

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -  
Tasdawit Akli Muhend Ulhag - Tubirett -  
Institut des Sciences et Techniques  
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أولحاج  
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان

جامعة العقيد أكلي محمد أولحاج البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات  
الرياضية والبدنية  
الشعبة: علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية  
جامعة البويرة

عبد الحميد

التخصص: تدريب رياضي.

## مفهوم الذات وعلاقتها بظاهرة الإحترق النفسي لدى مدربي كرة القدم

دراسة ميدانية على بعض أندية الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة

إشراف الدكتور:

- منصور نبيل.



إعداد الطالب:

- محاد أحسن.

السنة الجامعية

2015-2014

## شكر و عرفان

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى:

"... وَ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ..."

سورة إبراهيم الآية 07  
صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

### نحمد المولى عز وجل ونشكره أولا وأخيرا على إنهائنا هذا العمل

الحمد لله ربى العالمين على نعمه أولا وعلى توفيقه إيانا على إنجاح هذا العمل و ثانيا أتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية لإتاحته الفرصة لنا لإكمال دراستنا العليا وتقديم كافة التسهيلات لتحقيق ذلك وكذا تضحيات الأساتذة المشرفين فيه .  
كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير للأستاذ المشرف الدكتور: **نبيل منصورى** على المساعدات الكبيرة التي قدمها لي وتوجيهاته النيّرة ونصائحه السديدة طيلة أثناء إنجاز هذا البحث أطال الله في عمره ، وكذا كل أساتذة ودكاترة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية الذين ساعدوني من قريب أو بعيد وتضحياتهم كبيرة في سبيل البحث العلمي والرياضة عموما .  
كما أتقدم بالامتنان الكبير لكل أساتذة وإدارة و عمال جامعة البويرة ولايفوتني أن أشكر إدارة الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة بأخص بالذكر وختاما أرجوا من الله عزوجل أن يجعل هذا البحث محققا للهدف الذي وضع من أجله إنه نعم المولى ونعم النصير ومنه العون والتوفيق

محمد أحسن



# إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَ قُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَ قُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا } {الإسراء 32 – 33}

الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى و تذكرة لأولي الألباب, والصلاة و السلام على سيدنا محمد الذي خصه بجوامع الكلام و فضل الخطاب و على آله و أتباعه إلى يوم الدين و سلم تسليما كثيرا  
أما بعد

اهدي عملي هذا :

إلى من حملتني و هم على و هم، إلى رمز الحنان و عنوان الأمل، إلى من علمتني كيف يكون الصبر مفتاح  
الفرج إلى القلب الذي إحتمل الكثير و الصدر الفيض الذي لا يفيض، إلى التي إن قدمت لها كنوز الدنيا  
ما وفيت ذرة من فضلها علي..إليك **أمي** الحنون أطال الله في عمرك.  
إلى الذي كافح من أجل أن يعلمني ، و تعب لأجل راحتي و سهر لأجل نومي فرباني على حسن الخلق  
و علمني الكفاح و غرس في وجداني حب العلم و المثل...إليك **أبي** العزيز أطال الله في عمرك .  
إلى كل إخوتي و شموع بيتنا كل واحد باسمه و خاصة الكتكوتة الصغيرة **بشرى** خفضها الله  
إلى كل أعمامي و عماتي أحوالي و خالاتي.  
إلى العائلة الكبيرة : محاد، كنائي، في كل ربوع هذا الوطن الحبيب  
إلى كل الزملاء و الأصدقاء في الدراسة من الابتدائية إلى الجامعة.  
إلى كل من ساندني في مشوار بحثي سواء من قريب أو من بعيد.  
إلى كل من سكنوا قلبي و حفظهم لساني و نسيهم قلبي هذا فالف ألف تحية

محاد أحسن



## محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	شكر و تقدير
ب	إهداء
ج	محتوى البحث
ز	قائمة الجداول
ز	قائمة الأشكال
ح	ملخص البحث
ط	مقدمة
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث</b>	
02	1- الإشكالية
03	2- الفرضيات
04	3- أسباب اختيار الموضوع
04	4- أهداف الدراسة
04	5- أهمية الدراسة
05	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
<b>الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات المرتبطة</b>	
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة</b>	
<b>المحور الأول: مفهوم الذات</b>	
10	<b>تمهيد</b>
11	1-1- مفهوم الذات
11	1-2- تعريف مفهوم الذات
12	1-3- أنواع مفهوم الذات
12	1-3-1 مفهوم الذات الايجابي
13	1-3-2 مفهوم الذات السلبي
14	1-4- النظريات المفسرة لمفهوم الذات
14	1-4-1 نظرية التحليل النفسي .
15	1-4-2 النظريات الظاهرانية
16	1-4-3 النظرية السلوكية

16	1-4-4-4-نظرية السمات والعوامل
17	1-4-5- النظريات الاجتماعية .
17	1-5- أهمية مفهوم عند المدربين .
<b>المحور الثاني : الاحتراق النفسي.</b>	
19	2-1- تطور مفهوم الاحتراق النفسي
19	2-2- تعريف الاحتراق النفسي
20	2-3- علاقة الاحتراق النفسي ببعض المصطلحات
21	2-4- مستويات الاحتراق النفسي .
21	2-4-1- احتراق نفسي متعادل
21	2-4-2- احتراق نفسي متوسط
21	2-4-3- احتراق نفسي شديد
22	2-5- أسباب الاحتراق النفسي
22	2-5-1- البعد الفردي أو الشخصي
22	2-5-2- العوامل المتعلقة بالبعد الاجتماعي
23	2-5-3- العوامل المتعلقة بالبعد الوظيفي
23	2-6- مراحل الإحترق النفسي
23	2-6-1- المرحلة الأولى : مرحلة الاستغراق
24	2-6-2- المرحلة الثانية: مرحلة التبلد .
24	2-6-3- المرحلة الثالثة : مرحلة الانفصال
24	2-6-4- المرحلة الرابعة : المرحلة الحرجة
24	2-7- أعراض الاحتراق النفسي
24	2-7-1- الأعراض الفسيولوجية الجسمية.
24	2-7-2- الأعراض المعرفية الإدراكية .
24	2-7-3- الأعراض النفسية.
24	2-7-4- الأعراض السلوكية
25	2-8- الاحتراق النفسي للمدربين .
<b>المحور الثالث : المدرب و التدريب في كرة القدم</b>	
27	3-1- ماذا تعني كلمة التدريب
27	3-2- تعريف التدريب
27	3-3- شخصية المدرب وخصائصه .

27	1-3-3- الصفات الشخصية للمدرب
27	2-3-3- الصفات المهنية للمدرب
28	3-3-3- الصفات الصحية للمدرب الرياضي
28	4-3-3- الصفات الفنية للمدرب الرياضي
28	4-3-4- سلوك المدرب الرياضي .
30	3-5- المدرب الرياضي كقائد
30	3-6- المدرب و اتخاذ القرار .
30	3-7- دافعية المدرب الرياضي .
31	3-8- العلاقة بين المدرب واللاعب
32	3-9- مفهوم الذات والاحتراق النفسي .
33	خلاصة.
<b>الفصل الثاني الدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
35	تمهيد
36	2-1- عرض الدراسات السابقة و المشابهة
40	2-2- التعليق على الدراسات
41	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية</b>	
44	- تمهيد .
45	3-1- الدراسة الإستطلاعية
45	3-2- المنهج
46	3-3- متغيرات البحث
46	3-4- المجتمع
46	3-5- العينة
47	3-6- خصائص ومواصفات عينة البحث
47	أ- الإختصاص
48	ب- السن
49	ج- المستوى العلمي
50	د- الحالة العائلية
51	و- الخبرة المهنية

52	3-7- مجلات البحث
52	ا- مجال بشري
52	ب- مجال مكاني
52	ج- مجال زمني
52	3-8- أدوات البحث
52	3-8-1- مقياس مفهوم الذات
53	ا- صدق المقياس
54	ب- ثبات المقياس
56	3-8-2- اختبار الاحتراق النفسي
57	ا- صدق المقياس
57	ب- ثبات المقياس
58	3-9- الوسائل الاحصائية
59	خلاصة
<b>الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>	
61	تمهيد .
63	4-1- عرض و تحليل النتائج
66	4-2- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات
69	-خلاصة.
70	- الاستنتاج العام
71	-الخاتمة
72	اقتراحات و فروض مستقبلية
73	البليوغرافيا
<b>قائمة الملاحق</b>	
01	الملحق رقم 01
02	الملحق رقم 02
03	الملحق رقم 03
04	الملحق رقم 04
05	الملحق رقم 05
06	الملحق رقم 06
07	الملحق رقم 07

قائمة الجداول:

الورقة	العنوان	الرقم
46	توزيع المدربين حسب فرق الرابطة الولائية لكرة القدم	01
47	توزيع المدربين حسب الاختصاص	02
48	توزيع المدربين حسب السن	03
49	توزيع المدربين حسب المؤهل العلمي	04
50	توزيع المدربين حسب الحالة العائلية	05
51	يمثل الخبرة المهنية في سلك التدريب	06
54	يمثل الصدق و الثبات الحالي لمقياس تنسي لمفهوم الذات	07
55	يمثل معامل ثبات كل عبارة في المقياس	08
56	توزيع فقرات المقياس على أبعاد الاحتراق النفسي	09
57	يوضح دلالات ثبات المقياس الأصلي	10
58	معامل الصدق والثبات الحالي لمقياس ماسلاش	11
58	يبين قيم الاتساق الداخلي لمقياس ماسلاش	12
62	يمثل معايير مقياس تنسي لمفهوم الذات	13
62	يوضح مستويات الاحتراق النفسي	14
63	معامل الارتباط بيرسون بين مفهوم الذات وبين أبعاد الاحتراق النفسي	15
64	حساب المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والانحرافات المعيارية للمدربين	16
65	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الاحتراق النفسي	17

قائمة الأشكال :

الورقة	العنوان	الرقم
47	توزيع عينة البحث حسب الاختصاص	01
48	توزيع عينة البحث حسب السن	02
49	توزيع عينة البحث حسب المؤهل العلمي	03
50	توزيع عينة البحث حسب الحالة العائلية	04
51	توزيع عينة البحث حسب الخبرة المهنية	05

## ملخص البحث

### مفهوم الذات وعلاقتها بظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم

-دراسة ميدانية على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة-

إشراف الدكتور: منصور نبيل

إعداد الطالب : محاد أحسن

**الملخص:** هدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين مستويات وأبعاد مفهوم الذات ودرجة الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة ( الإجهاد الانفعالي، وتبليد الشعور، ونقص الشعور بالإنجاز)، كما يراها مدربي كرة القدم في الرابطة الولائية بالبويرة و كذلك معرفة مستوى مفهوم الذات ودرجة الاحتراق النفسي لديهم، بحيث كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مفهوم الذات ودرجات الاحتراق النفسي، وقد تم اختيار عينة عشوائية من (26) مدرب من المجتمع الكلي للدراسة، وقد قام الباحث بتعديل مقياسين هما: الأول: مقياس ( تنسي) لقياس مفهوم الذات، والثاني: مقياس (ماسلاش) لقياس الاحتراق النفسي، و ذلك من خلال عرض بعض التعديلات على عينة من (05) أساتذة مختصين (03) أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و(02) من أساتذة معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة البويرة، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، لملائمته لطبيعة الدراسة، و لذلك فقد تم إجراء بعض التحليلات الإحصائية، من أجل الإجابة على أسئلة الدراسة استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والانحرافات المعيارية ولفحص الفرضيات تم استخدام معادلة الارتباط بيرسون واختبارات (ت) لعينتين مستقلتين، وذلك من خلال استخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية ، ( SPSS) كشفت الدراسة عن النتائج التالية :

\* توجد علاقة طردية ذات ارتباط هام دال إحصائياً بين مفهوم الذات ( الجسمية الأخلاقية، والأسرية والشخصية والاجتماعية) و درجة الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة.

