

بحث بعنوان:

" الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بمدينة بنغازي "

- إعداد الباحثين:

\*أ. فرج محمد سالم الفيتوري - عضو هيئة تدريس  
جامعة بنغازي - كلية الآداب - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

\*\*أ. عادل عمر صالح السحاتي - عضو هيئة تدريس  
جامعة بنغازي - كلية الآداب - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

\*\*\*أ. فتحي عبد الهادي محمد الورشفاني - عضو هيئة تدريس  
جامعة بنغازي - كلية الآداب - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

## مستخلص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بمدينة بنغازي، حيث تم الاعتماد على استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لملاءمته طبيعة وأهداف البحث، واشتملت عينة البحث على مدربي كرة القدم بمدينة بنغازي والبالغ عددهم (32 مدرباً) وفي جميع الدرجات (الممتازة، والأولى، والثانية، والثالثة) ولجمع البيانات تم الاستعانة باستمارة استبيان لقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، والذي صممه (علاوي، 1998)، وتم توزيع استمارة الاستبيان على جميع المدربين بعد عرضها على الخبراء والتأكد من صدق وثبات الاستمارة، (حيث أكد الخبراء على صدق الأداء)

وقد أظهرت النتائج أن أكثر أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بمدينة بنغازي هو نقص الانجاز الرياضي والتغير الشخصي نحو الأسوء والانهاك الانفعالي، حيث جاءت هذه المحاور في المرتبة الأولى على التوالي، كما جاء محور الانهاك البدني والانهاك العقلي من أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بمدينة بنغازي بالمرتبة الثانية على التوالي. وقد أوصى الباحثون بضرورة إعداد المدربين نفسياً وزيادة وعيهم ودرايتهم بظاهرة الاحتراق النفسي وأثارها السلبية وكيفية الوقاية منها من خلال الدورات التدريبية، وكذلك الابتعاد عن النقد السلبي للمدربين من قبل وسائل الإعلام المختلفة والجمهور أو المشجعين.

### Summary of the research

#### The psychological combustion of soccer coaches in the city of Benghazi

The aim of this study is to identify the symptoms of psychological combustion in the football coaches in Benghazi city, where the descriptive method was used in its survey method to suit the nature and objectives of the research. The sample included 32 football coaches in Benghazi city, in all grades (excellent, first, second and third) and to collect the data was used questionnaire to measure the symptoms of psychological combustion of the sports coach, which was designed by Mohamed Hassan Allawi (1998). The questionnaire was distributed to all trainers after presenting them to the experts and to verify the validity and consistency of the form. The results showed that the most psychological symptoms of burning football coaches in the city of Benghazi is the lack of athletic achievement and personal change to the worst and emotional exhaustion, where these axes ranked first in a row, as the center of physical exhaustion and mental exhaustion symptoms of psychological combustion in football coaches In Benghazi for the second consecutive year.

The researchers recommended the need to prepare trainers psychologically and increase their awareness and knowledge of the phenomenon of psychological combustion and negative effects and how to prevent them through training courses, as well as stay away from the negative criticism of trainers by the media and the public or the fans.

### -المقدمة ومشكلة الدراسة:

لقد نشأت ظاهرة الاحتراق مبكراً منذ السبعينات في مجال ضغوط العمل، وقد انتشرت هذه الظاهرة في مجالات مختلفة، ومنها المجال الرياضي الذي يعد حديثاً نسبياً (راتب، 1997: 45). فالتدريب في المجال الرياضي يعتبر أحد تلك المهن التي يتعرض العاملون فيها للاحتراق، بالإضافة إلى ضغوط الحياة اليومية وضغوط عملهم، فإننا نجد أن محصلة تلك الضغوط مختلفة ومتباينة من مدرب لآخر، وفق الشخصية وكثافة تلك الضغوط، وقد يحدث نتيجة لارتفاع شدة المثيرات، فقد ينتج عن ذلك تعرض العاملون في مجال التدريب للإصابة ببعض الأمراض العصبية أو النفسية التي قد تؤدي إلى عدم النجاح في العمل المكلف به. (جابر، 2008: 129/1، 151)

ويذكر (علاوي، 1997: 120) أن ظاهرة الاحتراق النفسي للمدربين بدأت تظهر بصورة واضحة، وخاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة في بعض الدول في السنوات الأخيرة كنتيجة للضغوط النفسية والمعوقات المهنية والإدارية والاجتماعية التي قد يواجهها المدرب الرياضي في نطاق عمله، والتي من نتائجها اعتزال بعض المدربين الرياضيين العمل في مهنة التدريب الرياضي، وكذلك إحجام بعض اللاعبين المعتزلين في الانخراط في سلك مهنة التدريب الرياضي.

