

دراسة مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بمفهوم

الذات لدى لاعبي كرة القدم

بحث وصفي

على لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم المنطقة الجنوبية للموسم ٢٠٠٨-٢٠٠٩

١.د محسن علي موسى السعداوي

١.م.د عبد الكاظم جليل حسان

١.م.د عبد الحليم جبر نزال

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور لحاصل في كافة المجالات جعل للألعاب والفعاليات الرياضية مكانة بارزة في حياة الأمم والشعوب وهذا التطور هو حسيطة ارتباط التربية الرياضية بالعلوم المختلفة كعلم البايو ميكانيك والفسلجة والتعلم الحركي وعلم التدريب الرياضي وكل ذلك جعل للرياضة اثر كبير في حياة المجتمعات البشرية.

ويعد التدريب الرياضي من أهم العلوم في هذا المجال الرياضي إذ يهدف إلى تحقيق الانجازات الرياضية العالية على كافة المستويات والأصعدة، أن التدريب الرياضي عملية علمية وفنية تعتمد على الكثير من المعلومات العلمية والعلوم الطبيعية والإنسانية والتي تهدف من خلالها الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى (مهاري وبدني ونفسي وفني).

ونتيجة لهذه المتطلبات يتعرض اللاعب الى ضغوط تدريبية كبيرة نظرا لطول فترة التدريب وارتفاع الأحمال التدريبية والتأكيد على الفوز من جهة والقلق والتوتر الفردي والجماعي الذي يعانيه أثناء اليوم لما يرا حوله من مشاهد كثيرة والتغيرات الاجتماعية والتقدم العلمي وازدياد تعقيد أسلوب الحياة من جهة أخرى والتي نتج عنها ظهور مؤثرات نفسية لديهم انعكست في قلة انتاجاتهم من خلال معاناتهم

والناتجة عن عدم مقدرتهم على التكيف مع المتغيرات المشار إليها ومن هذه المظاهر الاحتراق النفسي ((وهو حالة من الاستنزاف الانفعالي والعبء الاكثر من طاقة الفرد على التحمل والإحساس بالقصور والعجز عن تأدية العمل المطلوب))^١.

والاحتراق النفسي في المجال الرياضي هو ((استجابة تتميز بالإرهاك الذهني والانفعالي تظهر نتيجة تكرار جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة))^٢. ويعد مفهوم الذات من الجوانب الهامة التي تؤثر في مستوى اداء اللاعب والتي لها دور مباشر في مدى امكانية اللاعب على الاستمرار باداء عالي او انخفاض ادائه الأمر الذي دعا الباحثين إلى محاولة دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي للاعبين وعلاقته بمفهوم الذات لديهم ، الامر الذي يخدم اللاعب والمدرب في إمكانية الوقوف على المعوقات التي تسبب حالة الاحتراق النفسي لدى اللاعبين ومدى ارتباطها بمفهوم الذات ومحالة تجاوز هذه المعوقات والعمل على الارتقاء بمستوى القدرات النفسية لديهم ومما ينعكس في مستوى ادائهم في التدريب والمنافسة

٢-١ مشكلة البحث:

الحياة مليئة بالضغوط والمشكلات المادية والنفسية وكل انسان يواجه هذه المشكلات بأسلوب ووسائل تختلف عن الآخرين وهذه الأساليب والوسائل تقرر بصورة كبيرة امكانية الانسان على الانسجام والتوافق مع الحياة، وقد تعرضت فرق الاندية الرياضية بصورة عامة لمشاكل وضغوطات كبيرة وقد برزت دلالاتها السطحية واضحة في تقلص المستويات وعليه فان مشكلة البحث تكمن في قياس درجة الاحتراق النفسي لدى الرياضيين والذي يساعد في معرفة وتشخيص اوجه الخلل في مفهوم

^١ -جاسم محمد القصير: المتغيرات المحددة للاحتراق النفسي لمدرسي المرحلة المتوسطة ودور التدخل الارشادي. اطروحة دكتوراه . كلية

التربية الجامعة المستنصرية. ١٩٩٣. ص ٢٦

^٢ -اسامة كامل راتب: احتراق الرياضي بين الضغوط التدريب والاجهاد العالي. القاهرة. دار الفكر العربي. ١٩٩٧. ص ١٦

الذات لدى اللاعبين والتعامل معها بشكل علمي يمكن من خلاله التعرف على نقاط الخلل التي تؤدي الى الاحتراق النفسي ومدى تأثير ذلك في مفهوم الذات بجوانبه المتعددة لدى اللاعبين ومن ثم العمل على الاستفادة من ذلك في زيادة القدرات النفسية وامكانية التعامل مع مختلف الضغوط التي يتعرض لها اللاعبين والتي يمكن ان تؤدي الى انسحاب اللاعب الجزئي والكلي .