\* أن مستوى مفهوم الذات جاء بدرجة متوسطة على أبعاده ( الجسمية، والشخصية والأسرية والأخلاقية والدرجة الكلية )، بينما جاء بدرجة ضعيفة على بعد الذات الاجتماعية

\* أن درجة الاحتراق النفسي كانت منخفضة في بعد نقص الشعور بالإنجاز ومعتدلة في بعد تبليد الشعور ومرتفعة في بعد الإجهاد الانفعالي وكانت العلامة الكلية بدرجة معتدلة، ووفقاً للنتائج التي تم التوصل إليها فإن الباحث يوصي بما يلي:

\* العمل على تدريب و تكوين المدربين من خلال الممارسة الكثيرة لمهنة التدريب والإرشاد ولخفض حالة فقدان الثقة بالذات إلى درجة أدنى وذلك للارتباط العكسي بين الذات والضغوط ومستوى الأداء.

\* الاهتمام بموضوع مفهوم الذات عند الوسط التدريبي بصفة عامة ومدربي النخبة الولائية لكرة القدم بصفة خاصة من خلال وضع آليات وبرامج نفسية لرفع مستوى مفهوم الذات مع خلق الأجواء المناسبة لتحقيق هذا الهدف .

\* استخدام الأساليب الإدارية المشجعة على تكوين مفهوم ذات ايجابي ومرتفع كالتحفيز عند إحراز النتائج الإيجابية

\* العمل على تحسين الأوضاع المهنية للمدربين، وتسهيل العلاقات والتواصل بين الطاقم الفني و الإداري من جهة، وإيجاد العلاقات المناسبة بين المدرب والمحيط الخارجي ( إداريين، إعلاميين، خاصة المتفرجين والمشجعين).

الكلمات الدالة: مفهوم الذات - الاحتراق النفسي - مدربي كرة القدم

## مقدمة الدراسة:

يتضح التطور السريع في تدريب كرة القدم من خلال النظريات والاتجاهات والتطبيقات الحديثة في طرق اللعب والتحركات الخططية خاصة الدفاعية منها إضافة لأعباء مدرب كرة القدم المواكبة في تطور طرق وأساليب التدريب خاصة وكرة القدم تمتاز بشعبية جارفة واهتمام كبير من الجانبين الشعبي والرسمي مما جعل لكرة القدم تأثير على الجوانب الاقتصادية والسياسية في معظم أنحاء العالم وكذلك تمثل جانب مهم في تسيير العلاقات الدولية. ويعد التدريب الرياضي من أهم العلوم في هذا المجال الرياضي إذ يهدف إلى تحقيق الانجازات الرياضية العالية على كافة المستويات، فيعتبر عملية علمية وفنية تعتمد على الكثير من المعلومات العلمية والعلوم الطبيعية والإنسانية والتي تهدف من خلالها الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى.

ويعد علم النفس في المجال الرياضي أو علم النفس الرياضي من العلوم المهمة التي تحتاج إلى دراسة وتعميق كبير لما له من مؤثرات حيوية كبيرة على الرياضيين فهو علم ازدادت الحاجة له في السنوات الأخيرة وخصوصاً في مجال التدريب الرياضي لما له من تأثير فعال سواءً خلال التدريب أو المنافسة وقد أعطاه البعض أولوية في الترتيب لأنه يؤثر على النواحي الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة والتي تقوم بدور فعال في الأداء. ومن ثم فإن الضغوط النفسية كما يرى بعض الباحثين بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة إن لم تكن ضرورية وذلك لتحفيز الفرد ودفعه إلى الانجاز وتحقيق النجاح غير أن زيادتها عن الحد المناسب قد تقضي إلى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية ذلك أن عدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية بشكل مناسب قد يؤدي إلى تفاقم الوضع وحدوث حالات الاحتراق النفسي ومن هذا المنطلق فإن الاحتراق النفسي ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية. (البيتل، 1999 ص: 107).

لقد تكرر في السنوات الأخيرة مصطلح (Burnout) ضمن مصادر علم النفس الرياضي والذي يعني (الاحتراق) وهو حالة الإنهاك البدني والنفسي التي قد تصيب الرياضي نتيجة لتراكم أعباء الطموح والمتعة ومصدراً للقلق والخوف من الفشل بدلاً من الرغبة في التفوق والفوز والرفعة. (الخيكاني، 2002، ص: 162).

وعرفت ظاهرة الاحتراق النفسي انتشاراً واسعاً في السنوات الأخيرة ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي من حيث الوقت والجهد وأهمية المكافأة والفوز. (راتب، 1997، ص: 160).

فمدرب كرة القدم الناجح هو الذي تكون له خبرة على التعلم بسرعة في مواقف اللعب المختلفة وكذا المؤهل العلمي لتطوير وتحسين قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية فيشير إبراهيم عفيفي: لابد للمدرب من تنمية الأداء المهاري والبدني مع ملكة التركيز والانتباه كقدرات عقلية بجانب القدرات الخططية وذلك بإشراك عدد من اللاعبين في التدريب الواحد يعملون معا في تناسق وتوافق وانسيابية في الأداء الأمر الذي يرفع أداءهم في شكل قريب مما يحدث في المباراة "

(إبراهيم شعلان - محمد عفيفي، 2001، ص: 15)

والمدرب الناجح هو الذي يستطيع التحكم في ذاته وانفعالاته في المواقف المختلفة للضغوط الشديدة المميزة للبطولة أو منافسات الكأس لذا وجب عليه أن يكون مدركاً لكل ما يميز هذا من تركيبات، ومن هنا جاءت دراستنا

هذه محاولين فيها الكشف عن العلاقة بين نظرتة لذاته أو ما يطلق عليه مفهوم الذات وكذا درجة الاحتراق النفسية لديه.

و لقد تطرقنا في دراسة هذا الموضوع من خلال خطة البحث التي بدأت بمقدمة كانت عبارة عن تقديم و إثارة للموضوع شملت على خطة سير البحث و الإطار العام للدراسة و الذي تمثل في عرض إشكالية البحث و الفرضيات , أهداف الدراسة, أسباب اختيار الموضوع و تحديد المصطلحات و الذي تم في جانبين:

الباب الأول: من الجانب النظري ويشمل فصلين:

الفصل الأول : تناولنا فيه الخلفية النظرية للدراسة والتي بدورها شملت ثلاثة محاور وهي:

المحور الأول : تناولنا فيه مفهوم الذات.

المحور الثاني:تناولنا فيه الاحتراق النفسي.

أما المحور الثالث فقد تناولنا فيه المدرب و التدريب الرياضي.

الفصل الثاني: فلقد ارتكز على الدراسات السابقة و المشابهة .

الباب الثاني: من الجانب التطبيقي و يشمل فصلين :

الفصل الثالث : تناولنا فيه منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.

أما الفصل الرابع: تناولنا فيه عرض و تحليل النتائج و كذا مقابلة الفرضيات بنتائج المقياس و أكملنا دراستنا باستنتاج عام و مجموعة من الاقتراحات و التوصيات.

## تمهيد:

الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يعي ذاته بين كل الكائنات الحية، وكان من نتائج هذا الوعي بالذات أن الإنسان أصبح موضوع للملاحظة من قبل نفسه، وقد اعتبر مفهوم الذات من العوامل الموجهة للسلوك في ضوء التصورات التي يكونها الفرد عن نفسه وقد أصبح مفهوم الذات اليوم أهمية خاصة في الدراسات الشخصية بل غدا حجر الزاوية في الكثير منها بعد أن أكدت البحوث والدراسات العلمية والتجريبية أن لفكرتنا عن ذاتنا كل التأثير على سلوكنا وتوافقنا الشخصي والاجتماعي فكلما زادت معرفتنا بطبيعة الإنسان زادت مغزى الحكمة القائلة " اعرف نفسك " رغم قدمها وبساطتها وصعوبة تحقيقها. بحيث ظهرت في الآونة الأخيرة الكثير من المصطلحات والمفاهيم التي تشير أو تدل على ظواهر نفسية واجتماعية مختلفة تحتاج إلى بعض التفسير والتوضيح لكي نتمكن أن نحقق الفائدة العلمية المرجوة من دراسة هذه الظاهرة أو تلك. فقد أنتشر استخدام مصطلح " الاحتراق " في المجال الرياضي وأصبحنا نسمع أو نقرأ أن مدرباً أصبح لا يثقون فيه بالرغم من إمكانياته. ولقد جذبت هذه المظاهر اهتمام الباحثين في علم النفس الرياضي خاصة في السنوات الأخيرة واهتموا بدراسة تلك الظاهرة في مختلف المجالات وكذلك الممارسة في المنافسة الرياضية والتي ينظر إليها على أنها مهنة ضاغطة على الفرد تؤدي إلى انخفاض مستوى انجازاته وعدم الرضا عن عمله أو مهنته أو نشاطه وتؤدي في النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته .

المحور الأول: مفهوم الذات

1-1- مفهوم الذات :

لقد اهتم الفلاسفة و علماء النفس إهتماما كبيرا بمفهوم " الذات " ، و يعود ذلك للدور الذي تلعبه الذات في المواقف الحياتية اليومية، و علاقتها الجدلية بالواقع الاجتماعي الذي تعيش فيه، و يتعلق مفهوم الذات - عادة - بتصور الفرد عن نفسه ذلك التصور الناتج عن تفاعل الفرد مع المجتمع من حوله من بشر و حيوانات و بيئة اجتماعية و يختلف الفلاسفة وعلماء النفس بعض الشيء في بعض التفاصيل المتعلقة بمفهوم الذات، و يمكننا أن نتخذ لأنفسنا، تصورا للذات هو انه الذات الفاعلة، أو الفاعل الاجتماعي، و هذا المفهوم هو قريب من مفهوم النفس البشرية، التي هي حسيلة تفاعل عوامل داخلية وراثية، و خارجية مجتمعية. ( موسى يوسف، 1992، ص: 63 )

1-2- تعريف مفهوم الذات :

تتوعدت الدراسات التي تناولت تعريف مفهوم الذات حسب ارتباطه مع التغيرات الأخرى في الشخصية أو النفس البشرية من خلال علاقتها مع محيطها فتباين التعاريف وتعدد استخدامات \* مفهوم الذات \* مرتبط بتعدد المنظرين وتباين مدارسهم فيرمز لها تارة \*بالأنا\* ويرمز لها بالذات تارة أخرى والفرق بين المدلولين يكاد يكون معدوما - تعريف روجرز:

يعرف مفهوم الذات بأنه ذلك التنظيم العقلي المعرفي والمفاهيم والقيم الشعورية التي تتعلق بالسمات المميزة للفرد وعلاقته المتعددة . ( نفس المرجع، 1992، ص: 64 )

- تعريف ريمي (Remy) :

تناول مفهوم الذات في رسالة دكتوراه بعنوان " مفهوم الذات كعامل الإرشاد وتنظيم الشخصية " عن مفهوم الذات لا يزيد عن كونه هدفا مدركا منظم ناتجا من ماضي وحاضر الملاحظة الذاتية، أي ما يعتقد الفرد عن نفسه، أو بمثابة الخريطة التي يرجع الإنسان لفهم نفسه وخاصة في أثناء لحظات الأزمات وتلك التي تتطلب الاختبار، وتتكون من أفكار الفرد ومشاعره، آماله ومخاوفه ووجهات نظره عن نفسه وما سيكون عليه . ( قطان احمد الظاهر، 2004، ص : 22 ) .

