

الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة الوشو- كونج فو في الأردن

Psychological Burnout of Kung Fu sport trainers in Jordan

راند الرقاد

Raid Al-Ragad

قسم العلوم الأساسية، كلية عمان الجامعية للعلوم المالية والإدارية، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن.

بريد الكتروني: Dr_r_ragad@yahoo.com

تاريخ التسليم: (٢٠٠٨/٤/٢١)، تاريخ القبول: (٢٠٠٩/٢/٢٣)

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة الوشو- كونج فو في الأردن، وأثر درجة التدريب، والخبرة على مستوى الاحتراق النفسي. وقد تم اختيار جميع الأفراد في مجتمع الدراسة و البالغ عددهم (٦٢) مدرباً من خلال استبانته مكونة من (١٥) فقرة خضعت إلى معامل الصدق والثبات. وبعد التحليل الإحصائي أشارت نتائج الدراسة إلى أن درجة الاحتراق النفسي لدى مدربي الوشو- كونج فو جاءت ضمن مستوى درجة احتراق نفسي متوسط. أما متغير الدرجة التدريبية، والخبرة فإن المدربين الأقل خبرة، والدرجة هم الأكثر شعوراً بالاحتراق النفسي. وأوصى الباحث ضرورة التأكيد على أهمية إعداد المدرب إعداداً بدنياً ونفسياً ومعرفياً، وعقد الدورات التأهيلية والتدريبية للوقاية من ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب.

Abstract

This study aims at being acquainted with psychological Burnout level of Kung Fu sport trainers in Jordan and effect of training grade and the experience on Psychological Burnout level. This study applied on all trainers (62) trainers selected by using descriptive curriculum as it is compatible for the study nature. The questionnaire included 15 paragraphs, which were subject to credit and stability coefficient. Upon statistical analysis, the study results indicated that Psychological Burnout grade for Kung Fu trainers came within fair grade of Psychological Burnout. As for the training and experience grade variable, there for the less experience and less degree trainers are the most Psychological

Burnout. The researcher recommends that it is necessary to assure importance of preparing the trainer physically and psychologically and in knowledge and to hold qualifying and training courses to be protected against Psychological Burnout phenomenon of the trainer.

مقدمة الدراسة

يعتبر الاحتراق النفسي في حياة الإنسان المعاصر احد المعوقات الأساسية التي تحول بينه وبين الراحة النفسية، وشيوع القلق والخوف. وتعد الضغوط النفسية التي ينجم عنها الاحتراق النفسي من أهم الموضوعات التي لها اثر كبير في مجتمعنا الرياضي، ولذلك يتم مناقشتها في مجالات كثيرة منها لا على سبيل الحصر: الصحة العامة، وعلم النفس، والتعليم، وغيرها من المجالات التي تهتم المدربين. حيث تعتبر التوترات، والضغوط النفسية ذات انعكاسات سلبية على أداء المؤسسات بشكل عام والمؤسسة الرياضية بشكل خاص، وكذلك العاملين عليها. حيث تعتبر الاتحادات الرياضية من أكثر مجالات العمل ضغوط (راتب، ١٩٩٠). والسبب الرئيس لظهور الاحتراق النفسي لدى المدرب هو الرغبة القوية والشديدة لتحقيق اهداف مثالية ومميزة. وهذه الأهداف، قد يفرضها المجتمع على المدرب أو يفرضها المدرب على نفسه، وعند فشل المدرب في تحقيق هذه الأهداف، أو عدم الرضا عن عمله، فانه يقع تحت وطأة الضغوط النفسية، ومن ثم وبشكل تراكمي ينجرف دون ان يشعر، أو يعرف إلى الاحتراق النفسي. والجدير بالذكر ان الاحتراق النفسي لا يحدث فجأة، وإنما يحدث بشكل تدريجي وخلال فترة زمنية طويلة، وتكون له أعراض بدنية، وفسولوجية، ونفسية، وسلوكية والشعور بعدم الانجاز، أو قلة الانجاز يسبب فقدان الشعور بالهدف، والغاية، والطاقة، مما يؤدي إلى الصراع النفسي والقلق (باهي، ٢٠٠٢).

وحظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام كبير من قبل الباحثين والدارسين في المجالات الرياضية وأصبحت مصطلحا واسع الانتشار، نظرا لما يتسم به من خصائص تفرض على المدربين أوضاعا تكون مصدرا للضغوط النفسية التي تحد من أداء المدرب. (علاوي، ١٩٩٨) ويتفقون على ان هذه الظاهرة مهمة، وان المدرب الأكثر إخلاصا والتزاما واشد حرصا في العمل، هو أكثر عرضة للاحتراق النفسي من غيره (الحرثاوي، ١٩٩١)، وبعض الدراسات العلمية في مجال علم النفس الرياضي أشارت إلى ان الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي يولد لديه الإنهاك البدني، والانفعالي، والسلوكي نتيجة الإحساس بالضغط، وعدم الرضا، وإدراك الفشل في تحقيقه للقيم، والأهداف التي وضعها لنفسه. وفي حال عدم نجاح المدرب في محاولة التغلب على مثل هذه الضغوطات والعوامل السلبية نحو عمله عندئذ يتملكه الشعور بالعجز، وفقدان الأمل، ويتسم سلوكه بالعدوانية، والجمود. ودليل ذلك من الأمثلة العديدة في المجال الرياضي لبعض المدربين الذين أصيبوا بأمراض لاحتراقهم النفسي، وأصبحوا ضحية مهمة التدريب الرياضي (علاوي، ١٩٩٧).