٣-١ هدف البحث:

- ١- قياس درجة الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة البحث.
 - ٢- التعرف على علاقة الارتباط بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات لدى اللاعبين عينة البحث
- ### ٤-١ فرض البحث:
- ١- وجود تباين في مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة البحث.
 - ٢- وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين بعض إبعاد مقياس مفهوم الذات والاحتراق النفسي للاعبين
 - ٣- عدم وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين بعض ابعاد مقياس مفهوم الذات والاحتراق النفسي للاعبين

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو أندية المنطقة الجنوبية بكرة القدم المشاركين في الدوري الممتاز للموسم ٢٠٠٨-٢٠٠٩.
- ١-٥-٢ المجال الزمني: الفترة من ١/٢/٢٠٠٦ ولغاية ١٠/١٢/٢٠٠٦.
- ١-٥-٣ المجال المكاني: ملاعب الأندية قيد البحث.

٢- الدراسات النظرية:

١-٢ مفهوم الضغوط في المجال الرياضي:

إن مفهوم الضغوط في المجال الرياضي لا يختلف كثيراً عن مفهومها في المجالات الأخرى ولكون الضغوط التدريبية هي من الضغوط الأساسية التي يتعرض لها اللاعب فضلاً عن ضغوط الحياة الأخرى.

وقد عرفت الضغوط في المجال الرياضي بانها ((حالة انفعالية مؤلمة او بغیضة يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد كما انها تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه))^١.

كما تعرف بانها ((حالة من الخلل النسبي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة متطلبات عقلية او بدنية او نفسية لاعادة التكيف والتوازن مع البيئة الخارجية))^٢.

فكلما كان الرياضي اكثر احساسا بهذه الضغوط كلما كان اسوء على صحته حيث تعمل على إضعاف كفاءة أجهزته المختلفة.

٢-٢ مفهوم الاحتراق النفسي:

انتشر مفهوم الاحتراق النفسي في بداية السبعينات وفي مجالات العمل المختلفة وانه يعد من المفاهيم الحديثة نسبيا ويعد (هاريت ريد ١٩٧٤ اول من اشار الى الاحتراق النفسي (burn out) من خلال دراساته عن الاستجابة للظغوط التي يتعرض لها المشتغلون بقطاع الخدمات كالتدريس والطب وغيرها من المهن الاجتماعية^٣.

وهناك عدة تعاريف للاحتراق النفسي فقد عرفه (مارك كوركن) بانه "العملية المتدرجة التي يتعرض بها الشخص الى شد مستمر وضغط بدني وذهني وانفعالي فيحاول الفرد الابتعاد عن كل ما يحيط به ويرافق ذلك هبوط مستواه في اداء اعماله فظلا عن القلق واللامبالاة"^٤.

^١ -محمد حسن علاوي: المدخل في علم النفس الرياضي. ط١. القاهرة. مركز الكتاب للنشر. ١٩٩٨. ص ٤٠١

^٢ -علي البيك وآخرون: واحة الرياضي. الاسكندرية. منشأة المعارف. ١٩٩٤. ص ١٤

^٣ -نجاة زكي موسى ومديحة عثمان: اساليب مواجهة وعلاقتها بكل صن الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية. مدينة مينا. مجلة

البحوث في التربية وعلم النفس. العدد ١. المجلد ١٢. ١٩٩٨. ص ٤٦٢

^٤ -gorkin.m.the for stages of burn out.pioner dertopmen resources.inc.2000.p1 internet-

٢-٢-١ مصادر الاحتراق النفسي للاعب:

- أكدت العديد من الدراسات ان خبرة الاحتراق النفسي تحدث بواقع مرة او مرتين خلال العمر التدريبي كونها أكثر حدوثا في نهاية الموسم التدريبي وتتلخص جوانب الاحتراق النفسي بـ ١:
- ١- الجوانب البدنية: وهي تشمل الاصابات والتدريب الزائد والشعور بالتعب في جميع الاوقات وضعف في تطور المستوى او الاداء والخسارة مع اللاعبين ثم التغلب عليهم في السباق.
- ٢- الجوانب النفسية: وهي من العوامل الأكثر شيوعا اذ تشكل ٥٠% من الاسباب الخاصة بالاحتراق وتشمل (التوقعات الغير مناسبة بالتفوق او الاهداف غير المحرزة..... وغيرها).
- ٣- الجوانب الادارية: وهي تشمل متطلبات السفر للمشاركة في البطولة وهذا يُشعر الرياضي بان الرياضة تسيطر على حياته ولا تترك لديه الوقت الكافي ليقضيه مع زملائه.
- ٤- الجوانب الاجتماعية: وهي تشمل عدم قناعة اللاعب بالحياة الاجتماعية والتأثيرات السلبية لعائلته فضلا عن عدم قناعته بالفريق نتيجة للجو الفرقى السلبي ووجود زملاء او مدربين غير متعاونين.