ويؤكد (علاوي، 1998: 67) أن عملية الاحتراق للمدرب الرياضي لا تحدث بصورة فجائية، ولكنها عبارة عن تراكمات للعديد من المشكلات والصعاب والصراعات والأعباء، والمسؤوليات التي تتكون تدريجياً عبر شهور أو سنوات. وشبح الاحتراق للمدرب الرياضي لا يبتعد عند محاولة المدرب الرياضي إنكاره أو إبعاد تفكيره عن ما يصادفه من عقبات، أو محاولة كبت صراعاته في داخله وعدم التنفيس عنها أو تفريغها. ولكن الاحتراق للمدرب الرياضي تقل فرصة ظهوره، عندما يشعر بأنه يكتسب خبرات ومعارف ومعلومات من عمله كمدرب رياضي، وعندما يجد أن لعمله معنى وفائدة، وعندما يحاول مواجهة التحديات الطارئة في مجال عمله، ومحاولة حسم هذه التحديات. فالمدرب الرياضي يحتاج إلى الشعور بأنه حقق إنجازاً، كما أن الفوز في المنافسات الرياضية، ليس هو الإنجاز الوحيد الذي يمكن أن يكتب في سجل المدرب الرياضي، بل يمكن تحقيق إنجازات أخرى، لا تقل أهمية عن الفوز في المنافسات، مثل إسهامه في تطوير شخصيات اللاعبين، أو الارتقاء بمستوياتهم، وإكسابهم متعة المنافسة، وإكساب المشاهدين متعة المشاهدة، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الرياضة، كاللعب النظيف، واحترام الآخرين، وعدم اليأس، والكفاح حتى النهاية.

ومن هنا تمثل ظاهرة احتراق المدرب الرياضي انتشاراً واسعاً في السنوات الأخيرة نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب من حيث الوقت والجهد وأهمية الفوز، ومن جانب آخر الضغوط المرتبطة بالأوضاع السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي يعيشها المدرب الرياضي، بالإضافة إلى أن المدربين يمارسون عملية التدريب بمقابل مادي ضعيف وكذلك ضعف الامكانيات الرياضية، وبالرغم من كل ذلك فهم مطالبون بالفوز وتحقيق البطولات، ومن هنا يشعر المدرب في مدينة بنغازي بالإحباط المتزايد مما قد يؤدي إلى الاحتراق النفسي له، وإيماناً بأهمية المدرب في المجال الرياضي وفي المحافظة على سلامته الصحية والبدنية والنفسية أيضاً في مساعدته على تجنب تأثير الضغوط والأعباء الزائدة التي قد تؤدي إلى إصابته بالإجهاد العقلي

والبدني والقلق النفسي نشأت فكرة هذه الدراسة كمحاولة بسيطة من الباحثون لدراسة أعراض الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي في كرة القدم في مدينة بنغازي.

### -أهمية الدراسة:

تعد مهنة التدريب الرياضي من بين أكثر المهن الرياضية ارتباطاً بالضغوط على مختلف أنواعها، إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات والقلق والتوتر والاستثارة النفسية والضغط النفسي والتي قد تسهم في إنهاك قوى وطاقات المدرب الرياضي وتحرمه من الاستمتاع بحياته على الوجه الأكمل وتعمل على إضعاف ثقته وتتمية مفاهيم سلبية نحو الذات ونحو الآخرين والاعتقاد بأنه غير كفء في عمله كمدرباً رياضياً. فدراسة الجوانب النفسية وتقويم انعكاسها على عمل المدرب يعد مؤشراً لاستعداد وقدرة المدرب الذي يتعرض إلى العديد من الضغوط النفسية والتي تؤثر سلباً على سير عمله سواء في أثناء التدريب أو في المنافسة الرياضية، ويعتبر الاحتراق النفسي أحد هذه المظاهر التي يمكن أن تصيب المدرب نتيجة الضغوط النفسية مما ينتج عنها توتراً نفسياً بسبب اختلال عملية التوازن بين ما يمتلكه هو أو لاعبيه من طاقة بدنية ونفسية مع ما يحتاجه الأداء الرياضي.

والمدرب الرياضي كغيره من الناس من الممكن أن يتعرض إلى هذه الظاهرة الأمر الذي يؤثر على علاقته بالآخرين الذين يحيطون به وفي الغالب يكون هؤلاء الناس (اللاعبون) الذي يكون مسؤولاً عن تأهيلهم بدنياً ومهارياً ونفسياً في سبيل خوض المباراة وتحقيق الإنجاز فضلاً عن نشوء مواقف سلبية بينه وبين إدارة الفريق العليا (هيئة النادي مثلاً)، فضلاً عن مواقفه السلبية تجاه أصدقائه وأفراد عائلته ووسائل الإعلام من خلال ما يكتب عنه. (شهيدي، 2012: 232، 252)

وتكمن أهمية البحث في كونها تدرس أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في مدينة بنغازي بما قد يعمل على توفير بعض المعلومات لتكون في متناول القائمين على الاتحاد الليبي لكرة القدم وربما تساهم في التعرف على أهم أعراض الاحتراق النفسي التي تواجه مدربي كرة القدم في مدينة بنغازي مما يقلل من النتائج السلبية لأعراض الاحتراق النفسي وهي تعتبر المحاولة الأولى للتعرف على أعراض الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم بمدينة بنغازي.

### -أهداف الدراسة:

-التعرف على أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بمدينة بنغازي.

### -تساؤلات الدراسة:

-ما أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في مدينة بنغازي؟

### -المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

**1-الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي:** بأنه: حالة الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني والتي يشعر بها المدرب الرياضي نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله نتيجة عمله كمدرب رياضي، وإدراكه أن جهده وتفانيه في عمله وكذلك علاقاته مع اللاعبين أو مع الآخرين (كالإداريين، أو النقاد الرياضيين، أو المشجعين) لم تتجح في إحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه. (علاوي، 2002: 196).