وهناك متغيران أساسيان يؤديان بالعمل إلى تجاوز حدود الاحتمال، وبالتالي إلى ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل وهما: العبء الكمي، أي زيادة حجم العمل المطلوب انجازه، والعبء

الكيفي، وهو ان العمل يتطلب مهاما صعبه في تحقيقها (Mcleab, 1980). حيث يقع على كاهل المدرب العديد من الأعباء التي قد تؤدي إلى حالة الإنهاك العقلي، والانفعالي، والبدني، وخاصة عندما يدرك المدرب ان الجهود التي بذلها لم تنسجم مع الطموح الذي يتوقعه، وهذه الحالة يطلق عليها في علم النفس الرياضي مصطلح الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي، مما يؤدي إلى إمكانية اعتزال المدرب الرياضي لمهنة التدريب (علاوي، ١٩٩٧). وقد أشارت دراسة (الطحانية، ١٩٩٥) إلى ان غالبية معلمي التربية الرياضية مصابون وبدرجة عالية بالإجهاد الانفعالي، مما دعا إلى نقص بالشعور بالإنجاز.

ان الاحتراق النفسي يمثل حالة من الإجهاد، والإنهاك الناجم عن المهام، والمسؤوليات المختلفة، والتي تزيد من طاقة الفرد، وتتواصل على حساب قدراته الجسمية والنفسية، وتتأثر بضغوطات العمل المختلفة، وبذلك يزيد الإصرار على تحقيق الأهداف الموكلة إليه، ورغبته في مثالية العمل الذي يمارسه سواء كان بمحض إرادته أو بتأثير البيئة التي يعمل بها (أسامه، ١٩٩٧). ويواجه المدرب في حياته كثيرا من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب بها، ولذا تمثل الضغوط أهم الموضوعات الحديثة التي تناقش في مجالات كثيرة مثل: علم النفس، الصحة العامة، التدريب، وغيرها من المجالات التي تهم الأفراد، وليس فقط بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي يمكن ان تسببها للفرد ولكن بسبب إيجاد مشكلات اجتماعية واقتصادية في المجتمع (راتب، ١٩٩٧).

ويذكر (الفرماوي، ١٩٩٠) ان الضغوط هي حالة عدم التوازن الذي ينتج من عدم التكافؤ بين متطلبات المهنة، ومقدرة الفرد على القيام بها، وتؤدي إلى الشعور بعدم إمكانية إشباع حاجاته. ويرى (السمادوني، ١٩٨٩) ان الضغوط النفسية هي إدراك الفرد لعدم قدرته على مواجهة أحداث أو متطلبات مهنته، والتي تشكل تهديدا لذاته تحدث لديه معدلا عاليا من الانفعالات السلبية التي يصاحبها تغيرات فسيولوجية، كرد فعل تنبيهي لتلك الضغوط.

ويشير (H.selye, 1976) ان الضغوط تكون لها دورا هاما في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم. فأى أصابه جسمية، أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب، أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط.

فالمدرب الرياضي يعد من الشخصيات التربوية القيادية الهامة التي تؤثر تأثيرا مباشرا في التطور الشامل، والمتزن لشخصية اللاعب الرياضي (Dany ichuk, 1993).

مشكلة الدراسة

يعتبر التدريب الرياضي من الجوانب الأساسية في حقل الرياضة، ويكون على عاتق المدرب بذل جهد كبير لتحقيق المستوى الفني والتدريبي العالي، وهذا يتطلب الإعداد النفسي والبدني والمهاري بصوره عاليه وإدراك الظروف المحيطة بالمباريات كالشد العصبي، لذلك تكون المهمة صعبة على المدرب الإلمام بهذه الظروف، والأعباء والمتطلبات المتزايدة التي قد تؤدي إلى حالة من الإنهاك الانفعالي والعقلي والبدني، فظاهرة الضغوط النفسية التي يتعرض لها

المدرّبين لها أثارها السلبية والمتمثلة في ظاهرة الإنهاك النفسي، وهذه الحالة من شأنها ان تؤدي بالمدرّبين بأداء تدريبهم بطريقة روتينية أو قد ينتابهم حالات من اللامبالاة والتشاؤم وقلة الدافعية للقيام بالمهام الموكلة إليه، وغير ذلك من الظواهر السلبية .

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته، وعمله في الاتحاد العربي للوشو - كونج فو، والاتحاد الأردني لرياضات الكيك بوكسنگ والكونج فو ان العاملين بمهنة التدريب بصفة عامة يتعرضون إلى درجات متباينة من الضغوط، والاحترق النفسي المتعلق بالعمل، ومدى شعورهم بان جهودهم في العمل غير فاعله، مما يؤدي إلى ضرورة إجراء، هذه الدراسة للتعرف على الاحترق النفسي الناجم عن الضغوطات التي تؤثر سلبا على المدرب .

أهمية الدراسة

يعد المدرب الرياضي من الشخصيات التربوية القيادية الهامة، والمؤثرة تأثيرا مباشرا في التطور الشامل والمتزن لشخصية اللاعب. وتزداد أهمية المدرب للنهوض بمستوى اللاعب في الأنشطة الرياضية المختلفة حيث يقوم بمسؤولية التوجيه، والإرشاد للاعبين، ومساعدتهم لتحقيق الأهداف والوصول إلى رفع مستوى أداء اللاعب الرياضي خلال المنافسات بالبطولات فالمدرب هو المثل الأعلى للاعب، وبعيدا عن الاحترق النفسي يستطيع المدرب ان يقوم بمهامه ومسؤولياته على الوجه الأكمل وضمان نجاح وفوز لاعبه في المباراة براحة نفسية .

اهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على:

١. مستوى الاحترق النفسي لدى مدربي رياضة الوشو كونج فو في الأردن.
٢. الفروق في مستوى الاحترق النفسي لدى مدربي رياضة الوشو كونج فو تبعا لمتغير الدرجة.
٣. الفروق في مستوى الاحترق النفسي لدى مدربي رياضة الوشو كونج فو تبعا لمتغير الخبرة.

أسئلة الدراسة

١. ما مستوى الاحترق النفسي لدى مدربي رياضة الوشو كونج فو في الأردن؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحترق النفسي لدى مدربي رياضة الكونغ فو تبعا لمتغير الدرجة؟
٣. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحترق النفسي لدى مدربي رياضة الكونغ فو تبعا لمتغير الخبرة؟

مجالات الدراسة

- المجال البشري: مدربي رياضة الوشو كونغ فو في الأردن.
- المجال المكاني: الاتحاد الأردني لرياضة الكيك بوكسنگ والوشو كونغ فو.
- المجال الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الزمنية (٢٠٠٦/١٢/١) - (٢٠٠٧/١/١٥).

مصطلحات الدراسة

الاحترق النفسي: إدراك الفرد لعدم قدرته على مواجهة أحداث أو متطلبات مهنته، والتي تشكل تهديدا لذاته وتحدث لديه معدلا عاليا من الانفعالات السلبية التي يصاحبها تغيرا فسيولوجية كرد فعل تنبيهي لتلك الضغوط (السمادوني، ١٩٨٩).

درجات المدرب: (دولي، قاري، عربي، أولى، ثانية، ثالثة).

الدراسات السابقة

أجرى عرابي، واخرون (٢٠٠٧) دراسة هدفت للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن، وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن تبعاً لمتغير الدرجة. وتم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من (٨١) مدرباً من مدربي كرة القدم من مختلف الدرجات. وقد تم اختبارهم بواسطة مقياس ماسلاش المعرب، والخاص بالاحتراق النفسي. وأشارت نتائج الدراسة إلى ان مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن ضمن المستوى المتوسط، كما أظهرت الدراسة إلى ان تصنيف المدرب له تأثير على مستوى الاحتراق النفسي. وأوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بالمدرّبين، وتطوير قدراتهم وزيادة دافعيتهم للتدريب، وعقد دورات وندوات متعلقة بالتدريب لتقليل الضغوط النفسية الواقعة عليهم.

أجرى هارون، ومغربي (٢٠٠٣) دراسة هدفت للتعرف إلى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في فرق البادية الأردنية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠) مدرباً اجابو على مقياس اسباب الضغوط على المدرب الذي صممه محمد حسن علاوي (١٩٩٨). وقد أشارت النتائج إلى ان المدربين يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة عالية، وعلى جميع أبعاد المقياس المستخدم. وأشارت إلى ان الإنهاك الانفعالي كان أكثر الأبعاد تأثيراً، في حين ان الإنهاك البدني اقل الأبعاد تأثيراً. وان سنوات الخبرة لها تأثيراً واضحاً على درجة الاحتراق النفسي، حيث تبين ان المدربين الأقل خبرة هم الأكثر تعرضاً للاحتراق النفسي.

أجرى نجى (١٩٩٩) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية، واستخدم الباحث مقياس ماسلاش المعدل للاحتراق النفسي لجمع البيانات من عينة قوامها (١٢٠) مدرباً. أظهرت النتائج ان المدربين يعانون من مستويات عالية من الاحتراق النفسي، وعلى جميع أبعاد القياس كذلك اظهر ان المدربين الأصغر عمراً، والأقل خبرة كانوا أكثر احتراقاً على بعدي الإجهاد والانفعالي وتبلد المشاعر. وظهرت فروق دالة بين المدربين المصنفين في الدرجة الأولى والمدربين في الدرجات الأخرى في تبلد المشاعر ولصالح مدربي الدرجة الأولى.

أجرى عباس (١٩٩٨) دراسة هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية، والاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٦) لاعبا يمثلون أنشطة رياضية متنوعة. وأظهرت نتائج الدراسة ان هناك سبعة عوامل رئيسية للضغوط، والاحتراق النفسي هي الضغوط المرتبطة بكل من أسلوب تعامل المدرب مع اللاعب، ونتائج المنافسة، والمظاهر الفسيولوجية، والانفعالية.

أجرى الطحايه (٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي للمدربين وسلوكهم القيادي وكذلك التعرف على اثر السلوك القيادي للمدرب على الاحتراق النفسي للاعبين. وتكونت عينة الدراسة من (٤٣) مدرباً و(٤١٣) لاعبا ولاعبة من لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعات الأردنية. أظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الاحتراق النفسي كان منخفضاً بشكل عام لدى المدربين واللاعبين، ووجود علاقة قوية بين سلوك المدرب القيادي ومستويات الاحتراق النفسي والرضا عند اللاعبين.