ويذكر محمد حسن علاوي ان مصادر الاحتراق النفسي تتلخص بالجوانب الآتية ٢:

- ١- شخصية المدرب الرياضي: توجد روق فردية واضحة في الشخصية بين اللاعبين فأكثر اللاعبين تعرضا للاحتراق هم الذين يتسمون بضعف الثقة في النفس ودرجات عالية في سمة القلق فضلا عن أصحاب النضرة التشاؤمية... وغيرها.
- ٢- قيمة الانجاز الشخصي: ويبحث في حالة عدم تمكن اللاعب من تحقيق انجاز ما او ادراكه بان انجازاته متواضعة لا ترتقي الى مستوى قدراته وإمكاناته فضلا عن تكرار هزائمه وفشله.

¹ -Weinberg.R.S&Gold.D.1999.p441

² -محمد حسن علاوي (١٩٩٨)، مصدر سبق ذكره، ص ٧٣-٣٩.

٣- تكرار الإصابة البدنية أو النفسية :إن من مصادر الاحتراق النفس هو تعرض اللاعب لإصابة بدنية أو نفسية والتي قد تمنعه من العودة إلى مستواه السابق فضلا عن ما يتعرض له اللاعب من تكرار الإصابة والتي قد تحرمه من المشاركة مسببة ضغوط نفسية كبيرة.

٤- ضغوط التدريب والمنافسات:ويرتبط ذلك بالتدريب الزائد الذي يتعدى حدود قدرة وإمكانات اللاعب وكذلك كثرة التنقل للاشتراك في المناسبات الرياضية.

٥- ضغوط المجال الرياضي:ويقصد بها الضغوط المرتبطة بالعلاقة بين اللاعب والمدرّب او الجماهير أو وسائل الإعلام الرياضي وغيرها ممن تربطهم باللاعبين العديد من العلاقات والتي قد تتميز بعدم التقدير الكافي او لتشجيع او محاولة المطالبة بمستوى مغال فيه.

٦- ضغوط الحياة العامة: ويقصد بها تلك الضغوط التي ترتبط بحياة اللاعب خارج الميدان الرياضي مثل مجال العائلة و المدرسة او الأصدقاء أو الأقارب ... وغيرهم وما قد ينتج من صراعات بينهم او مشكلات يصعب تحملها.

٢-٣ مفهوم تقدير الذات وإبعاده وأنواعه المختلفة

ان تقدير الذات في المجال الرياضي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بفهوم الذات لدى الفرد الرياضي من خلال ثقة الفرد بنفسه واقتناعه بمستواه الذاتي على اختلاف قدراته البدنية والمهارية والجسمية وغيرها ، وبذلك فان تقدير الذات يعد عملية تقييمية لأداء الفرد الرياضي خلال التدريب والمنافسة .

ويرى محمد حسن علاوي ان تقدير الذات هو وعي الفرد بالمزايا والمحسنات التي يمتلكها او يتميز بها من وجهة نظرة ١ وبذلك فان تقدير الذات يعد ادراكاً واضحاً لجوانب نشاط اللاعب وهي نظرة واقعية لمسيرة عمله بغية تصحيح الانحرافات في الاداء البدني والمهاري ، وهذه النواحي لو توفرت

¹ محمد حسن علاوي . سايكولوجية القيادة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ١٩٩٨. ص ١٠٠.

بشكل موضوعي لذلك اللاعب وتقويمه لادائه بمختلف قدراته تعد تقويمياً ذاتياً متجرباً فإنه سوف يساعد على الوصول الى انجازات أفضل على الصعيد الفردي والفرقي.

ويعرف تقدير الذات هو عملية تقييميه لاداء اللعب الرياضي وشعوره الموضوعي لتقييم نفسه من خلال ابراز نواحي القوة والضعف جسميا وبدنياً ومهارياً.

٢-٤ انواع تقدير الذات :

- ١- الذات الجسمية
- ٢- الذات البدنية
- ٣- الذات المهارية :
- ١- الذات الجسمية: وهي عبارة عن اتجاهات الفرد نحو جسمه والتي تمثل مؤشر هاماً لجوانب مختلفة لشخصيته وان شعور الفرد بان جسمه كبيراً وصغير جذاب ام غير جذاب قوي او ضعيف وهذا قد يفيد كثيراً في التعرف على مفهوم اللاعب لذاته والتعرف على نمط سلوكه تجاه الآخرين

أبعاد تقدير الذات

هناك أنواع عدة لإبعاد تقدير الذات نذكر منها ما يأتي^١ :

- ١- الذات الواقعية: Actual Self وهي التي يتصف الفرد فيها ذاته الواقعية (ماذا يكون كما ترى نفسه)
- ٢- تقبل الذات self satisfaction وهي التي يصف الفرد شعوره عن ذاته التي يدركها ويصفه عامه يعكس هذا المقياس مستوى الرضا الذاتي .
- ٣- الذات الإدراكية: self perception: إدراك الفرد لسلوكه الخاص او الطريقة التي يسلكها.
- ٤- الذات الجسمية: physical self: وهي التي يقدم فيها الفرد وجهة نظره عن جسمه، حالته الصحية، مظهره الخارجي مهارته وجنسه.
- ٥- الذات الأخلاقية: moral ethical self: وهي وصف الذات ضمن الإطار المرجعي الأخلاقي القيم الأخلاقية ، العلاقة مع الله سبحانه وتعالى وبعد الفرد عن دينه او الافتقار اليه.