2-**الاحترق:** استجابة تتميز بالإرهاك الذهني والانفعالي تظهر كنتيجة تكرر جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة (راتب، 1997: 166/2).

3-**الضغط:** هو كل ما يسبب إجهاداً أو توتراً نفسياً شديداً أو كل ما من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (علاوي، 2002: 191).

4-**الاحترق النفسي للمدرب الرياضي:** هو تعب وإرهاق فكري ونفسي وجسدي يقع على عاتق المدرب، وهي ليست حالة فجائية وإنما نتيجة لعدة ضغوط متراكمة، وكذلك للرغبة الشديدة من المدرب لتحقيق الإنجازات والتي ليس بمقدوره تحقيقها فيقع تحت وطأة الاحتراق النفسي ولاسيما مع تكرار الفشل في تحقيق البطولات. (تعريف إجرائي)

#### -الدراسات السابقة:

1-**دراسة رمزي جابر (2008)** بعنوان "دراسة تقويمية لظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب" وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى شيوع ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (60) مدرباً في كرة السلة وكرة اليد وكرة الطائرة ما نسبته (60%) من مجتمع الدراسة، وطبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي من إعداد محمد حسن علاوي (1998). وأظهرت نتائج الدراسة بأن فقرة المتعلقة بـ "تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات" قد احتلت المرتبة الأولى، بينما جاءت الفقرة "لديك إحباط متزايد يرتبط بمسؤوليات" في المرتبة الثانية، بينما جاءت الفقرة المتعلقة بـ "تدور في ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك" في المرتبة الثالثة والأخيرة. (جابر، 2008: 129/1، 151)

2-**دراسة رمزي جابر (2007)** بعنوان "أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين" وهدفت الدراسة إلى التعرف على أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (50) مدرباً، وطبق عليهم مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي إعداد محمد حسن علاوي (1998). وأظهرت نتائج الدراسة وجود عدة مستويات لأعراض الاحتراق النفسي للمدربين بفلسطين على النحو التالي: بعد الإنهاك العقلي (1) بعد الإنهاك الانفعالي (2) بعد نقص الإنجاز الرياضي (3) بعد الإنهاك البدني (4) بعد التغيير الشخصي نحو الأسوء (5) وقد أوصى الباحث المدرب الرياضي استخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التي تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق والاستئارة كمهارات الاسترخاء واستخدام الأساليب المناسبة للتحكم الذاتي. (جابر، 2007: 27، 54)

3-**دراسة سميرة عرابي وآخرون (2007)** بعنوان "الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن" هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن تبعاً لمتغير الدرجة. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (81) مدرباً، وطبق عليهم مقياس ماسلاش المعرب والخاص بالاحتراق النفسي، وتم تعديله من قبل الباحثين. وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن كان ضمن المستوى

المتوسط كما خلصت الدراسة إلى أن درجة المدرب (دولي أ، ب، س) لها تأثير على مستوى الاحترق فقد دلت نتائج الدراسة أنه كلما ارتفعت درجة المدرب انخفضت درجة الاحترق لديه.

4-دراسة زياد الطحاينة (2007) بعنوان " مستويات الاحترق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات " هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحترق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (120) حكماً، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الاحترق النفسي للحكم الرياضي. وأظهرت نتائج الدراسة أن حكام الألعاب الرياضية يعانون من الاحترق النفسي بدرجة متوسطة. كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحترق النفسي لدى الحكام تعزي لمتغير العمر والخبرة. في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحترق النفسي بين حكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية.

5-دراسة منصور ذياب (2007) بعنوان " دراسة الضغوط المهنية وبعض السمات الشخصية وعلاقتها بأعراض الاحترق النفسي للمدرب الرياضي " استهدفت هذه الدراسة للتعرف على الضغوط المهنية ودرجة الاحترق النفسي للمدرب الرياضي، وقد طبقت الدراسة على (20) مدرباً، وقد طبق عليهم مقياس الضغوط على المدرب الرياضي ومقياس الرضا على مهنة التدريب الرياضي. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك نقص في الانجاز الرياضي والانهاك الانفعالي والتذمر الشخصي، ثم أكثر البدائل التي تؤدي إلى عدم الرضى عن العمل في مهنة التدريب لدى المدرب الأقل خبرة والمدرب الأكثر إحساساً بدرجة الضغوط المهنية وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجة الضغوط المهنية بكل من المتغيرات المستقلة كل على حدة.

6-دراسة زياد الطحاينة (2006) بعنوان " مصادر الضغوط التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية في الأردن ونيتهن لترك التحكيم " هدفت هذه الدراسة إلى تعرف مصادر الضغوط التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية في الأردن ونيتهن لترك التحكيم. شارك في هذه الدراسة مائة وسبعة عشر حكماً رياضياً أجابوا على نسخة معدلة من مقياس الضغوط لدى حكام كرة القدم تحتوي على 34 مفردة. أشارت نتائج التحليل العاملي إلى وجود خمسة مصادر للضغوط (مخاوف الأداء، ضغوط الوقت، قلة التقدير والاحترام، الاهانة اللفظية، والخوف من الاعتداء البدني) وقد فسرت 80،61% من التباين. وحسب اعتقاد الحكام فإن المصادر الأربعة الأولى تسبب لهم الضغوط بدرجة معتدلة. كذلك بين تحليل الانحدار أن الخوف من الاعتداء البدني كان المصدر الوحيد للضغوط المرتبطة بنية الحكام لترك التحكيم. واعتماداً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة، تم تقديم عدد من الاقتراحات للبحث المستقبلي.

