحو النجاح الأعلى من جهة أخرى. كل هذه الأمور تتعكس في ظهور أعراض الاحتراق النفسي (كالإنهاك العقلي والبدني والانفعالي) الناتج عن تفكيرهم الدائم بالنجاح والتميز. كذلك يساهم هذا الأمر في ظهور بعض الأعراض السلبية في شخصياتهم، كسوء معاملة الناس المحيطين بهم وقلة اهتمامهم ومراعاتهم للفريق وللمحيطين.

**الفرضية الرابعة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس أعراض الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير المستوى الاقتصادي (منخفض)، (متوسط)، (مرتفع). يوضح الجدول (9) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لعدد من المتغيرات  
في الجمهورية العربية السورية

الجدول (9): الفروق في أعراض الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي

الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	المستوى الاقتصادي	أعراض الاحتراق النفسي
4.50	13.10	10	منخفض	الإرهاك العقلي
4.54	15.91	23	متوسط	
4.85	14.71	7	مرتفع	
3.59	13.60	10	منخفض	الإرهاك البدني
3.85	15.43	23	متوسط	
2.76	14.57	7	مرتفع	
4.34	12.80	10	منخفض	الإرهاك الانفعالي
3.35	15.95	23	متوسط	
4.81	14.28	7	مرتفع	
2.62	13.00	10	منخفض	التغير الشخصي نحو الأسوأ
4.57	15.52	23	متوسط	
4.16	14.57	7	مرتفع	
4.28	13.20	10	منخفض	نقص الإنجاز الرياضي
3.93	14.91	23	متوسط	
2.87	12.42	7	مرتفع	

الجدول (10): اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات أداء أفراد عينة البحث في مقياس أعراض الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي

أعراض الاحتراق النفسي	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	القيمة الاحتمالية	القرار (عند مستوى دلالة 0.05)
الإرهاك العقلي	بين المجموعات	6677.761	1	6677.761	1.328	.000	دال
	داخل المجموعات	55.845	2	27.923			
	الكلي	9834.000	40				
الإرهاك البدني	بين المجموعات	6640.819	1	6640.819	.907	.000	دال
	داخل المجموعات	24.009	2	12.004			
	الكلي	9305.000	40				
الإرهاك الانفعالي	بين المجموعات	6470.154	1	6470.154	1.043	.000	دال
	داخل المجموعات	37.990	2	18.995			
	الكلي	9093.000	40				
التغير نحو الأسوأ الشخصي	بين المجموعات	6485.475	1	6485.475	.953	.000	دال
	داخل المجموعات	29.322	2	14.661			
	الكلي	8807.000	40				
نقص الرياضي الإنجاز	بين المجموعات	5740.200	1	5740.200	1.425	.000	دال
	داخل المجموعات	42.760	2	21.380			
	الكلي	8494.000	40				

يتبين من الجدول (10) أن  $(0.05) = \alpha < p$  بالنسبة للفروق في أعراض الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي، وهذا يعني رفض الفرضية السابقة لتصبح: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة البحث على مقياس أعراض الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي، لصالح المدربين ذوي المستوى الاقتصادي المتوسط. وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن المدربين الذين وصلوا إلى مستوى اقتصادي متوسط يسعون جاهدين للحفاظ على هذا المستوى من خلال الدافعية للنجاح والإنجاز المتواصل من جهة أخرى، ومحاولة زيادة دخلهم أكثر فأكثر، مما يجعل أعراض الاحتراق النفسي واضحة عليهم من خلال الإنهاك البدني والانفعالي والعقلي والتعامل اللفظ مع الآخرين والفريق وظهور الغرور والأناية لديهم.

#### مقترحات البحث

1. إنشاء قسم أو مركز داخل كل فريق رياضي لمتابعة مشاكل المدربين النفسية والمهنية، والمساعدة في حلها بالاعتماد على أخصائيين ومشرفين في المجال.
2. اهتمام الإدارات العليا في الاتحادات الرياضية بتحسين أوضاع مدربي كرة القدم المهنية والاجتماعية (من تحسين ظروف العمل للمدرب حتى يستطيع القيام بدوره على أكمل وجه، وإيجاد العلاقات الإنسانية الطيبة داخل النادي، وبينه وبين المجتمع الخارجي).
3. المطالبة بوضع قانون من طرف الهيئات الرياضية يبين دور ومهام ويحدد مسؤولية كل من المدرب ورئيس النادي.
4. إعداد برامج ودورات تدريبية للمدربين في كيفية التعامل أو التكيف أو مواجهة الضغوط النفسية التي تعوق مشوارهم التدريبي وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية للتغلب عليها.
5. اختيار المدربين وفق السمات الشخصية بعد إجراء اختبارات لتحديد السمات التي يتمتع بها من يود الالتحاق بهذه المهنة.