أجرى سليفيا (١٩٩٠) دراسة هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين. وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة. أظهرت نتائج الدراسة أهم مصادر الاحتراق النفسي هي التعب البدني الشديد، وعدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واستجماع القوى للمنافسة، وعدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط والإحباط الناتج عن محاولة أرضاء الآخرين كالمدرّب والآباء والزملاء والجمهور.

أجرى ريس (١٩٨٩) دراسة هدفت للتعرف على الرضا عن العمل. وتم استخدام الباحث المنهج الوصفي ومقياس الضغوط المهنية كوسيلة لجمع البيانات. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الرضا عن العمل والضغوط الوظيفية أي انه كلما زادت نسبة الضغوط انخفض الشعور بالرضا عن العمل.

نلاحظ من الدراسات السابقة أنها تطرقت إلى الاحتراق النفسي بشكل عام في مجالات مختلفة للألعاب الرياضية الجماعية والأنشطة الرياضية المختلفة، فمعظم الباحثين أوصوا بالاهتمام بالمدربين (انجي، ١٩٩٩)، (هارون، ومغربي، ٢٠٠٣). أما (عباس، ١٩٩٨)، (سليفيا، ١٩٩٠)، فقد تناولوا مصادر الضغوط النفسية التي يؤدي إلى الاحتراق. ومن خلال العرض السابق للدراسات والأبحاث السابقة أشارت ان معظمها على الاحتراق النفسي للألعاب الجماعية

من أجل تطوير قدرات المدرب وزيادة دافعيته للتدريب، وكيفية التعامل مع الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للمدرب. ولذلك فإن الدراسة جاءت مميزة عن غيرها بأنها تناولت الاحتراق النفسي لإحدى الألعاب الفردية التي يعتقد الباحث بأنه يوجد لدى مدرب الوشو كونغ فو احتراق نفسي شديد.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدام الباحث المنهج الوصفي باتباع الأسلوب المسحي لملاءمة طبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من مدربي رياضة الكونغ فو المسجلين في الاتحاد الأردني لرياضة الكونغ فو للعام ٢٠٠٧ و عددهم (٦٢) مدرباً من مختلف الدرجات. وتم إجراء المسح الشامل لمفردات مجتمع الدراسة، حيث تم توزيع (٦٢) استبانة، وتم استرداد (٥٦) استبانة من المجتمع الأصلي صالحة للتحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول (١).

جدول (١): توزيع أفراد الدراسة ونسبهم المئوية.

الدرجة	المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الدرجة	ثالثة	١٣	٢٣.٢%
	ثانية	٥	٨.٩%
	أولى	٣	٥.٤%
	عربي	٢٠	٣٥.٧%
	قاري	١٣	٢٣.٢%
	دولي	٢	٣.٦%
الخبرة	أقل من ٣ سنوات	٥	٨.٩%
	من ٣ - ٥ سنوات	١٤	٢٥%
	أكثر من ٥ سنوات	٣٧	٦٦.١%
	المجموع العام	٥٦	١٠٠%

أداة الدراسة

قام الباحث باستخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات وتم إعدادها وفق الخطوات التالية:

١. من خلال الرجوع إلى مقياس الاحتراق النفسي وإلى الدراسات السابقة تم اقتراح فقرات الاستبانة.

٢. تم عرض فقرات الاستبانة على مجموعة من المحكمين ملحق رقم (١) لمعرفة ملائمتها للاحتراق النفسي بصورتها الأولية، حيث تكونت من (٢٠) فقرة ملحق رقم (٢)، حيث أصبحت بصورتها النهائية (١٥) فقرة ملحق رقم (٣).

٣. تكون سلم الاستجابة للاداء من سبع درجات بناء على درجة تقويم كل فقرة من الفقرات الايجابية (١-٧)، والسلبية (٨-١٥) كما هو مبين في جدول (٢).

جدول (٢): سلم الاستجابة.

الفقرات	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق تماما
ايجابية ١ - ٧	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
سلبية ٨ - ١٥	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

٤. ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة مثل عرابي ، الخالدي (٢٠٠٧) تم تصنيف المستويات على النحو التالي:

- * (اقل من ٣): درجة الاحتراق منخفضة.
- * (٣ - ٥): درجة الاحتراق متوسطة.
- * (أكثر من ٥): درجة الاحتراق عالية

هدف الأداة

تم قياس هدف الأداة عن طريق عرضها على مجموعة من المحكمين من حملة درجة الدكتوراه في مجال التربية الرياضية للاطلاع وإبداء الرأي في فقرات الاستبانة وبعد دراسة آراء، وملاحظات المحكمين تبين ان هناك إجماعا على هدف الفقرات، وملاءمتها وورود بعض لملاحظات حول الفقرات من حيث الصياغة، والحذف وبعد التعديلات تم بناء الاستبانة حتى وصلت في صورتها النهائية إلى (١٥) فقره كما هو مبين في الملحق رقم (٣) وقد اعتبرت الإجراءات التي اتبعت في بناء الاستبانة وآراء المحكمين دليلا على صدقها.

ثبات الأداة

لقد تم استخدام اختبار كرونباخ الفا للحصول على مدى ثبات أداة القياس وقد تم الحصول على قيمة الفا حيث بلغت (٧٤.٧٦%) وهي نسبة أعلى من النسبة المقبولة وهي (٦٠%) كما هو موضح في الجدول رقم (٣).