7- دراسة محمد حسن علاوي (1996) بعنوان "عوامل الاحترق النفسي للمدربين في كرة القدم " وقد استهدفت هذه الدراسة التعرف على أهم الأسباب أو العوامل التي قد تسهم في الاحترق النفسي للمدربين في كرة القدم، واستخدم الباحثون في هذه مقياس عوامل الضغط على المدرب الرياضي، وقد اشتملت العينة على (75) مدرباً لكرة القدم، وقد أسفرت النتائج على أن أكثر العوامل أو الأسباب في زيادة الاحترق النفسي للمدرب، عامل الإدارة العليا للفريق، يليه العامل المرتبط باللاعبين، ثم عامل المتفرجين، ثم عامل وسائل الإعلام، وأخيراً العامل المرتبط بالمدرب.

#### -التعليق على الدراسات السابقة:

لقد قام الباحثون بترتيب الدراسات السابقة من الاحدث الي الاقدم، وفي ضوء ذلك استفاد الباحثون منها في الفهم العميق لمشكلة البحث وتحديد الأهداف والتساؤلات بشكل دقيق وواضح، وتحديد الطرق والوسائل المستخدمة في جمع البيانات، والوسائل الإحصائية التي تناسب البحث وكذلك الأسلوب المناسب لعرض نتائجه.

#### -إجراءات الدراسة:

##### 1-منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة واهداف البحث.

##### 2-مجتمع الدراسة:

المدرّبون العاملون بقطاع تدريب كرة القدم والتابعين للاتحاد الليبي لكرة القدم في مدينة بنغازي والبالغ عددهم (37) مدرباً في جميع الدرجات لسنة 2016-2017 ف.

##### 3-عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للمدرّبين العاملين بقطاع تدريب كرة القدم والتابعين للاتحاد الليبي لكرة القدم بمدينة بنغازي والبالغ عددهم (32) مدرباً) وفي جميع الدرجات (المتمازة، الأولى، الثانية، والثالثة) ونسبة مئوية 86.49% والجدول التالي يوضح عينة الدراسة.

#### جدول (1) يوضح توصيف عينة الدراسة

م	الدرجة	عدد المدرّبين	النسبة المئوية
1	المتمازة	6	18.75%
2	الأولى	2	6.25%
3	الثانية	9	28.13%
4	الثالثة	15	46.87%
	المجموع	32	100%

#### 4-مجالات الدراسة:

- 1- المجال الزمني: تم تنفيذ البحث في الفترة من 2-10-2016 إلى 8-1-2017م.
- 2-المجال البشري: كافة مدربي كرة القدم بمدينة بنغازي.
- 3-المجال المكاني: تم جمع البيانات الخاصة بالبحث من أندية بنغازي.

#### 5-الأدوات المستخدمة في الدراسة:

##### - مقياس أسباب الاحتراق للمدرب الرياضي:

لقد استخدم الباحثون في جمع البيانات على استمارة الاستبانة التي تستخدم لقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي والذي صممه محمد حسن علاوي (1998) ويتكون المقياس من (30) عبارة موزعة على خمسة محاور وهي الإنهاك العقلي - الإنهاك البدني - الإنهاك الانفعالي - والتغير الشخصي نحو الأسوء ونقص الإنجاز الرياضي.

ويتضمن كل محور من المحاور على (6) عبارات (أسئلة) ويقوم المدرب بالإجابة عليها بكل صدق وأمانة على مقياس خماسي التدرج ويتم تصحيح كل محور من المحاور الخمسة على حدة وذلك بجمع حاصل الدرجات للعبارات التي يتكون منها كل محور، كلما اقتربت درجة المدرب

## الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بمدينة بنغازي

من الدرجة (30) في كل محور كلما دل ذلك على المزيد من الضغط المرتبط بهذا المحور، والجدول التالي يوضح المحاور وأرقام العبارات.

جدول رقم (2) يبين المحاور الخاصة بالاستبانة وأرقام العبارات

رقم المحور	اسم المحور	أرقام العبارات
1	الإرهاك العقلي	26 - 21 - 16 - 11 - 6 - 1
2	الإرهاك البدني	29 - 24 - 19 - 14 - 9 - 4
3	الإرهاك الانفعالي	30 25 - 20 - 15 - 10 - 5
4	التغير الشخصي نحو الأسوأ	27 - 22 - 17 - 12 - 7 - 2
5	نقص الإنجاز الرياضي	28 - 23 - 18 - 13 - 8 - 3

-اختيار سلم التقدير:

صحح المقياس بإعطاء الوزن حسب اختيار أفراد العينة على سلم التقدير كما في جدول(3).

جدول رقم (3) يبين سلم التصحيح على فقرات المقياس

فقرات المقياس	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
الدرجة	1	2	3	4	5

6-الدراسة الاستطلاعية:

- صدق المحكمين:

تم عرض استمارة الاستبانة على مجموعة من الخبراء لمعرفة مدى صدق محاور وأسئلة الاستبيان وتناسبه مع هدف البحث وعددهم (5).