6. إجراء مزيد من الدراسات المشابهة للتعرف على العوامل الأخرى التي تسبب الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين. وعلاقتها بكل من: مفهوم الذات والدافعية للإنجاز الرياضي، وسلوك المخاطرة، اتخاذ القرار، والرضا الوظيفي، والسمات الشخصية.
7. تصميم خطط وبرامج إرشادية للمدربين الرياضيين تستهدف رفع روحهم المعنوية ودافعيتهم للإنجاز، وبالتالي خفض ظاهرة الاحتراق النفسي لديهم. ولهذا الأمر أهمية كبيرة انطلاقاً من خطورة هذه الظاهرة وانعكاساتها السلبية على المدرب بشكل خاص وعلى الفريق بشكل عام.

## المراجع العربية

1. أبو حطب، فؤاد؛ وعثمان، سيد؛ وصادق، أمال (2003): **التقويم النفسي**، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
2. أحمد، زهير (2013): **دراسة للتعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في السودان، رسالة دكتوراه**، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
3. جابر، رمزي (2008). **أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين، مجلة جامعة الأزهر، غزة، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد (10)، العدد (1)، ص 27 - 54.**
4. حماد، مفتي (2008): **التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق وقيادة**، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
5. الذبايات، ناجح؛ الضمور، هشام (2007). **الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم : دراسة مقارنة للاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في كل من الأردن وسوريا، مجلة العلوم البدنية والرياضية، المجلد (6)، العدد (11)، ص 390 - 409**
6. راتب، أسامة (1997): **احتراق الرياضي بين ضغط التدريب والإجهاد الانفعالي**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
7. عباس، محمد خليل؛ ونوفل، محمد؛ والعبسي، محمد؛ وأبو عواد، فريال (2007): **مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
8. عبد الجواد، وفاء (1994): **فعالية برنامج إرشادي في خفض الضغوط لدى عينة من المعلمين، رسالة دكتوراه**، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.
9. عكاشة، محمد فتحي (1999): **علم النفس الصناعي**، مطبعة الجمهورية، الإسكندرية، مصر.
10. علام، صلاح (2006). **الإختبارات والمقاييس التربوية والنفسية**، دار الفكر، القاهرة، مصر.

11. علاوي، محمد (1998 أ): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
12. علاوي، محمد (1998 ب): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، مصر.
13. علاوي، محمد (2008): سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
14. عبد الرحمن، سعد (1998): القياس النفسي (النظرية والتطبيق)، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
15. عودة، يوسف (1998): ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بظغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير في الإدارة التربوية، جامعة النجاح، الوطنية فلسطين.
16. العودي، فؤاد (2008): مستوى الاحتراق الوظيفي لدى مدربي كرة القدم في الجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، الأردن.
17. عوض، عباس (1998): القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
18. موسى، جيهان (2009): الإحتراق النفسي لدي مدربي الألعاب الرياضية بولاية الخرطوم وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
19. هارون، بسام؛ مغربي، عربي (2003): الاحتراق النفسي لدى المدربين العاملين في تدريب كرة القدم في الأندية الأردنية. أبحاث اليرموك. ص 22 - 30.

المراجع الأجنبية

1. Ahola, K.; Pulkki-Råback, L.; Kouvonen, A.; Rossi, H.; Aromaa, A., and Lönnqvist, J. (2012): Burnout and behavior-related health risk factors: results from the population-based Finnish Health 2000 study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 54 (1), p.p. 17-22.
2. Eys, M.A.; Jewitt, E.; Evans, M.B.; Wolf, S.; Bruner, M.W.; Loughhead, T.M. (2013): Coach-Initiated Motivational Climate and Cohesion in Youth Sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84, p.p. 373–383.
3. Graf, J. (1992): The relationship of burnout to coaches' softball in NCAA division I, II, and III colleges and universities. Unpublished doctoral dissertation, The Florida State University, Tallahassee (USA).
4. Lederer, W.; Kinzl, J.F.; Trefalt, E.; Traweger, C.; and Benzer, A. (2006): Significance of Working Conditions on Burnout in Anesthetists. *Acta Anaesthesiol Scand.*, 50 (1), p.p. 58-63.
5. Leiter, M.P. and Maslach, C. (2005). *Banishing Burnout: Six strategies for improving your relationship with work*, 1st Ed., Josse-Bass, California (USA).
6. Malinauskas, R.; Malinauskiene, V.; and Dumciene, A. (2010): Burnout and Perceived Stress among University Coaches in Lithuania. *J. Occup. Health*, 52, p.p. 302-307.
7. McNeill, K.; Durand-Bush, N.; and Lemyre, P.-N. (2017): Understanding coach burnout and underlying emotions: a narrative approach. *Sports Coaching Review*, 6 (2), p.p. 179-196.
8. Potter, B.A. (1999): *Overcoming Job Burnout: How to Renew Enthusiasm for Work*. Ronin Publishing, 3rd Ed., Berkeley, CA (USA).
9. Zhou, Y. and Wen, J.-X. (2007): The Burnout Phenomenon of Teachers under Various Conflicts. *US-China Education Review*, 4 (1), 37-44.