- تعريف عادل الأشول 1984 :

يعرف مفهوم الذات للفرد بأنه " تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتطورات والتعميمات الخاص بالذات وبيئوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته كما انه يحدد انجاز الفرد الفعلي ويظهر جزئيا في خبرات الفرد بالواقع واحتكاكه به، ويتأثر تأثرا كبيرا بالأحكام التي يتلقاها من الأشخاص ذوي الأهمية الانفعالية في حياة الفرد وبتفسيراته لاستجاباتهم نحوه " . ( عادل الأشول، 1984، ص: 05 )

- تعريف هولتر Holter (1985):

يعرف هولتر مفهوم الذات "بأنه تلك مميزات الفرد ما بغرض تحديد الذات الفردية أي انه تلك الأنواع التي يستخدمها الفرد بغرض تعريف الفرد بذاته وهكذا فانه لتعيين حدود مفهوم الذات يجب الأخذ بعين الاعتبار الطرق المتعددة التي يعرف الناس أنفسهم بها " . ( عبد الطيف آدار، 2001، ص: 27 )

وهناك تعريف عام وشامل بجل التعريفات السابقة فيما ذهب إليه ”زهران حامد“ بان تعريف مفهوم الذات بأنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتطورات والتقييمات الخاصة بالذات ببلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المحددة الأبعاد من العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية وتشتمل العناصر التصورات والمدركات التي تمدد خصائص الذات كما تنعكس إجرائيا في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو .

( زهران حامد، 1990، ص: 83 )

ونستخلص من كل هذه التعريفات أن مفهوم الذات هي الشعور والوعي بكينونة الفرد وتنمو وتتفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي وتتكون بنية الذات كنتيجة للتفاعل مع البيئة ويشتمل مفهوم الذات على: الذات المدركة، والذات الاجتماعية، والذات المثالية، وقد تمتص قيم الآخرين وتسعى إلى التوافق والثبات وتنمو نتيجة للنضج والتعلم

**1-3- أنواع مفهوم الذات :**

**1-3-1- مفهوم الذات الايجابي :**

أوضحت هيريوك (Huriock) 1974 أن مفهوم الذات الايجابي يظهر عند الفرد إلى مستوى عالي من الثقة بالنفس والتقدير لذاته مما يجعله أكثر تكيفا من الناحية النفسية والاجتماعية وتظهر بصورة واضحة في تعامل الفرد مع المحيطين به فتظهر الرغبة في احترام الذات وتقديرها والمحافظة على مكانته الاجتماعية والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي .

( الشيخ دعد، 2003، ص: 23 )

وأشار فلتر Felter (1974) إلى عدد من الأفكار التي تؤدي إلى بناء مفهوم ايجابي للذات عند الأطفال فتتمثل في امتداح الكبار لأنفسهم عند القيام بأعمال حسنة، أمام أطفالهم حتى تكون نموذجا يقلده الأطفال ومساعدة هؤلاء الأطفال على تقويم أنفسهم بواقعية، ووضع أهداف قابلة للتطبيق، ومدح أنفسهم لدى قيامهم هم أيضا بالأعمال حسنة .

( سامي بن محمد ملحم، 1990، ص: 206 )

**- الأساليب التي تعمل على تنمية مفهوم ايجابي نحو الذات :**

أن الكشف الواقعي عن صورة الذات، وبلورة الهوية الشخصية للفرد من الممكن العمل على تحقيقها عن طريق التفاعل الطبيعي السوي مع الطفل، وبتمكينه من التعبير الصريح عن الرأي ومساعدته في اتخاذ القرارات اللازمة وتدريبه وتوجيهه في ذلك وبإتاحة الفرصة أمامه للتدخل والايجابية وتعزيز استجاباته الناجحة ومبادرته الصحيحة بالعمل على إشعاره بالحب والعطف والحنان والاحترام والثقة المتبادلة والاستماع إليه وفهم تصرفاته وأفعاله وتحديد دوره ومكانته في الحياة وتعريفه بوضعه وإشعاره بأهميته في الأسرة والعائلة .

( سعدية بهادر، 1983، ص: 36 )

**- العوامل التي تعرقل في تنمية مفهوم الذات الايجابي :نجد**

ا- القصور البدني أو التشوهات الجسمية أو النمو البطيء

ب- البيئة المنزلية المتشددة.

ث- الانتماء إلى جماعة الأقلية.

ح- البيئة المدرسية المتشددة.

فالإيجابية في مفهوم الذات لدى الطفل مرتبطة بإدراكه للإيجابية في مشاعر الكبار نحوه وخصوصا الوالدين والمعلمين .

ولذا فإن التعامل مع السلوك الغير مقبول يجب أن يتضمن تقبلا للطفل ومشاعره، ورفضاً متجهاً بشكل واضح إلى السلوك غير المناسب لا إلى الطفل ككل .

( عزيزة سماره والآخرين، 1993، ص: 191- 192 )

### - دلائل ومؤشرات مفهوم الذات الإيجابي :

إن شعور الإنسان ومفهومه نحو ذاته يؤثر بدرجة عالية على صحته النفسية والعقلية فإذا كان الإنسان اتجاه عالي للذات تصبح مجمل سلوكياته وتصرفاته مغايرة تماماً للشخص الذي لديه شعور سلبي نحو الذات وتظهر في المؤشرات التالية :

أ- الإيمان بالقيم والمبادئ مع القدرة على الدفاع عنها وعدم الخشية من تغييرها إذا اكتشف الفرد وجود خطأ ما فيها القدرة على التصرف الذاتي، وعدم الشعور بالذنب إذا لم يحظ هذا على موافقة الآخرين .

ب- عدم الإسراف بالقلق لما سيأتي غداً، أو الانزعاج بالخبرات الحالية أو الأخطاء التي ارتكبت في الماضي. القدرة على استعادة الثقة بالنفس عند التعرض للفشل .

ج - الشعور بالمساواة مع الآخرين، لا اقل منهم ولا أعلى . ( محمد جواد رضا، 1993، ص: 69- 70 )

### 1-3-2- مفهوم الذات السلبي :

إن مفهوم الذات السلبي ينطبق على مظاهر الانحرافات السلوكية والأنماط المضادة أو المتناقضة مع أساليب الحياة العادية للأفراد ويتعلق مفهوم الذات السلبي يظهر أن هناك نمطين :

الأول : تكون الفكرة الفرد عن نفسه غير منتظمة حيث لا يكون لدى الفرد إحساس بثبات الذات وتكاملها إذا لا يعرف مواطن الضعف والقوة لديه والأمر هنا يشير إلى سوء التكيف مع أوضاع الحياة ومتغيراتها.

الثاني : يتصف بالثبات والتنظيم ويقاوم التغيير وفي النمطين فإن أي معلومات جديدة عن الذات تسبب القلق والشعور بتهديد الذات وأشارت مختلف الدراسات عن الارتباط الوثيق بين مفهوم الذات الإيجابي والصحة النفسية من جهة وبين مفهوم الذات السلبي والاضطراب النفسي من جهة أخرى .

حيث أن الأفراد الأسوياء كانوا أكثر ايجابية في تعاملهم مع الآخرين وكانت الفكرة التي يحملونها عن أنفسهم ايجابية أي أنهم أشخاص مرغوب فيهم، أما المضطربون فإظهروا مفهوم سلبياً عن ذاتها وأنهم أشخاص غير مرغوب بهم ....

والواقع أن من يكون لنفسه مفهوماً سلبياً كثيراً ما يكشف عن هذا المفهوم من أسلوب حديثه أو تصرفاته الخاصة أو من تعبيره عن مشاعره تجاهه نفسه والآخرين مما يجعلنا نصفه بعدم الذكاء الاجتماعي أو عدم احترام الذات وعادة ما يعاني هؤلاء نوعين من السلبية :

الأول : يظهر عدم القدرة على التوافق مع العالم الخارجي الذي يعيشون فيه حيث تسمع أياً منهم يعبر عن ذلك بأنه ليس مستوى الآخرين أو انه محمل بالمشاكل والهموم أو أنه يشعر بعدم الاستقرار النفسي في حياته ....

الثاني :ويظهر في شعور البعض منهم بالكراهية من الآخرين حيث تسمعه يعبر عن ذلك بأنه يشعر بعدم قيمته أو عدم أهمية أو انه غير مقدر من الآخرين مهما فعل ... (مخول مالك، 1992، ص: 280).

- الأسباب التي تؤدي إلى تكوين المفهوم السلبي للذات :

أ- الحماية الزائدة من المشرفين على تربية الأطفال والقائمين على رعايتهم والعناية بهم.  
ب- السيطرة التامة على الطفل.

ج- الإهمال وعدم الاهتمام بالطفل وما يترتب على ذلك من مشاعر في داخل أعماق الطفل.  
( سعدي بهادر، مرجع سابق، ص: 35).

#### 1-4- النظريات المفسرة لمفهوم الذات:

لقد اتفق أصحاب النظريات على أن الذات تعتبر حجر زاوية في فهم الشخصية ومساعدة الفرد على حل مشكلاته، وإعادة تكييفه مع بيئته، وفي إمكانية تنبؤه بسلوكه

#### 1-4-1- نظرية التحليل النفسي:

تقوم نظرية التحليل النفسي على ثلاث مسلمات أساسية عن الطبيعة الإنسانية أولها، أن المرحلة الأولى من حياة الفرد هي أهمها وأكثرها تأثيراً في سلوكه في المراحل الآتية من حياته سواء كان سلوكه سوياً أو شاذاً . ثانيها أن الدفاعات الغريزية الجنسية للفرد هي محددات أساسية لسلوكه . وثالثهما أن الجانب الأكبر من سلوك الفرد تحكمه محددات لا شعورية إلا أن المفكرين الجدد نظروا إلى السلوك الإنساني نظرة توازن بين الجوانب البيولوجية والاجتماعية والحضارية .  
(يوسف القاضي، لطفى فطيم، 1981، ص: 1946-1965)

ومن أهم رواد نظريات التحليل النفسي " فرويد Freud، يونج rYung أدلر Adler كرين هورني Horny، سوليفان Sullivan".