- ثبات الاستمارة:

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاستمارة باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار للحصول على ثبات الاستمارة بإعادة تطبيقها بفواصل زمني قدره (7) أيام بين التطبيق الأول والثاني على عينة مكونة من (5) مدربين يتبعون مجتمع البحث ومن خارج العينة، وقد أوضحت النتائج ثبات الاستمارة، حيث تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لاستخراج معامل الثبات.

**جدول (4) يبين معاملات الثبات لكل محور من محاور المقياس ن = 5**

التسلسل	البعد	معامل الثبات	معامل الصدق
1	بعد الإنهاء العقلي	0,84	0,92
2	بعد الإنهاء البدني	0,74	0,86
3	بعد الإنهاء الانفعالي	0,82	0,91
4	التغير الشخصي	0,72	0,85
5	الإنجاز الرياضي	0,77	0,88

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 0.35$

يتضح من الجدول رقم (3) معامل ثبات محاور المقياس، حيث كان أقل معامل ارتباط يساوي (0,72) بالنسبة للبعد التغيير الشخصي نحو الأسوأ، بينما كان أعلى ارتباط يساوي (0,84) بالنسبة للبعد الإنهاء العقلي. ومن خلال ذلك فإن فقرات الاستثمار تعبر على ثبات عالٍ، وذلك حيث كانت قيم معامل الثبات أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبما أن معامل الصدق الذاتي يعتمد على الثبات، حيث أنه = الثبات مما يشير إلى صدق الفقرات.

- الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صدق وثبات استثمار جمع البيانات، وتمديد عينة الدراسة ثم توزيع استثمار الاستبانة على أفراد عينة الدراسة بتاريخ 26-10-2016م حيث تم جمع جميع الاستثمارات والتي تم تعبئتها بطريقة صحيحة من قبل أفراد عينة الدراسة.

- الوسائل الإحصائية المستخدمة:

بعد جمع الاستبانات والتأكد من صلاحيتها للتفريغ وتحليلها، للإجابة على تساؤل الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

(المتوسط - معامل الارتباط بيرسون - الانحراف المعياري - النسبة المئوية)

**- عرض النتائج ومناقشتها:**

**1- عرض النتائج:**

في ضوء هدف الدراسة والذي ينص على التعرف على أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في مدينة بنغازي، ومن أجل تحقيق هذا الهدف تم استخدام الوزن النسبي والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لكل محور من محاور المقياس والجداول التالية توضح ذلك.

**جدول (5) يوضح مجموع الاستجابة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والترتيب لكل عبارة من عبارات محور " الإنهاء العقلي " .**

ن = 32  
**يتضح من الجدول (5) أن عبارة " أشعر بأني أقل ميلاً إلى التخطيط والتفكير بدرجة أقل كثيراً ببدائية عملي كمدرّب رياضي " قد تحصلت على المرتبة الأولى و بنسبة مئوية (76.88%) تلي ذلك في المرتبة الثانية العبارة " أنا مرهق ذهنياً كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي " وبنسبة مئوية (73.13%)، وفي المرتبة الثالثة العبارة " أحس بأني متعب ذهنياً قبل البدء في قيامي بالإشراف**

## الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بمدينة بنغازي

على تدريب اللاعبين " وبنسبة مئوية (70%)، وفي المرتبة الرابعة العبارة " أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي منافسة رياضية هامة لدرجة إنني أنسى ما حدث خلال تلك المنافسة " وبنسبة مئوية (64.38%)، وفي المرتبة الخامسة العبارة " مهنة التدريب عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله " وبنسبة مئوية (58.75%)، وفي المرتبة الأخيرة العبارة " أحس بأن طاقتي الذهنية مستنفذة بعد نهاية كل تدريب " وبنسبة مئوية . (53.13%)

**جدول (6) يوضح مجموع الاستجابة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والترتيب لكل عبارة من عبارات محور " الانهك البدني.**

ن = 32

رقم العبارة	العبارات	الاستجابة					مجموع الاستجابة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		1	2	3	4	5					
4	اشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب البدني للاعبين	3	6	9	11	3	101	3.16	1.59	63.13 %	5
9	أحس بالإنهك البدني عقب نهاية أي منافسة رياضية	-	7	15	6	4	103	3.22	1.64	64.38 %	4
14	في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق في بعض عضلاتي كنتيجة لعملية التدريب	5	7	12	5	3	90	2.81	1.32	56.25 %	6
19	أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتي قبل المنافسات الرياضية	0	0	2	7	23	149	4.66	3.64	93.13 %	1
24	أصبحت اشعر بانخفاض بلياقتي البدنية	1	1	9	9	12	126	3.94	2.21	78.75 %	2
29	مهنة التدريب الرياضي عبء مالي ثقيل	1	7	11	7	6	106	3.31	1.55	66.25 %	3

يتضح من الجدول (6) أن عبارة " أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتي قبل المنافسات الرياضية " قد حصلت على المرتبة الأولى وبنسبة مئوية (93.13%)، تلي ذلك في المرتبة الثانية العبارة " أصبحت أشعر بانخفاض بلياقتي البدنية " وبنسبة مئوية (78.75%)، وفي المرتبة الثالثة العبارة " مهنة التدريب الرياضي عبء مالي ثقيل " وبنسبة مئوية (66.25%)، وفي المرتبة الرابعة العبارة " أحس بالإنهك البدني عقب نهاية أي منافسة رياضية " وبنسبة مئوية (64.38%)، وفي المرتبة الخامسة العبارة " أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب البدني للاعبين " وبنسبة مئوية (63.13%)، وفي المرتبة الأخيرة العبارة " في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق في بعض عضلاتي كنتيجة لعملية التدريب " وبنسبة مئوية . (56.25%)