جدول (٣):

رقم الفقرة	قيمة الفا
١	٧٧.٨٢
٢	٧٥.١٣
٣	٧٦.٧٥
٤	٧٥.٦٦
٥	٧٥.٨٦
٦	٧٦.٠٠
٧	٧٦.٢٥
٨	٧٠.٢٥
٩	٧٢.٦٧
١٠	٦٨.٧٢
١١	٧١.٢١
١٢	٧٠.٤٧
١٣	٦٩.٤٦
١٤	٦٩.٩١
١٥	٦٩.٧٤

قيمة الفا = ٧٤.٧٦

ن = ٥٦

المعالجة الإحصائية

لقد تم تحليل البيانات عن طريق برنامج spss الذي تضمن:

١. المتوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. اختبار (K-S).

عرض النتائج ومناقشتها

للإجابة عن التساؤل الأول: ما مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة الكونغ فو في الأردن؟ تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري، والنسب المئوية كما هو مبين في جدول (٤).

جدول (٤): الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية.

رقم الفقرة	العبرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	ترتيب الفقرة
١	أشعر بدرجة عالية من النشاط والحيوية أثناء قيامي بتدريب الكونغ فو .	٥.١٨	١.١٩٣	٧٤	٦
٢	أشعر بأنني أساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين من خلال قيامي بتدريب الكونغ فو.	٦.١٨	٠.٧٦٥	٨٨.٣	١
٣	استطيع ان اخلق جواً نفسياً مريحاً مع اللاعبين بسهولة.	٥.٥٢	١.٠٤٠	٧٨.٩	٤
٤	استطيع ان افهم مشاعر اللاعبين نحو القرارات بسهولة.	٥.٢٠	٠.٩٤٢	٧٤.٣	٥
٥	أتعامل مع مجريات المباراة بفعالية عالية.	٥.٨٤	٠.٨٢٦	٨٣.٤	٢
٦	أتعامل مع المشاكل الانفعالية والعاطفية بهدوء أثناء ممارستي المهنة.	٥.٠٠	٠.٨٧٤	٧١.٤	٧
٧	اشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء المباراة .	٥.٧١	٠.٧٨٠	٨١.٦	٣
٨	اشعر بأنني أعاني من ضغوط انفعالية كنتيجة لتدريب الكونغ فو .	٣.٦٤	١.٦١	٥٢	٩

...تابع جدول رقم (٤)

رقم الفقرة	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	ترتيب الفقرة
٩	اشعر بأنني أبذل المزيد من الجهد في بعض الأمور التي تحتاج إلى جهد بسيط أثناء قيامي بتدريب الكونغ فو.	٤.٥٠	١.٤٨	٦٤.٣	٨
١٠	اشعر بأن اللاعبين يلوموني على بعض القرارات الفنية التي اتخذتها.	٣.٤٥	١.٦٩	٤٩.٣	١٢
١١	أشعر بأنني أكاد احترق كنتيجة لعملتي في مجال تدريب الكونغ فو.	٣.٢١	١.٥٩	٤٥.٩	١٤
١٢	اشعر بأنني أعامل اللاعبين بطريقة قاسية.	٣.٢٧	١.٧١	٤٦.٧	١٣
١٣	التعامل مع اللاعبين الذين لا يحترمون المدرب يسبب لي قدراً كبيراً من التوتر.	٣.٦٤	١.٦١	٥٢	٩
١٤	أكاد اشعر بتعب عندما استيقظ من النوم صباحاً في الأيام التي سوف أقوم فيها بالتدريب.	٣.٥٧	١.٥٨	٥١	١١
١٥	أشعر بأن اللاعبين يعتبروني السبب الرئيسي في خسارتهم في المباراة التي أقودها فنياً.	٣.٦٣	١.٤٢	٥١.٨	١٠
المجموع الكلي		٤.٥٠	١.٤٨	٦٤.٣	

لقد تم استخراج الوسط الحسابي ل فقرات الاحتراق النفسي ككل، وبلغت (٤.٥٠٢) وهي أعلى من متوسط المقياس (٤)، وقد تبين ان الفرق بين الوسط الحسابي، ومتوسط المقياس (٤) ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١). ويشير الجدول (٤) ان إجابات المدربين نحو الاحتراق النفسي لفقرات الاستبانة كانت متوسطة، ولذلك يتبين ان الفقرة رقم (٢) (أشعر بأنني أساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين من خلال قيامي بتدريب الكونغ فو) هي اعلي الفقرات ايجابية بالنسبة لفقرات المجال، فقد حققت أعلى نسبة مئوية حيث كانت (٨٨.٣%)، ووسطها الحسابي (٦.١٨)، وتشير إلى درجة احتراق عالية. إذ تراوح متوسط النسب المئوية للاستجابة على الفقرات بين (٤٥.٩%-٨٨.٩%)، وفيما يتعلق بدرجة المجموع الكلي لفقرات الاستبانة، فإن متوسط النسب المئوية للاستجابة بلغ (٦٤.٣%)، ومتوسط حسابي (٤.٥)، وهذا يعبر عن درجة احتراق نفسي متوسط.