^١ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . ط١، عمان :مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ ص ٦٣٢ .

٦- الذات الشخصية : personal self : هو إحساس الشخص بقيمته الشخصية (قيمة الذات) ومدى أحاساسة بكفاءته او صلاحيته كفرد وتقييمه لشخصيته بعيداً عن جسمه او علاقته بالآخرين.

٧- الذات الأسرية: Family Self : يعكس هذا المقياس إحساس الفرد بصلاحيته وقيمه وقدراته كعضو أسرة

٨- الذات الاجتماعية : social Self : علاقة الفرد بالآخرين وبطريقة أكثر عمومية وهو قيمة الفرد في تفاعلاته مع الآخرين بشكل عام .

٩- نقد الذات : Self Criticism: هو قدرة الفرد على إدراك مواطن الضعف في نفسه.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:

يعرف المنهج على انه الطريقة التي يستخدمها الباحث ويسلكها للإجابة على الأسئلة التي تشير

إلى مشكلة موضوع البحث ١

وبناء على ذلك استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث .

٢-٣ عينة البحث:

إن طبيعة الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها هي التي تحدد طبيعة

العينة التي سيختارها ٢.

لذا فقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد تمثلت بلاعبي كرة القدم لأندية المنطقة

الجنوبية لدوري العراق للموسم ٢٠٠٨-٢٠٠٩ وبواقع (١٣) نادي هي (الزوراء ، الطلبة ، الأمانة ،

النجف، الميناء ، نفط الجنوب ، ، ميسان ، الناصرية ، السماوه، كربلاء ، البريد، الصناعة، الكوفة)

وقد بلغ العدد الكلي للاعبين الذين أجريت عليهم التجربة ٢٣٤ لاعب وكما موضح في جدول (١).

جدول (١)

¹ - جمال زكي ، السيد ياسين: اسس البحث الاجتماعي. القاهرة. دار الفكر العربي ١٩٩٢. ص ١٠٨.

² - عبد الحميد حمزة ، عصرية ردام مرزوك. العينات. الموصل. مطابع التعليم العالي. ١٩٨٨. ص ١٠.

يبين الأندية والعدد الكلي لكل نادي وعدد اللاعبين الذين تم اختبارهم بالفعل

ت	الأندية	العدد الكلي	عدد اللاعبين الذين تم اختبارهم	اللاعبين المستبعدين	سبب الاستبعاد
١	الزوراء	٢٠	١٦	٤	لم يجيبوا
٢	الطلبة	٢٠	١٥	٥	لم يجيبوا
٣	الامانة	١٨	١٥	٣	لعدم حضورهم للتمرين
٤	النجف	١٨	١٧	١	لم يجيبوا
٥	الميناء	٢٠	٢٠		
٦	نפט الجنوب	١٨	١٨		
٧	الناصرية	١٦	١٣	٣	لم يجيبوا
٨	ميسان	١٦	١٢	٤	لعدم حضورهم للتمرين
٩	السماه	١٦	١٠	٦	لم يجيبوا
١٠	البريد	٢٠	١٤	٦	لم يجيبوا
١١	كربلاء	١٨	١٧	١	لم يجيبوا
١٢	الصناعة	١٨	١٤	٤	لعدم حضورهم للتمرين
١٣	الكوفة	١٦	١٢	٤	لم يجيبوا
المجموع		٢٣٤	١٩٣	٤١	النسبة المئوية ٨٢،٤٧%

٣-٣ أدوات البحث:

إن أداة البحث ((هي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك

الأدوات بيانات عينات أجهزة)) ١ .

وعليه قد استخدم الباحثون الوسائل الآتية:

١-المصادر ولمراجع العربية والأجنبية

¹ - وجيه محجوب: طرق البحث العلمي ومناهجه.الموصل.مديرية مطبعة الجامعة. ١٩٨٠.ص١٢٢

٢- الاستبيان

٣- مقياس تنسي لمفهوم الذات

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس الاحتراق النفسي ومقياس تنسي لمفهوم الذات وكما موضح لاحقاً.

٣-٤-١ مقياس الاحتراق النفسي:

تم اعتماد مقياس الاحتراق النفسي للباحثة ((أميرة حنا مرقس)) ١.

يتكون مقياس الاحتراق النفسي من ٢١ فقرة موزعة على ٦ محاور كالآتي:

المحور الأول: الفقرات (١-٥-٩-١٥) تقيس الإنهاك البدني

المحور الثاني: الفقرات (٧-١٢-١٦-١٩) تقيس الإنهاك الدافعي

المحور الثالث: الفقرات (١١-١٧-٢٠-٢١) تقيس الإنهاك الانفعالي

المحور الرابع: الفقرات (٢-٨-١٠) تقيس نقص الشعور بالإنجاز الشخصي

المحور الخامس: الفقرات (٣-٦-١٥) تقيس الإنهاك العقلي

المحور السادس: الفقرات (٤-٣-١٨) تقيس تبدل الشعور نحو الآخرين

الفقرات الايجابية للمقياس تحمل الأرقام (١-٤-٥-٧-٩-١١-١٢-١٣-١٤-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١)، أما الفقرات السلبية فتحمل الأرقام (٢-٣-٦-٨-١٠-١٥)

٣-٤-٢ مقياس تنسي لمفهوم الذات

مقياس تنسي لمفهوم الذات وينكون من

¹ - أميرة حنا مرقس: بناء وتقنين مقياس للاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية. اطروحة دكتوراه. ٢٠٠٩ ص. ٩٥.