**جدول (7) يوضح مجموع الاستجابة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والترتيب لكل عبارة من عبارات محور " الانهك الانفعالي " ن = 32**

**يتضح من الجدول ( 7 ) أن عبارة " أجد نفسي أنفعل بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب**

رقم العبارة	العبارات	الاستجابة					مجموع الاستجابة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		5	4	3	2	1					
5	أجد نفسي أنفعل بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب وهو الأمر الذي لم يكن يحدث من قبل	3	10	10	6	3	100	3.13	1.55	62.5%	6
10	أصبحت أتضايق بسهولة من اللاعبين	15	10	6	1	-	135	4.22	2.60	84.38%	1
15	أشعر بأنني مرهق انفعالياً كنتيجة لعمل كمدرب رياضي	4	7	14	5	2	102	3.19	1.59	63.75%	5
20	أعتقد بأن عملي كمدرب رياضي هو السبب في عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي	16	8	5	6	1	133	4.16	2.65	83.13%	2
25	أشعر بأنني الآن أصبحت أكثر عصبية	11	8	5	6	2	116	3.62	1.95	72.5%	3
30	أجد إن بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني أنفعل بسرعة	9	8	7	7	1	113	3.53	1.75	70.63%	4

وهو الأمر الذي لم يكن يحدث من قبل " قد تحصلت على المرتبة الأولى وبنسبة مئوية (84.38%)، تلي ذلك في المرتبة الثانية العبارة " أصبحت أتضايق بسهولة من اللاعبين " وبنسبة مئوية (83.13%)، وفي المرتبة الثالثة العبارة " أشعر بأنني مرهق انفعالياً كنتيجة لعمل كمدرب رياضي " وبنسبة مئوية (72.5%)، وفي المرتبة الرابعة العبارة " أعتقد بأن عملي كمدرب رياضي هو السبب في عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي " وبنسبة مئوية (70.63%)، وفي المرتبة الخامسة العبارة " أشعر بأنني الآن أصبحت أكثر عصبية " وبنسبة مئوية (63.75%)، وفي المرتبة الأخيرة العبارة " أجد إن بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني أنفعل بسرعة " وبنسبة مئوية (62.5%).

## الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بمدينة بنغازي

**جدول (8) يوضح مجموع الاستجابة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والترتيب لكل عبارة من عبارات محور " التغيير الشخصي نحو الأسوء " ن = 32**

رقم العبارة	العبارات	الاستجابة					مجموع الاستجابة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		5	4	3	2	1					
2	أصبحت أكثر قسوة تجاه الآخرين بدرجة أكبر بالمقارنة ببداية عملي كمدرّب رياضي	-	3	8	9	12	126	3.94	2.09	78.75 %	3
7	أصبحت لا أهتم كثيراً لما يحدث بين اللاعبين من صراعات ومشاكل	-	-	2	11	19	145	4.53	3.19	90.63 %	1
12	اعتقد إن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في إنني أصبحت أكثر قوة من الآخرين	5	17	3	4	3	79	2.47	1.19	49.38 %	6
17	أصبحت الآن أقل حماساً في عملي كمدرّب رياضي	1	-	5	13	13	133	4.16	2.53	83.13 %	2
22	عندما تسوء الأمور في المنافسة الرياضية أجد إنني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت عليها	-	4	12	8	8	116	3.63	1.83	72.5 %	5
27	أتمنى لو أستريح من عملي كمدرّب رياضي	2	-	2	11	17	117	3.66	2.71	73.13 %	4

**يتضح من الجدول (8) أن عبارة " أصبحت لا أهتم كثيراً لما يحدث بين اللاعبين من صراعات ومشاكل " قد حصلت على المرتبة الأولى وبنسبة مئوية (90.63%)، تلي ذلك في المرتبة الثانية العبارة " أصبحت الآن أقل حماساً في عملي كمدرّب رياضي " وبنسبة مئوية (83.13%)، وفي المرتبة الثالثة العبارة " أصبحت أكثر قسوة تجاه الآخرين بدرجة أكبر بالمقارنة ببداية عملي كمدرّب رياضي " وبنسبة مئوية (78.75%)، وفي المرتبة الرابعة العبارة " أتمنى لو أستريح من عملي كمدرّب رياضي " وبنسبة مئوية (73.13%)، وفي المرتبة الخامسة العبارة " عندما تسوء الأمور في المنافسة الرياضية أجد أنني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت عليها " وبنسبة مئوية (72.5%)، وفي المرتبة الأخيرة العبارة " أعتقد إن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في أنني أصبحت أكثر قوة من الآخرين " وبنسبة مئوية (49.38%).**

جدول (9) يوضح مجموع الاستجابة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والترتيب لكل عبارة من عبارات محور " نقص الإنجاز الرياضي " ن = 32

يتضح من الجدول (9) أن عبارة " أشعر بأنني لم أعد أنجز أشياء ذات قيمة في عملي كمدرّب رياضي " قد تحصلت على المرتبة الأولى وبنسبة مئوية (90.63%)، تلي ذلك في