نظرية فرويد (Freud) أعطى فرويد للأنا مكانة بارزة في نظريته لبناء الشخصية ويرى فرويد إلى حد ما أن الأنا تقوم بدور وظيفي وتنفيذي تجاه الشخصية إضافة إلى أنها تحدد الغرائز لتقوم بإشباعها وتحدد أيضاً إلى جانب ذلك كيفية إشباعها كما تقوم الأنا أيضاً بمنع تفريغ الشحنة حتى يحين الوقت المناسب لتفريغها وتقوم بالاحتفاظ بالدوافع النفسية بين متطلبات الصراع الأخلاقي للشخصية وبين الدوافع الطبيعية وتقوم الأنا بدور فعال حتى إنها تمتلك القدرة على الاحتفاظ بالتوافق بين الدوافع والضمير

ويرى يونج (Yung) أن الذات والتي تقع في موضع وسط بين الشعور واللاشعوري تكون قادرة على إعطاء التوازن للشخصية كلها وإنَّ أعلى مستوى للتفاعل داخل النفس هو الذات ويحقق الوعي بالذات الوحدة للنفس ويساعد على تكامل كل من الشعور واللاشعوري.  
(سيد غنيم، 1975، ص : 532)

أما أدلر (Adler) فتكلم عن مفهوم الذات ومفهوم الآخرين والذات المبتكرة هذه الأخيرة هي العنصر الدينامي النشط في حياة الشخص وتبحث عن الخبرات التي تنتهي بتحديد أسلوب حياة الشخص وإذا لم تتوفر هذه الخبرات في حياة الفرد الواقعية فإن الذات المبتكرة تحاول ابتكارها وابتداعه (حامد زهران، 1997، ص: 65)

إلا أن هذه النظرية تعرضت لجملة من الانتقادات من طرف مفكريها الجدد من أمثال: "أدلر، هورني وسوليفان" حيث أكدوا على أهمية المواقف الاجتماعية واتفقوا مع كولي وميد في كون الذات تتسق مع التفاعل الاجتماعي.  
(جلال سعد، 1987، ص: 321)

#### 1-4-2- Phenomenological النظريات الظاهرية :

وتركز هذه النظريات في دراستها للشخصية على الخبرة الذاتية للفرد ورؤيته الشخصية للحياة ولنفسه وإدراكاته الخاصة كما أن أغلب هذه النظريات تؤكد على الكفاح الإيجابي للفرد وميله إلى النمو والى تحقيق ذاته إضافة إلى اهتمامها بجانب المعرفة الذي بواسطته يعرف الفرد ويفهم العالم من حوله فالاهتمام بالنواحي المعرفية يتضمن الاهتمام بالعمليات الداخلية أو العقلية وباختصار فإن هذه النظريات تهتم بخبرة الفرد كما يدركها هو. (مصطفى خليل الشرفاري، 1983، ص: 110، 111).

ويمثل هذا الاتجاه: كارول روجرز Rogers ، فليب فرنون Vernin ، وساربين Sarbin. سينج وكومبس Snygg and Combs

**نظرية الذات عند - كارل روجرز Rogers** في ضوء هذه النظرية فإن الذي يحدد السلوك ليس هو المجال الطبيعي الموضوعي ولكن المجال الظاهري الذي يدركه الفرد نفسه ومن أهم مفاهيم نظرية روجرز في الذات ما يلي:  
1- مفهوم الإنسان أو الكائن البشري : وهو الفرد ككل والذي يتميز في ضوء هذه النظرية بأنه يستجيب ككل منظم للمجال الظاهري من أجل إشباع حاجاته المختلفة كما أن تحقيق الذات وحفظها هي دافع الإنسان الأساسي (مصطفى فهمي، 1967، ص: 117)

2- مفهوم المجال الظاهري : وهو جميع الخبرات التي يمر بها الفرد.

3- الذات : وهو مفهوم هذه النظرية ونواتها والمحور الرئيسي للخبرة التي تحدد شخصية الفرد بالطريقة التي يدرك الفرد فيها ذاته هي التي تحدد نوع شخصيته وكيفية إدراكها .

يرى أيضاً أن وظيفة الذات هو العمل على وحدة وتماسك الجوانب المختلفة للشخصية وإكسابها طابعاً متميزاً كما يقوم مفهوم الذات بتنظيم الخبرات التي يكتسبها الفرد في إطار متكامل (إبراهيم يعقوب، 1993، ص: 154)  
ولقد تعرضت نظرية روجرز لبعض الانتقادات حول تجاهلها للجانب اللاشعوري واعتمادها على التقارير الذاتية لدراسة بعض جوانب الشخصية وعلى الرغم من وجود مثل هذا النقد لهذه النظرية إلا أنه لا يقلل من قيمتها لأنها ساعدت على توضيح جانب من جوانب الطبيعة الإنسانية كان غامضاً من قبل فقد أسهم في تنمية القوة الثالثة في علم النفس التي يتزايد تأثيرها بين القوتين السلوكية ودعاة التحليل النفسي وهذه القوة الثالثة تسمى بعلم النفس الإنساني لأنها تؤكد على الطبيعة الإنسانية الخيرة. (جابر عبد الحميد، 1990، ص: 275).

وقدم فليب فرنون ( Vernin ) إطاراً تطورياً لنظرية الذات وذلك من خلال تحديده مستويات مختلفة للذات ومن هذه المستويات الذات الاجتماعية التي يعرضها الفرد للآخرين والذات الخاصة التي يدركها الفرد عادة ويعبر لفظياً ويشعر بها وهذه يكشفها الفرد عادة للمقربين فقط والذات العميقة أو المكبوتة التي يتم التوصل إلى صورتها عن طريق التحليل النفسي (حامد زهران، مرجع سابق، ص: 68)

ويرى " سينج وكومبس " أن السلوك بلا استثناء محدد ووثيق الصلة بالمجال الخاص بالظواهر للكائن البشري الذي يقوم بسلوكه أي أن الكيفية التي يتصرف بها الشخص ما هي إلا نتيجة إدراكه للموقف وإدراكه لنفسه في اللحظة التي يقوم فيها بفعل معين وينقسم المجال الظاهري عند " سينج وكومبس " إلى قسمين فرعيين.  
1-الذات الظاهرية : وتشتمل على أجزاء المجال الظاهري الذي يخبره المرء كجزء أو سمة مميزة لنفسه.

ب- مفهوم الذات : ويتكون من أجزاء للمجال الظاهري تتميز عن طريق الفرد كخصائص محددة وثابتة لذاته ويتوقف السلوك كله على المجال الظاهري، كما أن السلوك يتحدد بحاجته للحفاظ على ذاته .  
( سعد جلال، مرجع سابق، ص: 32 )

### 1-4-3- النظرية السلوكية:

يعتبر السلوك المحور الرئيسي للنظرية السلوكية من حيث تعلمه وكيفية تعديله، ويرى السلوكيين أن سلوك الفرد خاضع لظروف البيئة فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أم شاذة فهي من وجهة نظرهم سلوكيات متعلمة، والشخصية من وجهة نظر المدرسة السلوكية هي الأنماط المتسقة من السلوك أي أننا لكي نحدد شخصية فرد ما فإن علينا أن نحدد ما يفعله وما يقوم به من تصرفات لها صفة الاستقرار . (محمد محروس الشناوي، 1994، ص: 53)  
ويؤكد **سكندر** على دراسة السلوك الإنساني الذي يخضع للملاحظة ويمكن قياسه والتحكم فيه فهو يرى أن سلوك الفرد محكوم في أي وقت بالكثير من الظروف المستقلة في جوهرها وعلى ذلك يجب ألا يتوقع الناس إدراك الكثير من الاتساق السلوكي من وقت إلى آخر لأنه يعتبر مفهوم الذات في نظره ليس أمراً أساسياً في تحليل السلوك .  
( جابر عبد الحميد، مرجع سابق، ص: 374 )

### 1-4-4- نظرية السمات والعوامل :

تقوم هذه النظرية على اكتشاف السمات التي تؤلف بنية الشخصية ثم قياس درجة وجود هذه السمات لدى مختلف الأفراد بمعنى أن أصحاب هذه النظرية يبحثون عن الملامح البناءة للشخصية ولكنهم يرونها كخصائص للشخص بدلاً من اعتبارها خبرة شعورية .  
( جابر عبد الحميد، نفس المرجع، ص: 616 ) .  
كما أن جوهر هذه النظرية يكون عادة في شكل مجموعة من المتغيرات أو العوامل المحددة بدقة والتي يُنظر إليها على أنها المسؤولة عن ذلك الكم الهائل المتشابه من السلوك ونجد أن أحد الافتراضات الرئيسة لهذه النظرية " هو أن السلوك الإنساني يمكن ترتيبه وقياسه على تدرجات من السمات أو العوامل المحدودة.  
( محمد محروس الشناوي، نفس المرجع، ص: 182 )

ومن رواد هذه النظرية نجد ألبورت All port وكاتل Cattell .

**فاللبورت** يرى أن مفهوم الذات مفهوم أساسي في دراسة الشخصية و أن معظم مناقشات البورت لأننا أو الذات تدور حول الجوهر المميز للفرد الذي يحتوي على كل المظاهر المجتمعة لشخصية فرد ما، والتي تعتبر مميزة له فتجعل منه فرداً مختلفاً عن بقية الأفراد وتحقق له وحدة ذاتية وهذا الجوهر المميز يشمل الإحساس الجسمي والتفكير المنطقي والكفاح الجوهري ومفاهيم صورة الذات وامتداد الذات وتقدير الذات ( سيد غنيم، مرجع سابق، ص: 667).  
و أعطى **كاتل** لمفهوم الذات مكانة هامة في نسقه وتحدث عن عاطفة الذات التي تضيء استقراراً على سمات المصدر، كما تضيء عليها درجة عالية من التنظيم وعلى ذلك فإن قيام أي سمة مصدرية بعملها سوف يتطلب قدرًا من المشاركة من عاطفة الذات. وقد تحدث عن ثلاث جوانب للذات هي : عاطفة الذات والتي تعني اهتمام الفرد بذاته المتطورة والذات الواقعية والذات المثالية.  
( جابر عبد الحميد، مرجع سابق، ص: 302-303 )

### 1-4-5 - النظريات الاجتماعية :

يرى أصحاب هذه النظرية أن مفهوم الذات يتحدد بوجود الآخرين لأن مفهوم الذات يأتي نتيجة الاحتكاك الفرد مع الآخرين وتفاعله معهم، فالفرد يدرك نفسه وفقاً للتقييمات التي يصدرها الآخرون نحوه، ويؤكد أصحاب هذا التيار على أهمية المجتمع في تكوين الذات ذلك أن الذات في مجملها هي التنظيم الديناميكي لمفاهيم والقيم والمثل التي تقرر الطريقة التي يسلكها الفرد .

( إبراهيم احمد أبو زيد، 1987، ص : 126 ).

ويعود الفضل في ظهور النظرية الاجتماعية إلى (Cooley 1902) الذي اعتبر أن المجتمع هو مرآة يرى فيها الفرد نفسه .

( سويف مصطفى، ص : 181 )

### 1-5- أهمية مفهوم الذات عند المدربين :

إن من أهم الدوافع البشرية الاجتماعية والشخصية التي تسود كل البشر هو دافع الاعتبار فما من إنسان ألا وبهيمه أن يكون له اعتباره الشخصي بين الأفراد، كما لا يهنا الفرد ولا يهدأ حتى يكون محترماً في أعين الناس، ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي، إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس، فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف على السلبي والإيجابي منها يفيد في تطوير مستوى الأداء مما يؤثر في الإنجاز والتفوق.

ويشير Vaink إلى أن "مستقبل تطوير الأداء يعتمد حالياً على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية ويعد (مفهوم الذات) اتجاهها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصيه ويستجيب لها على نحو انفعالي. Vaink (1970) وان تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من اجل الإنجاز والتفوق. ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه كان في وضع يستطيع منه تسوية هذه الدوافع تسوية افضل نتيجة مواجهة واقعه الذاتي مواجهة صريحة صادقة جريئة، واحترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته ويزداد كلما أصبح الرياضي أكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد الذي قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق ومن ثم تحسين أدائه.

ومن هنا تظهر أهمية إدراك المدرب لذاته ولنفسه ليكون قادراً على تحمل عبئ التدريب والمنافسة، يرى ( حسين 1998 ) إن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة . يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص، يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته، وغالباً فإن المدربين الكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين، اقتناعاً منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية، وتزداد الدافعية نحو الانجاز بزيادة هذه القيمة، وان الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى النشء الصغير، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكون أكثر ثقة بأنفسهم، يشعرون بالمزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر دافعية لمواصلة التفوق، وفي المقابل فإن هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم .

المحور الثاني: الإحترق النفسي

1-2- تطور مفهوم الإحترق النفسي :

إن مفهوم الإحترق النفسي كمصطلح علمي لم يستعمل إلا حديثاً بينما أعرضه أشير إليها في العديد من الأبحاث و الدراسات كون أعراض الإحترق النفسي تنشئ بمجرد التحاق الفرد بعمله .فقد أشير مثلا خلال الحرب العلمية الأولى والثانية مصطلح " تعب المعارك " للدلالة على أعراض الإحترق النفسي المتعارف عليها حاليا .

\*يعتبر جراهم سين ( Grahm Ceen ) أول من تطرق إلى المعنى العام للإحترق في قصته سنة 1960 م التي عرض فيها حالة مهندس معماري يعاني من الإحترق النفسي (Peter bugel ،2005، N/32، p33 )

\*أول بحث علمي تطرق إلى الإحترق قام به برادلي ( Bradley ) في سنة 1960 م باعتباره ناتج من نواتج ضغط العمل . ( Axel Hoffman ،2005، p37 )

\*وبحلول سنة 1974 أخذ موضوع الإحترق النفسي يتخذ قيمته العلمية على وجه التحديد في الدراسات الطبية بفضل الطبيب هيربارت فرويدنبرجر (H.freudenberg) وفريقه في عيادته بالولايات المتحدة الأمريكية (مرجع سابق، p37 )

\*وبعد ذلك أخذت البحوث في التنوع في تشخيص وقياس الأعراض المشكلة للإحترق النفسي فتوصلت مثلا " كريستينا مسلاش " ( C.maslach ,1976 ) إلى وضع مقياس للإحترق النفسي يرمز له ب (BMI) أي " Maslach Burnout Inventory "

\* وفي سنة 1980 قدم " شرينس " ( Cherniss ) مقارنة متعددة الأبعاد ( نفسية علائقية، بيئية وتنظيمية) لتشكل الإحترق النفسي (Axel Hoffman ،2005، p37 )

وأخيرا يمكن القول أن ظاهرة الإحترق النفسي لقي اهتماما بارزا في الدراسات السيكولوجية على مدى السنوات الأخيرة، وذلك نظرا لما تسببه من آثار سلبية تؤدي إلى سوء التوافق، حيث يتعرض العاملون لأسباب متعددة إلى بعض الظروف التي لا يستطيعون التحكم فيها، مما يحول دون قيامهم بدورهم بشكل فعال، الأمر الذي يساهم في إحساسهم بالعجز عن القيام بالمهام المطلوبة منهم.

2-2- تعريف الإحترق النفسي:

هناك اختلاف ملحوظ في التعريفات من ناحية الباحثين والكتاب الذين تناولوا هذا المفهوم، ويصبح التعبير أكثر وضوحا عندما يستند الشخص على التعريف الوارد في القاموس وتفصيلاته في البحوث، فالقاموس يعرف الفعل (يحترق) ب ( يفشل و ينهار ) أو يصبح منهمكا نتيجة العمل الزائد على الطاقة المقدرة، ويشير التعبير أيضا إلى التغيرات السلبية في العلاقات، والاتجاهات السلوكية كرد فعل لضغط العمل ( نوال بنت عثمان، 2008، ص: 13 )

1-2-2- تعريف فرويدنبرجر (freudenberg) الإحترق النفسي :

بأنه ظاهرة نفسية تصيب المهنيين، وتجعلهم بشكل تدريجي أقل إنتاجية وحيوية، وأكثر كآبة وتجعلهم أقل اهتماماً و رغبة في العمل. (Freudenberg,H،1975،p83)

## 2-2-2- تعرف الباحثين جولد وروث ( Gold & Roth , 1992 )

الاحتراق النفسي بأنه "حالة تتسبب عن شعور الفرد بان احتياجاته لم تلب وتوقعاته لم تتحقق ويتصف بتطور خيبة الأمل يرافقها أعراض نفسية وجسدية التي تؤدي إلى تدني مفهوم الذات ويتطور تدريجياً مع مرور الوقت" (Gold & Roth , 1992 , p51)

## 2-2-3- ويعرفه كل من بنيس و أورسون وكافري Pines, Aronson , Kafry

حالة من التعب يتميز بها أكثر الأفراد العاملين مع الأشخاص الآخرين أو مع الجمهور والعاملين الاجتماعيين وعمل الصحة ( Kafry 1982, Pines , Aronson p303 )

2-2-4- في حين ذهب مسلاش (Maslach) وزميلها بينس (Pines) بعدة عدة بحوث إلى إعطاء تعريف ذو دلالة اكبر للاحتراق النفسي فيعرفانه بأنه حالة من الإنهاك النفسي والانفعالي للأشخاص الذين لديهم تصور سلبي اتجاه ذواتهم واتجاه الآخرين. ( Maslach, Pinesr , 1976 p 29 )

ومن خلال هذه التعاريف يمكن استنتاج التعريف التالي للاحتراق النفسي الذي نراه مناسباً وشاملاً " فالاحتراق النفسي مجموعة من الأعراض المرضية النفسية والجسدية والعلائقية الناتجة سلسلة من الأفعال ونتائجها وردودها السلبية التي يبديها العامل كمحاولات لتعمل مع الضغوط التي تواجهه في العمل، وتكون نتيجتها حالة من الإنهاك الجسدي والذهني والعاطفي والانفعالي كاستجابة لهذه الضغوط

## 2-3- علاقة الاحتراق النفسي ببعض المصطلحات :

### 2-3-1- الاحتراق النفسي والضغط :

هناك تشابه بين الضغط والاحتراق \* stress & Burnout \* ولكنهما ليس نفس الشيء فالاحتراق يحدث عندما يشعر الرياضي أو المدرب أو الحكم أو إداري الفريق بالتعب أو الإحباط نظراً للجهد الذي يبذله في التدريب أو التسيير أو إدارة وعلاقاته مع اللاعبين والمحيطين بالمجال الرياضي، وأنها لم تحقق العائد من الجهد المبذول وبالرغم من أن هذه المشاعر في حقيقتها نوع من الضغوط فإن الاحتراق يحدث عندما يشعر هؤلاء بعدم وجود مساندة أو تدعيم أو عون من الآخرين. فالضغط النفسي من الظواهر الحياتية الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة (طلعت منصور وفيولا البيلاوي ، 1989، ص: 5-6 ) .

أي أن مفهوم الضغوط النفسية يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه وبدرجة تحدث لديه إحساساً بالتوتر أو تشويهاً في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه. (شاكراً قنديل، 1993، ص: 445)

فتراكم هذه الضغوط يصل إلى الاحتراق ففيه يمر بالإنهاك البدني والانفعالي والذهني وينشأ الإحساس بالاحتراق نتيجة لعدم الرضا وإدراك الفشل في تحقيق الأهداف التي يسعى الشخص في تحقيقها وبعد تكرار الجهد لتحقيق تلك الأهداف وبعد بذل العمل الشاق بقدر ما في استطاعته دون تحقيق النجاح فإنه يشعر بعدم المساعدة وفقدان الأمل ويتطور ذلك إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل في الحياة ونحو الآخرين ونحو نفسه وظاهرة الاحتراق قد تكون أكثر انتشاراً لدى المهن التي تعتمد على تقديم المساعدة للآخرين والتي منها مهنة التدريب، والتحكيم، والتسيير الإداري. ( الخيكانى، عامر سعيد ، 2002، ص: 54 )

إن الأشخاص الأكثر عرضة للاحتراق يتميز بدرجة عالية من الحساسية والالتزام والمثالية، فضلا المبالغة في تقدير أنفسهم في لانتوائية، الحماس الزائد، وتشير الدلائل إلى أن الأشخاص الذين هم ضحايا الاحتراق يتميزون بالبروفيل الشخصي التالي (العدوانية - المنافسة - حدة الانفعال - الجمود )، فالسبب الرئيسي في الاحتراق النفسي كما ذكرنا هو الرغبة الشديدة والملحة عند الفرد لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية وهذه الأهداف قد يفرضها المجتمع على الفرد وعندما يفشل الفرد في تحقيق هذه الأهداف فانه وقبل كل شيء يقع تحت وطأة الضغط النفسي ومن ثم ينتقل بشكل تراكمي إلى الاحتراق النفسي الذي يظهر على شكل إحساس بالعجز والقصور عن تأدية العمل، ويتجلى في الانسحاب او تدمير أو فقدان دافع المنافسة للرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع .

( أسامة راتب كامل، 1997، ص: 16)

### 2-3-2- الاحتراق النفسي والإجهاد النفسي :

الإجهاد النفسي عبارة عن عبء انفعالي ناتج عن تعرض الفرد لمطالب زائدة فتؤدي إلى الإنهاك النفسي والبدني ( جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي، 1995، ص: 374)

### 2-3-3- الاحتراق النفسي والقلق النفسي :

القلق عبارة عن شعور بالوحدة وقلة الحيلة وعدوان مضاد للبيئة يدركها الفرد على أنها عدائية ( نفس المرجع- ص: 220)

### 2-4-2- مستويات الاحتراق النفسي:

أشار سبانيول ( 1989 ) Spaniol إلى أن الاحتراق النفسي مشاعر ارتبطت بروتين العمل، وقد حدد له ثلاثة مستويات هي:

#### 2-4-2-1- إحراق نفسي متعادل:

وينتج عن نوبات قصيرة من التعب، والقلق، والإحباط، والتهيج.

#### 2-4-2-2- احتراق نفسي متوسط:

وينتج عن نفس الأعراض السابقة، ولكنها تستمر لمدة أسبوعين على الأقل.

#### 2-4-2-3 - إحتراق نفسي شديد:

وينتج عن أعراض جسمية، مثل القرحة، وآلام الظهر المزمنة، ونوبات الصداع الشديدة، وليس غريبا أن يشعر العاملون بمشاعر احتراق نفسي معتدلة ومتوسطة من حين لآخر، ولكن عندما تلح هذه المشاعر وتظهر في شكل أمراض جسمية ونفسية مزمنة عندئذ يصبح الاحتراق مشكلة خطيرة .

( بدران منى محمد علي، 1997، ص: 37)

## 2-5- أسباب الاحتراق النفسي :

لقد اعتبر علماء النفس الضغوط النفسية والمهنية سبباً مباشراً يقف وراء حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي، نظراً لوجود العلاقة بين الضغوط النفسية وضغوط العمل من جهة وبين الاحتراق النفسي من جهة أخرى. وقد أشارت الدراسات الميدانية التي أجريت في بيئات مختلفة إلى عدد كبير من العوامل التي تلعب دوراً بارزاً في حدوث هذه الظاهرة واتفقت معظم النظريات أن تركز أسباب الاحتراق النفسي إلى ثلاث عوامل :

### 2-5-1- البعد الفردي أو الشخصي :

حيث اتفقت معظم الدراسات على أن الإنسان الأكثر انتماءً والتزاماً بعمله وإخلاصاً له هو الأكثر تعرضاً للاحتراق النفسي من غيره من العاملين، وذلك لأن هذا الفرد يقع تحت تأثير ضغوط العمل الذي يعمل فيه والحقيقة أن هناك الكثير من الصديق في هذه الادعاءات؛ حيث إن الجماعة المهنية الأكثر عرضة للاحتراق النفسي هي الأكثر مثاليةً والتزاماً بمهنتها، ومن أسباب ذلك بعض الأسباب الشخصية والفردية وهي كالآتي :

- مدى واقعية الفرد في توقعاته وآماله، فزيادة عدم الواقعية تتضمن في طياتها مخاطر الوهم والاحتراق.
- مدى الإشباع الفردي خارج نطاق العمل، فزيادة حصر الاهتمام بالعمل يزيد من الاحتراق.
- الأهداف المهنية، حيث وجد أن المصلحين الاجتماعيين هم أكثر عرضة لهذه الظاهرة.
- مهارات التكيف العامة.
- النجاح السابق في مهن ذات تحد لقدرات الفرد.
- درجة تقييم الفرد لنفسه.
- الوعي والتبصر بمشكلة الاحتراق النفسي.