١- الذات الواقعية

٢- الذات الادراكية

٣- الذات الادراكية

٤- الذات الجسمية

٥- الذات الاخلاقية

٦- الذات الشخصية

٧- الذات الاسرية

٨- الذات الاجتماعية

٩- نقد الذات

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

وقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية قبل التطبيق النهائي للمقياس إذ تم تطبيق المقياسين على عينة مكونة من ١٠ لاعبين من نادي البصرة المشاركين في الدوري العراقي الدرجة الاولى بكرة القدم بتاريخ ٢٠٠٨/١١/٢٠ لغرض تهيئة أسباب النجاح عند تطبيق الاختبار الرئيسي على عينة البحث وبغية التعرف على مدى مناسبة فقرات المقياسين للاعبين كرة القدم كون مقياس الاحتراق النفسي المصمم للاعبين كرة اليد من جانب وتلافياً لاي خطأ من جانب آخر، وكانت نتيجة التجربة الاستطلاعية أن أكدت أن فقرات المقياس مناسبة من حيث المدة الزمنية والتي كانت كحد أقصى ١٠ دقائق لكل استمارة. ومن أجل معرفة الثقل العلمي للمقياسين فقد تم إجراء الآتي:

أولاً : صدق المقياسين :

وقد تم حساب الصدق للمقياسين عن طريق صدق التكوين الفرضي والذي هو (المدى الذي يمكن ان يقيس به الاختبار المهارات او القرارات التي نفترض أنها تشكل في مجموعها اختبارا واضحا للصفة المقاسة مثل التكوينات الفرضية لسمات الشخصية) ١ وذلك بعرض المقياسين على عدد من المختصين في مجال التربية الرياضية والنفسية*. وقد كانت نتيجة عرض المقياس ان ٩٠% من الخبراء اتفقوا على صدق المقياسين في قياسه للاحتراق النفسي ومفهوم الذات لدى عينة البحث اذ ان ((على الباحث الحصول على نسبة ٧٥% فأكثر من موافقة الحكام في هذا النوع من الصدق)) ٢.

ثانياً : ثبات المقياس :

لغرض إيجاد معامل الثبات للمقياسين تم اعتماد طريقة التجزئة النصفية كونها لا تتطلب وقتاً طويلاً وتنسجم مع متطلبات الاختبار الحالي. وقد تم تطبيق الاختبار على لاعبي نادي الشطرة والبالغ عددهم (١٠) لاعبين وبعد أن تم تصحيح إجاباتهم عن الفقرات قام الباحث باستخراج معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون وقد كانت قيمة معامل الثبات (٠.٨٤) لمقياس الاحتراق النفسي و(٠.٨٣) لمقياس مفهوم الذات

٣-٤-٤ التطبيق النهائي للمقياسين:

بعد تحقيق الأسس العلمية للمقياس ومناسبته للمشكلة ولعينة البحث تم تطبيق المقياس على اللاعبين عينة البحث البالغ عددهم (٢٣٤) لاعباً خلال الفترة من ٢٧/١١/٢٠٠٨ ولغاية

¹ - ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط ٢. مدينة نصر. مركز الكتاب للنشر. ٢٠٠٥. ص ١٣١

* الخبراء والمختصين وجميعهم من كلية التربية الرياضية جامعة البصرة

((د.عمار جاسم* د.ذو الفقار صالح* د.حسام محمد* د.محمد عبد الوهاب* د.عبد الكاظم عبد الجليل* د.ميثاق غازي* د.قصي فوزي

((

² - بلوم بنيامين واحرون: تقييم تعلم الطالب الجامعي والتكويني. ترجمة محمد امين المفتي (واخرون) القاهرة. مطابع المكتب المصري

الحديث. ١٩٨٣. ص ١٢٦.

٢٠٠٩/٢/١٠ . وقبل تطبيق المقياس تم شرح المقياسين للعينة وتزويدهم بتعليمات حول كيفية الإجابة عن فقرات المقياس.

٦-٣ قياس مستوى الاحتراق النفسي لدى اللاعبين وتم على الطريقة الآتية:

تم تقسيم المقياس الى ثلاث مستويات وكالاتي:

١- المستوى عالي من ٧٧-١٠٥

٢- المستوى متوسط من ٤٩-٧٦

٣- المستوى قليل ٢١-٤٨

٧-٣ الوسائل الإحصائية:

١- النسبة المئوية = (الجزء/الكل * ١٠٠) ١.