ويفسر الباحث ان مثل هذه النتائج تعود إلى ان المدرب المحلي يخضع إلى دورات تدريبية محلية عن طريق الاتحاد، وكذلك إلى دورات تدريبية عربية وقارية ودولية. وذلك لرفع قدرات

المدرّب ومستواه البدني والمعرفي، حيث يقوم القائمين على تأهيل المدربين باعتماد أساس إجرائي سلوكي في إعطاء الدورات التدريبية حتى يبتعد المدرّب عن الضغوط والاحترق النفسي وهذا يتلاءم مع تصنيف بلوم (Bloom) للأهداف المشتمل على المجالات (المعرفية، النفس حركية والانفعالية). وجاءت هذه النتائج متفقة مع ما أشارت إليه دراسة (عربي، خصاونة، والخالدي ٢٠٠٧)، عباس (١٩٩٨)، سيلفا (١٩٩٠). لمواجهة العديد من المواقف والمعوقات المختلفة أثناء التدريب أو المناقشات وضرورة عقد دورات تدريبية، وإنعاشية في سبيل الحفاظ على المستوى التعليمي، والارتقاء بالعملية التدريبية.

التساؤل الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحترق النفسي لدى مدربي رياضة الكونغ فو تبعاً لمتغير الدرجة؟

جدول (٥): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمدربين تبعاً لمتغير الدرجة.

٥.٠٣	الوسط الحسابي	ثالثة
٠.٨٦٧	الانحراف المعياري	
٤.٦١	الوسط الحسابي	ثانية
٠.٢٥٥	الانحراف المعياري	
٤.٧١	الوسط الحسابي	أولى
٠.٢٠٣	الانحراف المعياري	
٤.٣٤	الوسط الحسابي	عربي
٠.٣٩٨	الانحراف المعياري	
٤.١٥	الوسط الحسابي	قاري
٠.٤٩٣	الانحراف المعياري	
٤.٣٣	الوسط الحسابي	دولي
٠.٠٩٤	الانحراف المعياري	

لقد تم استخراج الوسط الحسابي، والانحراف المعياري الكلي لفقرات الاحترق النفسي بالنسبة للدرجة، حيث يشير الجدول (٥)، إلى انه يوجد فروقات بين مدربين الدرجة الثالثة، والثانية، والأولى، والعربي، والقاري، والدولي، حيث بلغ الوسط الحسابي لمدرّب الدرجة الثالثة (٥.٠٣)، وانحراف معياري (٠.٨٦٧)، والوسط الحسابي لمدرّب الدرجة الثانية (٤.٦١)، وانحراف معياري (٠.٢٥٥)، والوسط الحسابي لمدرّب الدرجة الأولى (٤.٧١)، وانحراف معياري (٠.٢٠٣)، والوسط الحسابي للمدرّب العربي (٤.٣٤)، وانحراف معياري (٠.٣٩٨)، والوسط الحسابي للمدرّب القاري بلغ (٤.١٥) وانحراف معياري (٠.٤٩٣)، والوسط الحسابي للمدرّب الدولي (٤.٣٣)، وانحراف معياري (٠.٠٩٤). وتميل الفروقات لصالح المدرّب القاري.

ويفسر الباحث أن مثل هذه النتائج تعود إلى أن مدرّب الدرجة الأولى، والثانية، والثالثة يخضع إلى دورات تدريبية محلية عن طريق الاتحاد الذي ينتسب له، لرفع مستواه المعرفي حيث

يقوم المدربون القائمون على تدريب المدربين باعتماد الأساس الإجرائي والسلوكي في إعطاء الدورات التدريبية حيث يبتعد المدرب قدر الإمكان عن الضغوط والاحترق النفسي وهذا يتلاءم مع ما أشارت إليه دراسة (عربي)، والخالد ٢٠٠٧، عباس (١٩٩٨)، سيلفا (١٩٩٠)، لمواجهة العديد من المواقف والصعوبات أثناء التدريب. وأن المدرب القاري اقل تأثراً للاحتراق النفسي، ولديه القدرة على التعامل مع الانفعالات والاجهاد واللاعبين ونتائج المنافسات والضغوط النفسية، والتوترات العصبية وهذا ما يتفق مع دراسة نجى (١٩٩٩)، عباس (١٩٩٨)، دالي (١٩٨٨).

التساؤل الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى لمدربي الكونغ فو تبعاً لمتغير الخبرة؟

جدول (٦): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمدربين تبعاً لمتغير الخبرة.

٢.٠٨	الوسط الحسابي	ثالثة
٠.٩٥٤	الانحراف المعياري	
٢.٤٠	الوسط الحسابي	ثانية
٠.٥٤٨	الانحراف المعياري	
٢.٠٠	الوسط الحسابي	أولى
٠.٠٠٠	الانحراف المعياري	
٢.٧٠	الوسط الحسابي	عربي
٠.٤٧٠	الانحراف المعياري	
٣.٠٠	الوسط الحسابي	قاري
٠.٠٠٠	الانحراف المعياري	
٣.٠٠	الوسط الحسابي	دولي
٠.٠٠٠	الانحراف المعياري	

لقد تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري الكلي لفقرات الاحتراق بالنسبة لخبرة المدرب الثالثة، والثانية، والأولى، والعربي، والقاري، والدولي كما هو مبين في جدول (٦) حيث بلغ الوسط الحسابي لخبرة مدرب الدرجة الثالثة (٢.٠٨)، وانحراف معياري (٠.٩٥٤) وبلغ الوسط الحسابي لخبرة مدرب الدرجة الثانية (٢.٤٠)، وانحراف معياري (٠.٥٤٨)، وبلغ الوسط الحسابي لخبرة مدرب الدرجة الأولى (٢)، وانحراف معياري (٠.٤٧٠)، وبلغ المتوسط الحسابي لخبرة المدرب العربي (٢.٧٠) وانحراف معياري (٠.٤٧٠) وبلغ الوسط الحسابي لخبرة المدرب القاري (٣.٠٠) وانحراف معياري (٠.٠٠٠)، وبلغ المتوسط الحسابي لخبرة المدرب الدولي (٣.٠٠)، وانحراف معياري (٠.٠٠٠)، وتميل الفروقات لصالح مدرب الدرجة القاري والدولي.