### 2-5-2- العوامل المتعلقة بالبعد الاجتماعي : وتتمثل في

أ- تزايد الاعتماد من طرف أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية، الأمر الذي يسهم في زيادة العبء الوظيفي الذي يكون سبباً في تقديم خدمات أقل من المستوى المطلوب وهذا من شأنه أن يؤدي إلى شعور الموظف بالإحباط وبالتالي زيادة الضغط.

ب- التغيرات الاجتماعية الاقتصادية التي حدثت في المجتمع، وما ترتب عليها من مشكلات قد تؤدي إلى هذه الظاهرة.

ت- طبيعة التطور الاجتماعي والثقافي والحضاري في المجتمع؛ التي تساعد على إيجاد بعض المؤسسات الهامشية التي لا تلقى دعماً جيداً من المجتمع، فيصبح العاملون بها أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

### 2-5-3- العوامل المتعلقة بالبعد الوظيفي :

على عكس المستويين الشخصي والاجتماعي فإن الأسباب المرتبطة بالمستوى التنظيمي الإداري لها علاقة مباشرة بظهور هذه المشكلة، وقد تم التوصل إلى ثلاثة افتراضات هي:

#### أ - مفهوم العجز:

وهو يعبر عن الحالة التي يصل إليها الموظف، الذي يفقد فيها القدرة على التحم في بيئة العمل، الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالقلق والكآبة والضغط العصيبة، وتزداد الحالة سوءاً عندما ينتابه اليأس نتيجة لاستمرار هذه الحالة، وبناءً على ذلك فإنه يمكن اعتبار أية بيئة عمل يفقد فيها المهني القدرة على التحكم في قراراته الخاصة بعمله، وعلى حل المشكلات المتعلقة به من العوامل المساهمة في الضغط الذي يصاب به.

#### ب - مفهوم قلة الإثارة:

يستند هذا المفهوم إلى نتائج الدراسات التي تشير إلى أن حرمان الحواس من مثيراتها يؤدي إلى القلق والمشكلات النفسية الأخرى، واستناداً لذلك فإن الأعمال التي تفقد التحدي والتنوع في الأعمال الرتيبة والمتكررة، تؤدي إلى الضغط وبالتالي إلى الاحتراق.

#### ج- للمناخ الوظيفي:

يلعب المناخ الوظيفي في المؤسسة والتركيبية الوظيفية دخل في عملية الاحتراق، وهنا تبرز أهمية دور القيادة والإشراف وطبقاً لكتابات جولدنبيرج Goldenberg

يميل الإداريون في مؤسسات الخدمات الإنسانية إلى افتراض أن المؤسسة أياً كان نوعها يجب أن تركز على حاجات المستفيدين من خدماتها، وإهمال حاجات القائمين بالمسؤولية فيها، كما أنها تخلق تركيبة إدارية وظيفية وأسلوب تحكم من أجل محاسبة هؤلاء العاملين إذا ما خرجوا عن الخط المرسوم؛ الأمر الذي يؤدي إلى خلق أنظمة إشرافية استبدالية وصراعات بين العاملين والإدارة، وتزايد المسافة بينهم، يضاف إلى هذا أن ظاهرة الاحتراق النفسي ظاهرة معدية، ففي أي موقع عمل يكون فيه الأغلبية في حالة الاحتراق النفسي فإن نسبة . (بدران منى محمد علي، 1997، ص: 63-65)

### 2-6- مراحل الاحتراق النفسي :

يرى ماتيسون وانفاسيفيش (Matteson & Ivancevich) أن ظاهرة الاحتراق النفسي لا تحدث فجأة وإنما تتضمن المراحل الآتية :

#### 2-6-1 - المرحلة الأولى : مرحلة الاستغراق ( الشمول ) Involvement:

وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعاً، ولكن إذا حدث عدم اتساق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض.

### 2-6-2- المرحلة الثانية: مرحلة التبدل (الكساد) Stagnation:

هذه المرحلة تنمو ببطء، وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجياً، وتقل الكفاءة وينخفض مستوى الأداء في العمل، ويشعر الفرد باعتلال صحته البدنية، وينقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة؛ كالهوايات والاتصالات الاجتماعية وذلك لشغل أوقات فراغه.

### 2-6-3- المرحلة الثالثة : مرحلة الانفصال Detachment:

وفيها يدرك الفرد ما حدث، ويبدأ في الانسحاب النفسي، واعتلال الصحة البدنية، والنفسية مع ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي.

### 2-6-4- المرحلة الرابعة : المرحلة الحرجة Juncture :

وهي أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي، وفيها تزداد الأعراض البدنية، والنفسية والسلوكية، سوء وخطراً، ويختل تفكير الفرد، نتيجة شكوك الذات، Self- Doubts ويصل الفرد إلى مرحلة الاجتياح ( الانفجار ) ويفكر الفرد في ترك العمل وقد يفكر في الانتحار. ( Matteson & Ivancevich ,1987 ،P 186 )

### 2-7-7- أعراض الاحتراق النفسي :

#### 2-7-1- الأعراض الفسيولوجية الجسمية وتشمل:

ارتفاع ضغط الدم، والألم في الظهر، والإنهاك الشديد، بحيث يفقد الفرد حماسه ونشاطه وقد يتحول الشعور بالإنهاك إلى مرض حقيقي، كما أن الإحساس بالتعب يؤدي إلى صداع مستمر وشديد، وضعف عام في الجسم، مما ينتج عنها خلل في بعض أجهزة الجسم، ومن ثم التأثير على حياته.

#### 2-7-2- الأعراض المعرفية الإدراكية وتتمثل في:

عدم القدرة على التركيز، والمزاج الساخر، القولية أي- تكرار النمط الواحد-، وتظهر هذه الأعراض بوضوح على شكل تغيير في نمط إدراك الفرد، حيث يتحول الفرد من كونه شخص متساهل ومتفاهم إلى شخص عنيد ذو تفكير متصلب ومتشدد.

#### 2-7-3- الأعراض النفسية:

وهنا يميل الفرد إلى حالة من التغيرات في عواطفه، وهذه التغيرات تكون سلبية ومزعجة، وأكثرها حدة الشعور بالإحباط، وتمتد هذه الأعراض من صدق العاطفة إلى الإرهاق العاطفي، والإحساس بالعجز واليأس، بالإضافة إلى الشعور بالخوف والقلق، والاكتئاب والبلادة، والانعزال، والنسيان، والتذمر.

#### 2-7-4- الأعراض السلوكية:

وتبدأ بالشكوى من العمل والبطء في الأداء، وعدم الرضا، والإنجاز المتدني، والتغيب المستمر عن العمل، وترك المهنة، والانسحاب من حياة الأشخاص الذين يتعامل معهم بالإضافة إلى الأعراض السلوكية الأخرى.

## 2-8- الاحتراق النفسي للمدربين:

عملية الاحتراق للمدرب الرياضي لا تحدث بصورة فجائية، ولكنها عبارة عن تراكمات للعديد من المشاكل 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 يجد أن لعمله معنى وفائدة، وعندما يحاول مواجهة التحديات الطارئة في مجال عمله ومحاولة حسم هذه التحديات.

ويبدأ شعور المدرب الرياضي بالاحتراق عندما يحس ويشعر بالأعراض التي سبق تطرقنا لها، لأن المدرب الرياضي عندما يقترب من حافة الاحتراق فإنه يصبح شخصاً آخر يتسم بسمات شخصية وانفعالية سلبية ويتغير نمط سلوكه إلى الأسوأ. وعندئذ ينبغي على المدرب الرياضي أن يتحمل بشجاعة مسؤولية مواجهة مثل هذا التحدي وأن يعيد حساباته ويراجع أفكاره ويرتبها ويحاول إدخال بعض التعديلات في نمط عمله وسلوكه وحياته.

### المحور الثالث: المدرب والتدريب الرياضي

#### 3-1- ماذا تعني كلمة التدريب :

كلمة "التدريب" لا تخص فقط التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الأجهزة والأدوات المختلفة، وقد جاءت هذه الكلمة من اللغة الإنجليزية أصلاً (Training)، تعني هذه الكلمة على أداء شيء ما وتستخدم أيضاً في تدريب الحيوانات على ممارسة شيء معين، وقد جاءت هذه الكلمة من الفعل (Train) ومن الكلمة اللاتينية (Trano) ومن الكلمة أن يسحب الشيء لمسافة معينة أو أن الفرد مغرم بمشاهدة شيء ما، ويرى البعض أن هذه الكلمة تعني (تربوي) وفي الزمن القديم كانوا يستخدمون هذه الكلمة للتدريب الخيل حيث كان الإنجليز يحبون الخيل وسرعان ما انتشرت هذه الكلمة وقد كانت تستخدم أيضاً لجميع الألعاب التي كانت موجودة هناك مثل ألعاب القوى و السباحة.....الخ. (كمال جميل الرياضي، 2004، ص: 9 - 10)

#### 3-2- تعريف التدريب :

التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراته الكامنة. الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم. (نبيلة احمد، سلوى عز الدين فكري، 2003، ص31)

#### 3-3- شخصية المدرب وخصائصه.

تلعب شخصية المدرب الجيد دوراً هاماً في نجاح عملية التدريب ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي :

#### 3-3-1- الصفات الشخصية للمدرب :

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، متعقلاً في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط والاتزان الانفعالي، قادراً على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدق رطب بعيداً عن الانفعالي والتعصب .

- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور....الخ.

- الحكم الصائب على الأمور و العدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد .

- يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.

#### 3-3-2- الصفات المهنية للمدرب الرياضي.

- الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، و شارك في البطولات التي ينظمها اتحاد اللعبة.

- أن يكون حاصلاً على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته، و قادراً على أن يؤهل نفسه علمياً بقراءة كتب متخصصة .

- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، و المعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب .
- يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع و التحدث بها.
- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد تأهل المدرب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.