٢- الوسط الحسابي ٢.

٣- [معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، ٤

- المدى ٣.

^١ -عبد الرحمن عدس :مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس. ط٢. مكتبة النهضة الاسلامية . ١٩٨٠. ص٧٨
^٢ -وديع ياسين التكريتي، حسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. الموصول: دار الكتب للطباعة والنشر. ١٩٩٠.
^٣ - وديع ياسين التكريتي، حسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. المصدر السابق.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض ومناقشة نتائج تطبيق مقياس الاحتراق النفسي على عينة البحث

جدول (٢)

يبين الدرجة الخام والمستوى وعدد اللاعبين والنسبة المئوية لكل مستوى للاحتراق النفسي لدى أفراد عينة البحث

الدرجة الخام	المستوى	العدد	النسبة المئوية
٧٧-١٠٥	عالي	٩٣	٣٩.٧٤
٤٩-٧٦	متوسط	٥٣	٢٢.٦٤
٢١-٤٨	قليل	٨٨	٣٧.٦٠

من خلال الجدول (٢) نجد ان المستوى عالي تمثله الدرجات الخام من (٧٧-١٠٥) اذ بلغ عدد اللاعبين الذين حققوا هذا المستوى هو (٩٣) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها (٣٩.٧٤)، ونجد ومن خلال الجدول (٢) ان المستوى متوسط تمثله الدرجات الخام من (٤٩-٧٦) اذ بلغ عدد اللاعبين الذين حققوا هذا المستوى هو (٥٣) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها (٢٢.٦٤) وكذلك ومن خلال الجدول (٢) نجد ان المستوى قليل تمثله الدرجات الخام من (٢١-٤٨) اذ بلغ عدد اللاعبين الذين حققوا هذا المستوى هو (٨٨) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها (٣٧.٦٠).

من خلال ذلك يتضح لنا ان النسبة الأكبر من اللاعبين كانت ضمن مستوى الاحتراق النفسي العالي ويعزو الباحثان ذلك الى ان اللاعبين كغيرهم من ابناء المجتمع بحاجة الى العيش براحة وبسلام واستقرار نفسي والتحرر من التهديد واجواء الارهاب والتوتر والشعور بان لهم مكانة في المجتمع ولهم كل الحب والتقدير من هذا المجتمع وأنهم بحاجة الى الأمن النفسي.

وعليه وجب الاهتمام بالأمور صغیرها وكبیرها بالنسبة للرياضي بداية من البرنامج التدريبي والبرنامج التعليمي وسلامة الأفكار وزرع روح المحبة بين أعضاء الفريق وإعطاء كل لاعب أهميته وحقه في التعبير عن افكاره وغيرها من الامور.

اذ إن كل ما يحيط باللاعب من ضغوطات في التدريب والمنافسات الرياضية وضغوط الحياة العامة كالعائلة والأصدقاء ومجال العمل وغيرها تعد مصادر للاحتراق النفسي ١ .

اما المستوى متوسط في الاحتراق النفسي فيعود الى عدة اسباب منها كون الرياضي مجد ومخلص ولديه الولاء للفريق والنادي ولاهداف هذه المؤسسة التي ينتمي اليها هي في حاجة دائمة الى تقويم وتقدير لهذا الرياضي واستحصال الاستحسان والتشجيع له يظهر فيه عوامل الامتنان لهذا العطاء وهذا الإخلاص والتفاني غير الاعتيادي لكي يكون لديه الدافعية اكثر على الاستمرار والإخلاص فيه والرياضي يطمح ان يكون ناجحا وان تكون له المكانة المرموقة في الفريق فهو يعمل بجد وكد ويناضل دوما لهذه الحاجة كما يريد ان يكون في تحسن وتطور مستمر في ادائه.

لذلك فالرياضي بحاجة الى دعم وتوجيه وتحفيز لرفع المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي بصورة متكاملة وكل ذلك يفرض على المدرب تحمل المسؤولية والعمل بشكل دقيق والا فان ذلك سوف يكون له تأثير سلبي على اللاعب وبالتالي يكون عرضة للاصابة بالاحتراق النفسي وهذا ما اشار اليه نزار الطالب وكامل لويس (مهما كانت نضج اللاعب فانه يحتاج الى عامل التشجيع وانه يحتاج الى ان يعترف الاخرين بانجازاته فمجرد كلمة بسيطة من قبل المدرب قد تؤدي الى تحسن ملموس في قابلية الرياضي) ٢ .

اما المستوى ضعيف من الاحتراق النفسي فهو نتيجة لتعرض اللاعب للضغط المستمر في التدريب والتي لها تاثير كبير على اللاعب وعلى مستوى ادائه واستقراره النفسي فضلا عن صحته وعلى المدرب أثناء تطبيقه للعملية التدريبية لإعداد لاعبيه بدنيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا بحيث يتمشى مع ميولهم ورغباتهم وفقا لقواعد واسس علمية وعملية سليمة لتحقيق اعلى المستويات

¹ -محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاحتراق النفسي للاعب والمدرّب. ط١. القاهرة: مركز الكتاب للنشر. ١٩٩٨. ص٣٤.