رقم العبارة	العبارات	الاستجابة					مجموع الاستجابة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		1	2	3	4	5					
3	اشعر بان انجازاتي أصبحت قليلة	1	1	13	5	12	122	3.81	2.20	76.25 %	4
8	عندما بدأت عملي كمدرّب كنت اعتقد إنني أستطيع أن أنجز الكثير بدرجة أكبر مما يحدث الآن	5	11	12	1	3	82	2.56	1.31	51.25 %	6
13	اشعر حالياً بأنه لا يوجد لديّ الدوافع لكي أحاول تحقيق انجازات أخرى مع اللاعبين	2	2	2	9	17	133	4.16	2.80	83.13 %	2
18	اشعر بأنني لم اعد أنجز أشياء ذات قيمة في عملي كمدرّب رياضي	-	-	2	11	19	145	4.53	3.19	90.63 %	1
23	اشعر بأنني لا أحقق الانجازات التي حققتها من قبل	1	-	7	16	8	126	3.94	2.33	78.75 %	3
28	اشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث	4	2	11	6	9	110	3.44	1.77	68.75 %	5

المرتبة الثانية العبارة " أشعر حالياً بأنه لا يوجد لديّ الدوافع لكي أحاول تحقيق انجازات أخرى مع اللاعبين " وبنسبة مئوية (83.13%)، وفي المرتبة الثالثة العبارة " أشعر بأنني لا أحقق الانجازات التي حققتها من قبل " وبنسبة مئوية (78.75%)، وفي المرتبة الرابعة العبارة " أشعر بأن إنجازاتي أصبحت قليلة " وبنسبة مئوية (76.25%)، وفي المرتبة الخامسة العبارة " أشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث " وبنسبة مئوية (68.75%)، وفي المرتبة الأخيرة العبارة " عندما بدأت عملي كمدرّب كنت أعتقد إنني أستطيع أن أنجز الكثير بدرجة أكبر مما يحدث الآن " وبنسبة مئوية (51.25%) .

جدول (10) يوضح ترتيب كل محور من محاور الاستبانة تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والترتيب. ن = 32

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الاستجابات	العدد	المحاور
5	18.42%	6.86	19.81	634	6	الإرهاك العقلي
4	19.61%	7.39	21.09	675	6	الإرهاك البدني
3	20.31%	7.56	21.84	699	6	الإرهاك الانفعالي
2	20.80%	7.83	22.38	716	6	التغير الشخصي نحو الأسوء
1	20.86%	7.84	22.44	718	6	نقص الإنجاز الرياضي

يتضح من الجدول (10) أن محور " نقص الإنجاز الرياضي " قد تحصل على المرتبة الأولى وبنسبة مئوية (20.86%)، تلي ذلك في المرتبة الثانية محور " التغير الشخصي نحو الأسوء " وبنسبة مئوية (20.80%)، وفي المرتبة الثالثة محور " الإرهاك الانفعالي " وبنسبة مئوية (70%)، وفي المرتبة الرابعة محور " الإرهاك البدني " وبنسبة مئوية (19.61%)، وجاء محور " الإرهاك العقلي " في المرتبة الخامسة والأخيرة وبنسبة مئوية. (18.42%)

## 2- مناقشة النتائج:

يشير جدول (10) إلى معرفة أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بمدينة بنغازي. إلى أن المحور الخامس " نقص الإنجاز الرياضي " يمثل أعلى الأعراض لدى عينة البحث بنسبة مئوية (20.86%) وهذا يعني أن درجة الاحتراق لدى عينة البحث كبيرة. ويعزو الباحثون ذلك إلى شعور المدربين بعدم تحقيق الإنجازات المطلوبة منهم والإخفاق فيها بسبب قلة الدعم المادي له وللفريق وكذلك سوء تقدير الإدارة له ولإنجازاته السابقة. ويشير (علاوي، 1998: 49) إلى أن نقص الإنجاز الرياضي هو الشعور بعدم القدرة على تحقيق المزيد من الإنجازات وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي من الآخرين

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جابر، 2007: 27، 54) بعنوان " أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين " بينما جاء المحور الرابع " التغير الشخصي نحو الأسوء " في المرتبة الثانية لدى عينة البحث وبنسبة مئوية (20.80%) وهذا يعني أن درجة الاحتراق لدى عينة البحث كبيرة. ويعزو الباحثون ذلك إلى أن المدرب الرياضي لكرة القدم بمدينة بنغازي يتغير نحو الأسوأ وذلك بسبب نقص الإمكانيات الرياضية وفقدان السيطرة على لاعبيه لممارستهم رياضة كرة القدم وخصوصاً في ظل نقص السيولة والمقابل المادي وكذلك تدخل الإدارة وبعض المشجعين في شؤون التدريب.

ويشير (علاوي، 1998: 49) إلى أن التغيير الشخصي نحو الأسوأ يرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية في الشخصية وتعامل المدرب مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد، وهبوط الحماس نحو العمل والاتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية.

وتتفق هذه الدراسة مع نتائج دراسة (جابر، 2007: 27، 54) بعنوان " أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين".