## الملحق (1): مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي

اسم المدرب ..... العمر ..... عدد  
سنوات الخبرة .....  
المؤهل التعليمي..... الراتب ..... الوضع  
العائلي .....

فيما يلي مجموعة من العبارات تعكس أعراض الاحتراق النفسي لديك، نرجو منك أن تقرأ  
كلاً منها بحرص وأن تفكر فيما إذا كانت تنطبق عليك أم لا. حاول من فضلك أن تكون  
دقيقاً في إجابتك، وأن تحدد مدى إنطباق كل عبارة عليك وذلك بوضع علامة ( √ ) أمام  
العبارة في الخانة التي ترى أنها هي الأكثر إنطباقاً عليك. كما نرجو ألا تضع أكثر من  
علامة واحدة أمام كل عبارة.

نشكر لكم حسن تعاونكم معنا

درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لعدد من المتغيرات  
في الجمهورية العربية السورية

م	العبارة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	أشعر بأنني أقل ميلاً إلى التخطيط والتفكير مقارنة ببداية عملي كمدرّب رياضي					
2	أصبحت أكثر قسوة تجاه الآخرين بدرجة أكبر مقارنة ببداية عملي كمدرّب رياضي					
3	أشعر بأن إنجازاتي أصبحت قليلة					
4	أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي للاعبين					
5	أجد نفسي أنفعل بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب وهو الأمر الذي لم يكن يحدث من قبل					
6	أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد المنافسة الرياضية لدرجة أنني أنسى ما حدث خلال المنافسة					
7	أصبحت لا أهتم كثيراً بما يحدث بين اللاعبين من مشاكل وصراعات					

					عندما بدأت عملي كمدرّب كنت أعتقد أنني أستطيع أن أنجز الكثير بدرجة أكبر مما يحدث الآن	8
					أحس بالإرهاك البدني عقب نهاية أي منافسة رياضية	9
					أصبحت أنضايق بسهولة من اللاعبين	10
					أحس بأنني متعب ذهنياً قبل البدء في قيامي بالإشراف على تدريب اللاعبين	11
					أعتقد أن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في أنني أصبحت أكثر قسوة مع الآخرين	12
					أشعر حالياً بأنه لا يوجد لدي الدافع لتحقيق إنجازات أخرى مع اللاعبين	13
					كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق في بعض عضلاتي كنتيجة لعملي التدريبي	14
					أشعر أنني مرهق انفعالياً كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي	15
					أحس أن طاقتي الذهنية مستنفذة بعد نهاية كل تدريب أشرف عليه	16

درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لعدد من المتغيرات  
في الجمهورية العربية السورية

					أصبحت الآن أقل حماساً في عملي كمدرّب رياضي	17
					أشعر بأنني لم أعد أنجز أشياء ذات قيمة في عملي كمدرّب رياضي	18
					أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتي قبل المنافسات الرياضية	19
					أعتقد أن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي	20
					أنا مرهق ذهنياً كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي	21
					عندما تسوء الأمور في المنافسة الرياضية أجد أنني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت عليه	22
					أشعر بأنني لا أحقق الانجازات التي حققتها من قبل	23
					أصبحت أشعر بانخفاض في لياقتي البدنية	24
					أشعر بأنني الآن أصبحت أكثر عصبية	25
					مهنة التدريب عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله	26



					أتمنى لو أستريح من عملي كمدرّب رياضي	27
					أشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل	28
					مهنة التدريب عبء بدني ثقيل	29
					أجد أن بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني أنفعل بسرعة	30

ترتبط ظاهرة الاحتراق النفسي بمفهوم أمراض الحضارة التي تصيب الكثيرين منا من خلال الأزمات النفسية العديدة التي تتجم بالدرجة الأولى عن الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان ومنها ضغوط العمل والتي تؤدي إلى حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي نتيجة للزيادة المستمرة في الأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهل الفرد وعدم قدرته على تحملها ولا سيما عندما لا تتطابق الطموحات مع الواقع الفعلي الذي يستطيع تحقيقه بالفعل. إن السبب الرئيسي في الاحتراق النفسي كما ذكرنا هو الرغبة الشديدة والملحة لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية، وهذه الأهداف قد يفرضها المجتمع على الفرد، وعندما يفشل في تحقيق هذه الأهداف يقع تحت وطأة الضغط النفسي ومن ثم ينتقل بشكل تراكمي إلى الاحتراق النفسي الذي يظهر على شكل إحساس بالعجز والقصور عن تأدية العمل.

درجة انتشار أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لعدد من المتغيرات  
في الجمهورية العربية السورية

---