² -نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي. ط٢. جمعة الموصل. دار الكتب للطباعة والنشر. ٢٠٠٠. ص١١٩.

الرياضية الممكنة وعلى المدرب ان يلاحظ مدى قدرة الرياضي على تحمل اعباء التدريب والتي قد تزيد من مستوى قدراته وامكانياته وبالتالي قد يصبح تاثير التدريب سلبي على الرياضي والذي يطلق عليه الحمل الزائد (وهو حالة تصيب الرياضي نتيجة قيامه باداء جهد بدني او نفسي يفوق طاقة تحمله) ١. وان الحمل الزائد هو الاساس في تهيئة الاحتراق النفسي للاعب.

ان حدوث التدريب الزائد تتبع وضع واستعداد اللاعب كما تلعب الفروق الفردية جانبا مهما آخر فيها فما يعد تدريباً زائداً للاعب معين قد يكون تدريباً ايجابياً للاعب اخر وما يعد تدريباً زائداً في ظروف معينة قد يكون تدريباً اعتياداً في ظروف اخرى ولنفس اللاعب ٢.

٤-٢ عرض نتائج علاقة الارتباط بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي

جدول (٣)

يبين علاقة الارتباط بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات لدى عينة البحث

المتغيرات	الذات الواقعية	تقبل الذات	الذات الادراكية	الذات الجسمية	الذات الاخلاقية	الذات الشخصية	الذات الاسرية	الذات الاجتماعية	نقد الذات
الاحتراق النفسي	٠.٢٣	٠.٠٢	٠.٠٧	٠.١١	٠.٠٦	٠.١٣	٠.٧٥	٠.٢٤	٠.٥٦

من الجدول يتبين لنا ان هناك علاقة ارتباط غير دالة احصائياً بين الاحتراق النفسي وكل من:- (الذات الواقعية ،تقبل الذات ، الذات الادراكية ، الذات الجسمية ، الذات الشخصية ، الذات الاجتماعية)، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط على التوالي (١١،٠.١٣،٠.٢٤،٠.٢٣،٠.٠٢،٠.٠٧،٠.٠٦).

كما يتبين لنا ان هناك علاقة ارتباط دالة احصائياً بين الاحتراق النفسي وكل من:-

^١ -زهير قاسم الخشاب (واخرون). كرة القدم ط٢. الموصل. دارالكتب للطباعة والنشر ١٩٩٩ ص ٤٦٩

^٢ -مفتي ابراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث -تخطيط-تطبيق-قيادة ط١. القاهرة. دار الفكر العربي ١٩٩٨ ص ٧١

(، الذات الاسرية، نقد الذات) اذ بلغت قيمة بلغت قيمة معامل الارتباط على التوالي (٠.٧٥، ٠.٥٦).

ويرى الباحثان ان سبب عدم دلالة علاقة الارتباط يعود الى الشعور الذي يرافق حالة الاحتراق النفسي التي يشعر بها اللاعب ،والناتجة عن مرور اللاعب بمراحل سبقت الوصول الى حالة الاحتراق والمتمثلة بفقدان القدرة على التفاعل مع المواقف الرياضية وخاصة للاعب كرة القدم في التدريب والمنافسة ، ويبرز ذلك في الجوانب الواقعية والادراكية والجسمية والشخصية والاجتماعية ، اذ ان هذه الجوانب تمثل ما يحيط اللاعب من داخل ذاته ومن المحيط الاجتماعي ، والتي يتأثر اللاعب بها بشكل مباشر مما يؤدي الى نتيجة حتمية هي انسحاب من الرياضة المعينة بشكل جزئي او كلي وهذا يعتمد على درجة الاحتراق النفسي التي وصل اليها اللاعب وفي ذلك يؤكد (اسامة كامل راتب على ان الاحتراق النفسي يؤدي الى انخفاض تقدير الفرد لذاته وينعكس ذلك في ضعف مستوى ادائه)

اما بالنسبة الى عدم وجود الارتباط بين الذات الاخلاقية فان ذلك يعود الى ان الجانب الاخلاقي جانب تطبع عليه اللاعب ليس بالضرور ان يتأثر نتيجة الوصول الى حالة الاحتراق النفسي الامر الذي يظهر من خلال عدم وجود علاقة الارتباط بينهما ،اذ الأخلاق تعد من الثوابت لدى الانسان والتي تبرز في المواقف النفسية الصعبة بمعنى انها تظهر الى الوجود في هذه المواقف ، وذلك يعني عدم تأثرها وبالفانها تبقى على ماهي عليه رغم وصول اللاعب الى حالة الاحتراق النفسي .