### 3-3-3- الصفات الصحية للمدرب الرياضي:

- أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية و يدل مظهره على النشاط.
  - أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
  - أن يكون نموذجا في إتباع البرامج الغذائية و الصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، ويحتذي به جميع اللاعبين و يرون فيه مثلهم الصحي الفريد .
  - أن يكون ممارسا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها، للراحة الذهنية من عناء التدريب.
- ( علي فهمي البيك، عماد الدين أبو زيد، 2003، ص 16-17 )

### 3-3-4- الصفات الفنية للمدرب الرياضي:

- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للاستفادة من أدائه و قدراته الكامنة.
- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء و تركيز و روية .
- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات و أجهزة و معسكرات... الخ.
- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات و إجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.
- أن يكون قائدا محبوبا لا رئيسا متسلطا، عادلا في معاملة لاعبيه حازما بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد و معلم .
- أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة و مجال عمله.
- أن يكون نموذجا صالحا و مثلا للاعبين من الناحية الخلقية، بعيدا عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشرب الكحوليات أو التدخين، أو التلطف بألفاظ نابية.
- أن تكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية المحبة والأخوة الصادقة بينهم، وبيتعد عن كل ما يفرق بين اللاعبين لذلك يجب أن يكون عادلا في تعامله معهم، و من أسوأ صفات المدرب الرياضي أن يحابي لاعب أو أكثر عن آخرين، و ألا ينصف له حق. (علي فهمي البيك، عماد الدين أبو زيد، نفس المرجع - ص: 19 )

### 3-4- سلوك المدرب الرياضي :

في ضوء الدراسة التي قام بها العديد من الباحثين في مجال القيادة الإدارية تم التوصل إلى تحديد نوعين هاميين من القادة الإداريين وهما :

▪ سلوك القائد الإداري المهتم - بالدرجة الأولى - بالناس : Concern for people

▪ سلوك القائد الإداري المهتم - بالدرجة الأولى - بالإنتاج : Concern for production

وقد قام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي (مارتينز 1995 Martens) كوكس (1994) Cox (1994) , علاوي، باقتباس مفاهيم نموذج الشبكة الإدارية ومحاولة تطبيقها على القادة الرياضيين في المجال الرياضي وبصفة خاصة المدربين الرياضيين وفي ضوء ذلك أمكن تحديد نوعين هاميين لسلوك المدرب الرياضي وهما :

• سلوك المدرب الرياضي المهتم باللاعبين: Concern for athletes.

• سلوك المدرب الرياضي المهتم بالأداء: Concern for performance.

و بذلك يمكن تحديد خمسة أنواع رئيسية لسلوك المدرب الرياضي طبقا لموقعها على الشبكة الإدارية كما يوضحها الشكل 1.

#### - السلوك 9/9:

و هو السلوك الذي يميز المدرب الرياضي أو المدير الفني الذي يهتم بدرجة كبيرة بتحفيز اللاعبين و التعامل معهم بصورة إيجابية و الاهتمام برعايتهم وخلق البيئة الصالحة لنمو قدراتهم، مع إبداء نفس الاهتمام بأداء اللاعبين و محاولة تطوير مستوياتهم و إكسابهم المزيد من القدرات و المهارات الحركية و الخططية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية.

#### - السلوك 9/1:

و هذا النوع من السلوك يوضح تركيز المدرب الرياضي و المدير الفني على الاهتمام باللاعبين و رعايتهم و تحقيق مطالبهم و حاجاتهم و تحفيزهم مع الاهتمام الضئيل بالأداء و تطويره لدى اللاعبين أو محاولة بذل المزيد من الجهد للارتقاء بمستوى قدراتهم و مهاراتهم. (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 93-94)

#### - السلوك 1/9:

يشير هذا السلوك إلى تركيز المدرب الرياضي على الاهتمام بنتائج اللاعبين و مستوى الأداء الذي يظهره في التدريب و المنافسة الرياضية، و يركز على تخطيط و إدارة عمليات التدريب و المنافسات الرياضية بصورة دقيقة مع قلة الاهتمام باللاعبين و حاجاتهم و دوافعهم و مطالبهم و قلة التفاعل الايجابي معهم.

#### - السلوك 1/1:

و هذا النوع من السلوك يشير إلى قيام المدرب الرياضي أو المدير الفني ببذل القليل من الجهد الموجه سواء لأداء اللاعبين و تطوير مستوياتهم أو لرعايتهم و حفزهم.

#### - السلوك 5/5:

يشير هذا النوع من السلوك إلى أن المدرب الرياضي أو المدير الفني يهتم بدرجة متوسطة بكل من أداء اللاعبين و تطوير مستوياتهم و كذا رعايتهم و حفزهم.

و من ناحية أخرى استطاع كل من صالح و "شيللا دوراي" salah end chelladurai .

في ضوء دراستهما لتحديد أنواع سلوك المدرب الرياضي التوصل إلى تحديد خمسة أبعاد رئيسية تمثل أساليب سلوك المدرب الرياضي.

## 3-5- المدرب الرياضي كقائد :

يعتمد وصول اللاعب/الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل، و من بين أهم هذه العوامل المدرب، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطاً وثيقاً بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب الرياضي - من تخطيط و تنظيم و تقويم - و على قدراته في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية و إدارته لهذه المنافسات، و كذلك قدرته على رعاية و توجيه و إرشاد اللاعبين/الفريق قبل و بعد و أثناء و بعد المنافسات . فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم ما مطلوب عمله، كذلك تعني القيادة تطوير كل من البيئة الاجتماعية و النفسية، أي ما يسمى مناخ الفريق و تماسك الفريق، و هذا يعني و يؤكد لنا أن دور المدرب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية و المهارات فحسب (علي فهمي البيك - عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سابق: ص 39).

## 3-6- المدرب و اتخاذ القرار:

إن جميع الإجراءات أو العمليات التي يقوم بها المدرب الرياضي و تهدف إلى وصول اللاعب و الفريق إلى المستويات الرياضية العالية تحتاج إلى اتخاذ قرارات، فالمدرب الرياضي - على سبيل المثال - الأهداف المطلوب تحقيقها خلال توليه مهمة تدريب اللاعبين و الفريق، و يحدد البرامج و الإجراءات و العمليات التي يمكن بها تحقيق هذه الأهداف، كما أن المدرب هو الذي يقرر كيفية إختيار اللاعبين للاشتراك في المنافسات و مراكزهم و واجباتهم، و يقرر خطط اللعب و تغييرها إذا استدعى الأمر و غير ذلك من الجوانب التي تحتاج من المدرب اتخاذ القرارات، فكأن عمل المدرب ما هو إلا سلسلة متصلة من القرارات، و كل قرار من هذه القرارات قد يؤثر بصورة واضحة على اللاعبين أو الفريق إيجاباً أو سلباً. (علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سابق- ص:39) يمكن فقط اتخاذ قرار جيد قد يؤثر في وضع المدرب، و إن كان الرجوع عن القرار الخاطئ للقرار الصواب يعبر عن قوة المدرب و يلقي ترحيباً من جميع من يتعامل معهم سواء اللاعبين أو الفريق أو جهازه المعاون. (علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سابق، ص: 40-41)

## 3-7- دافعية المدرب الرياضي:

أشار محمد علاوي (1999) إلى أنه يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الشخص و بيئته و تشتمل على العوامل و الحالات المختلفة التي تعمل على بدء و توجيه و استمرار السلوك- وبصفة خاصة - حتى يتحقق هدف ما. فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق تعتبر بمثابة حالة بادئة و باعثة و موجهة و منشطة للسلوك و تعمل على دفع الشخص نحو محاولة تحقيق هدف أو أهداف معينة و الاحتفاظ باستمرارية هذا السلوك. و من ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئاً مادياً أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة، إنما هي حالات في الشخص يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة و من نشاط الشخص نفسه، و ليس معنى هذا أن الدافعية هي نوع السلوك الذي نلاحظه، و إنما هي حالة وراء هذا السلوك، أي أنها الحالة التي تثير و تنشط و توجه السلوك نفسه و تعمل على استمرار يته. (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص: 28)

**3-7-1- دوافع رياضية:**

قد نجد بعض اللاعبين الرياضيين يشعرون - عقب اعتزالهم الممارسة الرياضية - أن من واجبهم الإسهام في تطوير نوع الرياضة التي تخصص فيها ومحاولة العمل مع الناشئين لإكسابهم خبراتهم الشخصية و الارتقاء بمستوياتهم الرياضية .

**3-7-2- دوافع مهنية :**

كثيرا ما نجد خريجي كليات التربية الرياضية يعملون في مجال التدريب الرياضي كنتيجة لدراستهم الرياضية التخصصية على أساس أن مهنة التدريب الرياضي هي مهنتهم المناسبة لطبيعة دراستهم.

**3-7-3- دوافع اجتماعية:**

مثل الاتجاه نحو الاشتراك في المجالات الاجتماعية و محاولة تكوين علاقات و صداقات اجتماعية و السعي نحو التقبل الاجتماعي كنتيجة لعملهم في مجال التدريب الرياضي.

**3-7-4- تحقيق و إثبات الذات :**

قد يرى الفرد أن عمله في مجال التدريب الرياضي يحقق له إثبات ذاته في إحدى المجالات التي يرى أنه كفاء لها و كذلك الشعور بمدى أهميته. (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص:29)

**3-8- العلاقة بين المدرب واللاعب :**

هناك قليل من الناس في كل المجتمعات ممن هم أكثر تماسا بالشباب من المدرب الرياضي . إن المدرب في الحقيقة معلم للموهوبين من الشباب من الناحية الرياضية فهو يتعامل مع أناس كثيرين في مجال عمله وإذا أراد أن يهيئ نفسه إلى مهنة التدريب يجب أن يحمل معه قسطا وافيا من الخبرات والمعلومات التكتيكية والفنية المتعلقة باللعبة بالإضافة إلى القابلية على العمل مع أناس على اختلاف أجناسهم كإفراد وكمجموعات،فإذا افتقد المدرب أيا من هاتين الصفتين يمكن أن تتوقع له بعض المشاكل في حياته العملية .

فالمدرّب سوف لا يحصل على احترام اللاعبين إذ لا يكن قادرا على إجابة معظم الأسئلة التكتيكية التي يسألها اللاعب وأن تفهم اللاعب لبعض المبادئ الفسيولوجية والميكانيكية والنفسية سوف يساعد على الارتقاء في الفعالية التي يمارسها، ولكن على المدرب أن يفهم أن اللاعب في كثير من الأحيان لا يرغب أن يقضي وقت التدريب في دروس طويلة في الميكانيكا والفلسفية والأسس العلمية للحركة خاصة إذا لم يكن لهذه العلوم علاقة مباشرة بالفعالية التي يمارسها .

أن المدرب الرياضي يتعامل مع كثير من الناس من المدربين والصحفيين ولاعبين ومتفرجين فالعلاقة البينية التي يجب أنة تكون بين اللاعب والمدرب والتي تعتمد على قابلية التفهم والمعاملة التي تكتسب عن طريق الاحترام . فالصداقة والعلاقات الحسنة مع اللاعبين يمكن أنة تكسب من خلال المعاملة الصادقة معهم .

كما أشار علاوي فيكتبه بأن شكل العلاقة بين المدرب ولاعبيه تؤثر على عملية التدريب وكذا مستوى اللاعبين أثناء المنافسات فإن كانت هذه العلاقة طيبة ومفيدة أنت بفائدتها على روح الفريق وساهم ذلك على زيادة أواصر المحبة والتعاون بينهما وخفت مثير امن حدة الخلافات والتوتر التي قد تحدث بين المدرب ولاعبيه، وبالتالي تكون نتائجه

إيجابية. (نزار الطالب، 1976، ص: 119، 117)

أما إذا كانت العلاقة سلبية تسير في اتجاه عكسي فإن هذا يؤثر على نتائج الفريق وكذا مستوى أداء اللاعبين وفي أحيان كثيرة تنتهي هذه العلاقة باستبعاد اللاعب من الفريق وتؤدي إلى نتائج سلبية في مصلحة الفريق .

والعوامل التي تؤثر على هذه العلاقة تتعدد فيها النقاط التالية :

ا -نوعية أفراد الفريق ومستوى أدائهم.

ب- حجم الفريق(عدد أفراده).

ج- طبيعة اللعبة الممارسة و نوعية المهارات الخاصة بها.

د- الضغوط النفسية على الفريق.

و-مستوى تأهيل المدرب و قدراته المعرفية و الفنية. (بحي السيد الحاوي, 1998, ص: 26).