ويفسر الباحث أن مثل هذه النتائج تعود إلى أن خبرة مدرب الدرجة الثالثة، والثانية، والأولى والعربي كانت قليلة في الميدان العملي وبذلك لا يتوفر لديه القدرة على التحكم بمشاعره، وضبط النفس والتعامل مع المواقف الانفعالية، مما يزيد من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لديه. أما خبرة مدرب الدرجة القاري والدولي تكون أوسع وممارسته أكثر وبذلك يكون الضغط النفسي أقل بكثير والتعامل مع المواقف الانفعالية من خلال الخبرة التراكمية الكبيرة جدا. وجاءت النتائج متفقة مع ما جاءت به دراسة (عربي وآخرون، ٢٠٠٧)، (الطحاينة وعيسى، ١٩٩٦).

اختبار التوزيع الطبيعي

لقد تم استخدام اختبار (K-S) لاختبار مدى إتباع البيانات للتوزيع الطبيعي حيث بلغت قيمة ($0.05 < sig$) ما يدل على إتباع البيانات للتوزيع الطبيعي.

الاستنتاجات

١. جاءت درجة الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة الكونغ فو ضمن مستوى درجة نفسي متوسط.
٢. المدربين الحاصلين على درجة تدريب (ثالثة) هم الأكثر شعورا بدرجة الاحتراق النفسي بالمقارنة مع المدربين الحاصلين على درجة تدريب أعلى .
٣. المدربون الأقل خبرة هم الأكثر شعورا بدرجة الاحتراق النفسي بالمقارنة مع المدربين الأكثر خبرة.

التوصيات

١. زيادة التأكيد على أهمية إعداد المدرب إعدادا بدنياً ونفسياً ومعرفياً من أجل القدرة على إدارة وقيادة التدريب.
٢. ضرورة قيام الإدارات العليا في المراكز، والاتحادات الرياضية بمساعدة المدرب لحل جميع المشاكل التي تقف عائق في العملية التدريبية.
٣. عقد دورات تدريبية وتأهيلية لتمكن المدرب التعرف على مفهوم ظاهرة الاحتراق النفسي وطرق الوقاية منها.
٤. الاهتمام بالوعي العام للمدربين من خطورة الاحتراق النفسي وأثره السلبي.

المراجع العربية والأجنبية

- الحرتاوي، هند. (١٩٩١). "مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في الأردن". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة اليرموك. الأردن.
- الطحاينة، زياد. (١٩٩٥). "مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. الجامعة الأردنية. الأردن.
- السمادوني، إبراهيم. (١٩٨٩). "تقدير المعلم للضغوط المهنية وعلاقته بوجه الضبط الداخلي والخارجي وبعض المتغيرات الديمغرافية". كلية التربية. المؤتمر الثاني للمعلم. جامعة قناة السويس، مصر.
- الفرماوي، حمدي. (١٩٩٠). مستوى ضغط المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات. أبحاث المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري. مركز دراسات الطفولة. ٨٥-٩١.
- باهي، مصطفى حسين. (٢٠٠٢). مقياس الإنهاك للرياضيين. مركز الكتاب للنشر. مصر.
- خصاونة، وآخرون. (٢٠٠٣). "الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في الأردن". مجلة مؤتة للبحوث والدراسات جامعة مؤتة. ٤٤-٤٩.
- راتب، أسامة. (١٩٩٧). احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- راتب، أسامة. (١٩٩٠). دوافع التفوق في النشاط الرياضي. دار الفكر العربي.
- عباس، محمد. (١٩٩٨). "الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضيين". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة. جامعة حلوان. مصر.
- ١٠- علاوي، محمد حسن. (١٩٩٨). موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر. الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- ١١- علاوي، محمد حسن. (١٩٩٧). علم نفس المدرب والتدريب الرياضي. الطبعة الأولى. دارالمعارف. القاهرة. مصر.
- ١٢- نجي، يوسف. (١٩٩٩). "مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.

١٣- هارون، بسام. ومغربي، عربي. (٢٠٠٣). "الاحتراق النفسي لدى المدربين العاملين في تدريب كرة القدم في الأندية الأردنية". أبحاث اليرموك. ٢٢-٣٠.

- Altahayneh. (2003). Z.L., the effects coaches behaviors and burnout on the satisfac and burnout of athletes. Unpublished doctoral dissertation. The Florida stets University, Tallahssee,
- Silva, J.M. (1990). An Analysis of Teacher Burnout to Individual and Environment Variables, Diss.Inter,
- Meleab, A.A. (1980). Occpational psychiatry. In H.I Kaplan A.M Freedman and B.J sadok comprehensive text Book of psychiatry 3 rd ed. Vol.3.Bsltimore: William & Wilkins,
- Sely,H. (1976): Street in health and disease Bastion Butter Worth Study of professional stress and some personal characteristic with relation of psychological burning for athlete train.