ويرى الباحثان ان وجود علاقة الارتباط بين الاحتراق النفسي والذات الاسرية ونقد الذات يعود الى ان اللاعب في حالة تعرضه الى الاحتراق النفسي الجزئي او الكلي فان ذلك يدفعه الى التمسك بالجوانب الاسرية حيث يجد نفسه ضمن اطار الاسرة التي يعيش فيها والتي يمكن له تحقيق ذاته فيها بدون التخرج من ما يعانيه من ضغوط نفسية ادت الى الوصول الى الاحتراق النفسي ، كما ان نقد الذات قد يصل الى اعلى مستوياته في حالة الاحتراق النفسي لكون اللاعب يمر بحالة يشعر بها

بالاحباط وضعف الحماس والرغبة في الاستمرار بممارسة الرياضة الامر الذي يظهر زيادة النقد لذاته وبالتالي فان ذلك يعضد وجود علاقة الارتباط و في ذلل يشير محمد حسن علاوي (١٩٩٨) الى حاجة اللاعب الى التدخل من قبل الجماعة (الاسرة) ومحاولة التفسير العقلي الذي يمثل تفكير ذاتي بمعنى نقد الذات ومحاولة تجاوز الاخطاء)

٥-الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات:

- ١-ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.
- ٢-تباين مستوى الاحتراق النفسي بين أفراد عينة البحث من جهة وبين الأندية من جهة أخرى.
- ٣-أعلى نسبة للاحتراق النفسي كانت في المستوى عالي واقل نسبة للاحتراق النفسي كانت في المستوى متوسط.
- ٥-وجود علاقة ارتباط غير دالة احصائياً بين الاحتراق النفسي وكل من:- (الذات الواقعية ،تقبل الذات ، الذات الادراكية ، الذات الجسمية ، الذات الشخصية ، الذات الاجتماعية)
- ٦- وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين الاحتراق النفسي وكل من:- (الذات الاسرية، نقد الذات)

٢-٥ التوصيات:

- ١-مراعاة الجوانب البدنية للرياضي وعدم تحميله اعباء حمل تدريبية عالية
- ٢- التأكيد على أهمية الإعداد النفسي للرياضيين
- ٣-مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين
- ٤- بث روح التفاؤل والأمل والمحبة بين الرياضيين

٥-الاهتمام برفع مفهوم الذات (الذات الواقعية ،تقبل الذات ، الذات الادراكية ، الذات الجسمية ، الذات

الشخصية ، الذات الاجتماعية)

٦-التأكيد على اهمية ودور (الذات اسرية ونقد الذات) في التقليل من حدة الاحتراق النفسي (

٥- إجراء دراسات مشابهة لألعاب أخرى

المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

* أسامة كامل راتب:احتراق الرياضي بين الضغوط التدريب والإجهاد العالي .القاهرة.دار الفكر العربي .١٩٩٧.

* أميرة حنا مرقس: بناء وتقنين مقياس للاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد.جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية.اطروحة دكتوراه.٢٠٠١ .

* جاسم محمد القصير:المتغيرات المحددة للاحتراق النفسي لمدرسي المرحلة المتوسطة ودور التدخل الارشادي.اطروحة دكتوراه .كلية التربية الجامعة المستنصرية.١٩٩٣.

*جمال زكي ،السيد ياسين:اسس البحث الاجتماعي.القاهرة.دار الفكر العربي ١٩٩٢.

* زهير قاسم الخشاب (واخرون).كرة القدم ط٢.الموصل.دارالكتب للطباعة والنشر.١٩٩٩.1.

*عبد الحميد حمزة ،عصرية ردام مرزوك.العينات.الموصل.مطابع التعليم العالي .١٩٨٨.

* عبد الرحمن عدس :مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس ط٢.مكتبة النهضة الاسلامية . ١٩٨٠

* علي البيك واخرون: واحة الرياضي.الاسكندرية.منشأة المعارف.١٩٩٤.

* محمد حسن علاوي:المدخل في علم النفس الرياضي ط١.القاهرة.مركز الكتاب للنشر.١٩٩٨.

*محمد حسن علاوي:سيكولوجية الاحتراق النفسي للاعب والمدرّب ط١.القاهرة:مركز الكتاب

للتنشر.١٩٩٨.

*مفتي ابراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث-تخطيط-تطبيق-قيادة ط١.القاهرة.دار الفكر

العربي.١٩٩٨.

* نجاه زكي موسى ومديحة عثمان: اساليب مواجهة وعلاقتها بكل صن الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية. مدينة مينا. مجلة البحوث في التربية وعلم النفس. العدد ١. المجلد ١٢. ١٩٩٨.

* -نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي. ط ٢. جمعة الموصل. دار الكتب للطباعة والنشر. ٢٠٠٠.

* وجيه محجوب: طرق البحث العلمي ومناهجه. الموصل. مديرية مطبعة الجامعة. ١٩٨٠.

* وديع ياسين التكريتي، حسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. الموصل. دار الكتب للطباعة والنشر. ١٩٩٠.

*gorkin.m.the for stages of burn out.pioner dertopmen resources .inc .2000
.p1 internet

*-Weinberg.R.S&Gold.D.1999.p441