وبينما جاء المحور الثالث " الإنهاك الانفعالي " في المرتبة الثالثة لدى عينة البحث بنسبة مئوية (20.31%) وهذا يعني أن درجة الاحتراق لدى عينة البحث كبيرة. ويعزو الباحثون ذلك إلى عدم وجود دوري منتظم بمدينة بنغازي، ويترتب على ذلك قلة التوتر الانفعالي والقدرة على التحكم في انفعالاته.

ويشير (علاوي، 1998: 49) إلى أن الإنهاك الانفعالي هو الإحساس بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الانفعال لأقل مثير والشعور بالإرهاق الانفعالي.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (جابر، 2007: 27، 54) بعنوان " أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين".

بينما جاء المحور الثاني " الإنهاك البدني " في المرتبة الرابعة لدى عينة البحث بنسبة مئوية (19.61%) وهذا يعني أن درجة الاحتراق لدى عينة البحث متوسطة ويعزو الباحثون ذلك إلى أن مهنة التدريب بمدينة بنغازي صعبة ولا سيما في كرة القدم ويفقد المدرب الرياضي الحيوية والنشاط المطلوب لممارسته مهنة التدريب وكذلك عدم وجود دوري منتظم في مدينة بنغازي لكرة القدم.

ويشير (علاوي، 1998: 49) إلى أن الإنهاك البدني هو الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة وانخفاض اللياقة البدنية والتعب البدني لأقل مجهود والاحساس بالخمول البدني.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (جابر، 2007: 27، 54) بعنوان " أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين".

بينما جاء المحور الأول " الإنهاك العقلي " في المرتبة الخامسة والأخيرة لدى عينة البحث بنسبة مئوية (18.42%) وهذا يعني أن درجة الاحتراق لدى عينة البحث متوسطة. ويعزو الباحثون ذلك إلى الأجواء السياسية والاقتصادية والاجتماعية وحالة الحرب التي تمر بها مدينة بنغازي ولا سيما المدربين الرياضيين.

ويشير (علاوي، 1998: 49) بأن الشعور بالاستنفاد العقلي أو الذهني الشديد وعدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وانحدار مستويات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر بصورة صحيحة.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (جابر، 2007: 27، 54) بعنوان " أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في فلسطين".

- الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات: -

فى ضوء النتائج التى أسفرت عنها هذه الدراسة توصل الباحثون للاستنتاجات التالية:  
1- أن أكثر أعراض الاحتراق النفسى لدى مربي كرة القدم بمدينة بنغازى هو نقص الإنجاز الرياضى والتغير الشخصى نحو الأسوأ والإنهاك الانفعالى حيث جاءت هذه المحاور بالمرتبة الأولى على التوالى.

2- جاءت محاور الإنهاك البدنى والإنهاك العقلى من أعراض الاحتراق النفسى لدى مربي كرة القدم بمدينة بنغازى بالمرتبة الثانية على التوالى.

ثانياً: التوصيات: -

1- إعداد المدربين نفسياً وزيادة وعيهم ودرايتهم بظاهرة الاحتراق النفسى وأثارها السلبية وكيفية الوقاية منها من خلال الدورات التدريبية.

2- وضع حوافز مالية مجزية أو كافية للمدربين للحد من تواجد ظاهرة الاحتراق لديهم.

3- الابتعاد عن النقد السلبى للمدربين من قبل وسائل الإعلام المختلفة والجمهور أو المشجعين.

4- إجراء دراسة مقارنة لتواجد ظاهرة الاحتراق بين مربي الألعاب الجماعية.

-المراجع:

- 1-أسامة كامل راتب: احترق الرياضي بين ضغوط التدريب والاحهاد الانفعالي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- 2-أسامة كامل راتب: قلق المنافسة وضغوط التدريب والاحترق الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط2، 1997.
- 3-باسم سامي شهيد: "الاحترق النفسي لدى مدربي كرة السلة في محافظة الديوانية"، مجلة علوم التربية الرياضية، مج5، ع2، 2012.
- 4-رمزي رسمي جابر: "دراسة تقويمية لظاهرة الاحترق النفسي للمدرب"، مجلة جامعة الأقصى، مج11، ع1، (يناير 2008).
- 5-رمزي رسمي جابر: "اعراض الاحترق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين"، المجلة العلمية للعلوم الإنسانية، جامع الخليل، فلسطين، 2007.
- 6-زياد الطحاينة: "مستويات الاحترق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات"، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة اليرموك، الأردن، 2007.
- 7-زياد الطحاينة: "مصادر الضغوط التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية في الأردن ونيتهن لترك التحكيم"، المجلة التربوية، جامعة الكويت، الكويت، 2006.
- 8-سميرة عرابي وآخرون: "الاحترق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن"، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة اليرموك، الأردن، 2007.
- 9-علاوي، محمد حسن: سيكولوجية المدرب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
- 10- \_\_\_\_\_ : سيكولوجية الاحترق للاعب والمدرب الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- 11- \_\_\_\_\_ : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، القاهرة: دار المعارف، 1997.
- 12- \_\_\_\_\_ : "عوامل الاحترق النفسي للمدربين في كرة القدم"، المصرية، دراسة منشورة، 1996 ف.
- 13-منصور ذياب: "دراسة الضغوط المهنية وبعض السمات الشخصية وعلاقتها بأعراض الاحترق النفسي للمدرب الرياضي"، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني، الأردن، جامعة اليرموك، 2007.