ملحق رقم (١)

هيئة المحكمين

١-	الأستاذ الدكتور زياد الكردي	الجامعة الألمانية الأردنية
٢-	الدكتورة ميرفت حداد	جامعة البلقاء التطبيقية
٣-	الدكتور احمد سالم البطاينه	جامعة اليرموك
٤-	الدكتور عبد السلام جابر	الجامعة الأردنية
٥-	الدكتور باسل الشاعر	الاتحاد العربي للشو كونغ فو

ملحق رقم (٢)

الدكتور المحكم.....المحترم

تحية طيبة وبعد،

فتهدف هذه الدراسة إلى معرفة (الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة الكونغ فو).

يرجى التكرم بإبداء ملاحظتكم بما يأتي:-

— الاستبانة عامة.

— مجالات الاستبانة

— فقرات كل مجال من الاستبانة

وأرجو منكم أيضا إضافة فقرات أو مجالات تزونها مناسبة أو حذف المجالات والفقرات غير المناسبة في الاستبانة، علما بأن المطلوب وضع درجة من (١٠) أمام كل فقرة في كل مجال، تعكس مدى انسجام الفقرة مع المجال.

وتفضلوا بقبول الاحترام والتقدير،،،

الباحث

رقم الفقرة	العبارة	العلامة (١٠) درجات	الملاحظات
١	أشعر بدرجة عالية من النشاط والحيوية أثناء قيامي بتدريب الكونغ فو .		
٢	أشعر بأنني أساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين من خلال قيامي بتدريب الكونغ فو.		
٣	أخشى ان يكون عملي هو سبب في قسوة عواظي.		
٤	استطيع ان اخلق جوأ نفسياً مريحاً مع اللاعبين بسهولة.		
٥	استطيع ان افهم مشاعر اللاعبين نحو القرارات بسهولة.		
٦	حقيقة لا أكثرث أو اهتم بما يحدث مع اللاعبين من مشاكل		
٧	أتعامل مع مجريات المباراة بفعالية عالية.		
٨	أتعامل مع المشاكل الانفعالية والعاطفية بهدوء أثناء ممارستي المهنة.		
٩	أشعر بالإحباط كنتيجة لعملي في تدريب الكونغ فو.		
١٠	أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء المباراة .		
١١	أشعر بأنني قد حقق نتائج طيبة أثناء عملي كمدرّب كونج فو.		
١٢	أشعر بأنني أعاني من ضغوط انفعالية كنتيجة لتدريب الكونغ فو .		
١٣	أشعر بأنني أبذل المزيد من الجهد في بعض الأمور التي تحتاج إلى جهد بسيط أثناء قيامي بتدريب الكونغ فو.		
١٤	أشعر وكأنني على حافة الهاوية من ممارستي لهذه المهنة .		
١٥	أشعر بأن اللاعبين يلوموني على بعض القرارات الفنية التي اتخذتها.		
١٦	أشعر بأنني أكاد احترق كنتيجة لعملي في مجال تدريب الكونغ فو.		
١٧	أشعر بأنني أعامل اللاعبين بطريقة قاسية .		
١٨	التعامل مع اللاعبين الذين لا يحترمون المدرب يسبب لي قدراً كبيراً من التوتر.		
١٩	أكاد أشعر بتعب عندما استيقظ من النوم صباحاً في الأيام التي سوف أقوم فيها بالتدريب.		
٢٠	أشعر بأن اللاعبين يعزوني السبب الرئيسي في خسارتهم في المباراة التي أقودها فنياً.		

رقم الفقرة	العبارة	ينطبق علي تماما	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة متوسطة	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	لا ينطبق علي تماما
١	اشعر بدرجة عالية من النشاط والحيوية أثناء قيامي بتدريب الكونغ فو .							
٢	اشعر بانني اساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين من خلال قيامي بتدريب الكونغ فو .							
٣	استطيع ان اخلق جواً نفسياً مريحاً مع اللاعبين بسهولة .							
٤	استطيع ان افهم مشاعر اللاعبين نحو القرارات بسهولة .							
٥	أتعامل مع مجريات المباراة بفعالية عالية .							
٦	أتعامل مع المشاكل الانفعالية والعاطفية بهدوء أثناء ممارستي المهنة .							
٧	اشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء المباراة .							
٨	اشعر بانني اعاني من ضغوط انفعالية كنتيجة لتدريب الكونغ فو .							

لا ينطبق علي تماماً	ينطبق علي بدرجة قليلة جداً	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة متوسطة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة كبيرة جداً	ينطبق علي تماماً	العجـارة	رقم الفقرة
							اشعر بانني ابذل المزيد من الجهد في بعض الأمور التي تحتاج إلى جهد بسيط أثناء قيامي بتدريب الكونغ فو.	٩
							اشعر بان اللاعبين يلوموني على بعض القرارات الفنية التي اتخذتها.	١٠
							اشعر بانني اكاد احترق كنتيجة لعملي في مجال تدريب الكونغ فو.	١١
							اشعر بانني اعامل اللاعبين بطريقة قاسية.	١٢
							التعامل مع اللاعبين الذين لا يحترمون المدرب يسبب لي قدراً كبيراً من التوتر.	١٣
							اكاد اشعر بتعب عندما استيقظ من النوم صباحاً في الأيام التي سوف أقوم فيها بالتدريب.	١٤
							اشعر بان اللاعبين يعتبروني السبب الرئيسي في خسارتهم في المباراة التي أقودها فنياً.	١٥