### 3-9- مفهوم الذات والاحترق النفسي لدى المدربين:

لقد تناولنا في الجانب النظري من خلال الفصول السابقة إلى إعطاء مفاهيم عامة عن تأثير كل المتغيرات فيما بينها فمفهوم الذات يلعب دورًا أساسيًا وهامًا في خبرة الفرد الذاتية، ويؤثر في كافة جوانبه السلوكية، ويؤثر ويتأثر في الآخرين الذين يتعامل معهم كما أنه يتأثر بالتنشئة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد ويؤثر فيها، كما هو نتيجة التفاعل مع الآخرين، كما أن مفهوم الذات الإيجابي يعتبر من مظاهر الصحة النفسية متمثل في تكيف المدرب مع نفسه ومع البيئة المحيطة به ( لاعبين، حكام، إداريين و إعلام ) بصورة طبيعية فتظهر صورة الاحترام المتبادل بين كل الأطراف .

أما الاحترق النفسي يتضح أنه ناتج عن ظروف الموقف الذي تكون فيه متطلبات البيئة أو ما يطلب من الفرد القيام به على درجة أكبر من إمكانات الفرد الذاتية، وهذا يعني أن هذه المواقف تشكل الضغط في المجال المهني أو غيره ويشكل الآخرون في تعاملهم مع الفرد مصدرًا أساسيًا في وجود ظاهرة الاحترق النفسي، بالإضافة إلى المصادر الأخرى كما أن وجود هذه الظاهرة عند المدرب تؤثر سلبًا في سلوكه وأدائه قد لا تنتهي بنهاية المباراة أو الدوري إذ أن الاحترق النفسي يعبر عن إنهاك النفسي الكبير للمدرب دون وجود حوافز أو تدعيمات يتلقاها إلا نادرا عكس الأطراف الأخرى في اللعبة .

أما فيما يتعلق بالعلاقة بين مفهوم الذات والاحترق النفسي، نجد أن هناك نقاط تدل على وجود علاقة بينهما مثل أن كل من مفهوم الذات السلبي والاحترق النفسي يؤثران في سلوك المدرب وأدائه، كما يلعب الآخرون دورًا أساسيًا في تكوين مفهوم الذات السلبي أو الإيجابي والاحترق النفسي، كما أن مفهوم الذات السلبي من أحد الدلائل على وجود ظاهرة الاحترق النفسي، هذا وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين الاحترق النفسي ومفهوم الذات، حيث أشارت دراسة ( عبد العالي عبد سليم مهند، 2003 ) إلى اعتبار المواقف الضاغطة هي المسبب الأساسي للاحتراق و القدرة على إدراك مفهوم الذات في وسط هذه المواقف هو الأساس في الابتعاد عن هذه الظاهرة .

## خلاصة :

يعد التدريب الرياضي أحد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بالضغط النفسية، فالمدرّب غالباً ما يكون عرضة للتشكيك في نزاهته أو تعرض أمانته للمسائلة من قبل الرياضيين بشكل عام (مسيرين , وإداريين , وجمهور , وإعلام) ففي الوسط الرياضي غالباً ما تكون النظرة للمدرّب سلبية، حيث يحمل أفراد الطاقم الإداري و الفني في حالة خسارة الفريق أو النادي المسؤولية كلها على المدرّب حيث يرتبط واجبه الرياضي بالعديد من عوامل الضغط النفسي تتفاوت من حيث شدتها وأنواعها والتي قد تؤدي إلى الإنهاك البدني والذهني، وبشكل يؤثر على مستوى قدراته البدنية والنفسية بشكل عام, وقدرته على التحكم في انفعالاته أو القدرة على اتخاذ القرار الصحيح بشكل خاص .

## تمهيد:

تكمّن أهمية الدراسات السابقة والمثابفة في المساهمة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيه وضبط المتغيرات، وكذا في مناقشة النتائج، ومن خلال الإطلاع على مختلف المراجع المتوفرة تمكن الباحث من تسجيل دراسات سابقة ومثابفة متعلقة بالموضوع، في حين تم تسجيل الدراسات المذكورة، ومن خلال ما قام به الباحث من المسح العلمي للدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بالموضوع والتي تناولت مفهوم الذات و علاقتها بظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم، بهدف الاسترشاد بها والتعرف على المناهج المستخدمة من الدراسة ووصف مختصر للعينة وكيفية اختيارها و الأدوات المستخدمة وأهم النتائج التي تم التوصل إليها، وسيقوم الباحث بتقديم هذه الدراسات ثم التعليق على النتائج مرة واحدة.

- الدراسات السابقة و المشابهة :

يعد مصطلح مفهوم الذات من المفاهيم الأساسية المرتبطة بعلم النفس ، وكونه وسيلة مهمة في فهم شخصية الفرد والتنبؤ بسلوكه بل حتى اعتباره مؤشر من مؤشرات السلوك النفسي ، ورغم هذه الأهمية غير أن معظم بحوث التربية البدنية والرياضية لم تستعمل هذا المصطلح بصورة واسعة ما عدا بعض البحوث التي عالجت كمتغير وحيد أما الاحتراق النفسي ونظرا لحدثة المصطلح في علم النفس كان التطرق إليه في صورة متعددة خاصة في الميادين المعروفة بكثرة مصادر الضغط .

1-2- عرض الدراسات:

1 - دراسة والتر كروول ( 1982 ) بعنوان " الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى إحداث الضغوط على المدربين " أجريت الدراسة على 93 مدربا من مختلف الأنشطة الرياضية لمحاولة التعرف على أهم الأسباب والعوامل التي قد تؤدي إلى أحداث الضغوط على المدربين وبالتالي الاحتراق النفسي لديهم، في ضوء سؤال المدربين عن أهم الأسباب التي تسهم في الضغط النفسي عليهم كمدربين رياضيين. و لقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في تحليل نتائجه وأشارت نتائج الدراسة إلى أن عامل " : عدم احترام اللاعبين للمدرب " كان هو السبب الرئيسي بنسبة مئوية حوالي % 48 في حين أن عامل عدم قدرة المدرب على الارتقاء بمستوى اللاعبين " كان هو السبب الثاني بنسبة مئوية بلغت % 21 (حسن علاوي, 1997, ص: 123 )

2 - دراسة سيلفا Silva 1990 الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين هدف الدراسة التعرف على مصادر الضغط النفسي المؤدية إلى الاحتراق النفسي ، وأستخدم المنهج الوصفي ، تكونت عينة الدراسة من مجموعة من الرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة ، وأوضحت النتائج أن أهم الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضيين هي :

- التعب البدني الشديد

- عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء و استجماع القوى للمنافسة والإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين (المدرّب، الزملاء، الآباء، الجمهور، الإدارة).

( سيلفا , 1990, ص: 2-5-20)

3- دراسة تايلور Taylor دانيال Daniel ولايت Laith وبروث Bru the 1990

حول إدراك الرياضي للضغوط والاحتراق وعلاقته بالانسحاب الرياضي : وهدف الدراسة كان إدراك الرياضي للضغوط والاحتراق النفسي ، وعلاقته من الرياضة وللتحقق من ذلك بحيث استخدم المنهج الوصفي وتم استخدام أداة القياس ، الإجهاد النفسي، والثاني صورة معدلة من مقياس ماس لاش للاحتراق النفسي أظهرت النتائج التالية :

- الرياضيين الأصغر سنا يعانون من الاحتراق النفسي أكثر من الرياضيين الأكبر سنا .

- إن خبرات الخوف من الفشل وعدم الشعور بتقدير الآخرين يعتبران مصدرين هامين للاحتراق النفسي والانسحاب من الرياضة

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية .

- وجود علاقة دالة إحصائية بين الخوف من الفشل كمصدر للاحتراق (تايلور وآخرون, 1990, ص: 8- 36- 50)

4- دراسة محمد عبد العاطي : 1998 حول الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى الرياضيين: كان هدف الدراسة التعرف مصادر الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى الرياضيين ، واستخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس الضغوط النفسية و الاحترق النفسي قام بإعداده وتصميمه على عينة بحث تشمل (216) لاعبا يمارسون أنواعا مختلفة من الأنشطة الرياضية معتمدا في ذلك المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج البحث عن وجود سبعة عوامل رئيسية للضغوط النفسية والاحترق النفسي تواجه الرياضيين تتلخص في :

\*الضغوط المرتبطة بأسلوب تعمل المدرب مع رياضيه ( لاعبيه )

\*الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية .

\*الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفسيولوجية والانفعالية .

\*الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة .

\*الضغوط المرتبطة بحمل التدريب .

\*الضغوط المرتبطة بتنظيم الوقت .( أسامة الأصفر , 1999 , ص: 42-43).

5- دراسة د/ وليد ذنون يونس، د/ يحيى محمد محمد علي: كلية التربية الرياضية جامعة الموصل حول دراسة مقارنة في الاحترق النفسي لدى حكام كرة القدم(2004)

تمحورت دراسة الباحثان دراسة مقارنة في الاحترق النفسي لدى حكام كرة القدم وكان هدف الدراسة التعرف على مستويات الاحترق النفسي عند حكام الدوري العراقي لكرة القدم بحيث استخدم المنهج الوصفي وفق :

- الفروق في ظاهرة الاحترق النفسي لدى حكام كرة القدم وفق متغير الدرجة التحكيمية (الأولى والثانية)

- الفروق في ظاهرة الاحترق النفسي لدى حكام كرة القدم وفق متغير التحصيل الدراسي ولأجل ذلك اخذ عينة البحث من (14) حكماً تم اختيارهم بطريقة عمدية وبواقع (7) حكام درجة أولى و (7) حكام درجة ثانية من المسجلين فعلياً في لائحة الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة نينوى ، ولدراسة هذه العينة استخدم الباحثان مقياس الاحترق النفسي للحكم الرياضي والمتكون من (15) عبارة كأداة للبحث وبعد التأكد من صدق أداة البحث وثباتها تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، الاختبار التائي) وتوصلت نتيجة هذه الدراسة إلى :

- لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية في ظاهرة الاحترق النفسي بين حكام كرة القدم على وفق متغير الدرجة التحكيمية

- لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية في ظاهرة الاحترق النفسي بين حكام كرة القدم على وفق متغير التحصيل الدراسي ، وقد أوصى الباحثان في ضوء تلك النتائج على :

-التأكيد على إعداد الحكام إعداداً نفسياً وبدنياً من اجل التمكّن من قيادة المباريات بشكل جيد.

- إقامة دورات إرشادية ونفسية لصقل الحكام من اجل تطوير شعورهم بتحقيق الانجاز الشخصي في مهنة التحكيم.

6- دراسة الطحاينة حول مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات (2007):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات ، وتكونت عينة الدراسة من (120) حكماً باستخدام المنهج الوصفي ، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي و أظهرت النتائج أن حكام الألعاب الرياضي يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة ، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لمتغير العمر والخبرة ، في حين لم توجد فروق ذات دلالة في مستوى الاحتراق النفسي لمتغير حكام اللعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية .

7 - دراسة سميرة عرابي وآخرون عام ( 2007 ) بعنوان " الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن " هدفت الدراسة إلى التعرف 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 . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها ( 81 ) مدرباً ، وطبق عليهم مقياس ماسلاش المعرب والخاص بالاحتراق النفسي ، والمعدل من قبل الباحثين .وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن كان ضمن المستوى المتوسط، كما خلصت الدراسة إلى أن درجة المدرب ( دولي : 1 ، ب ، س ) لها تأثير على مستوى الاحتراق، فقد دلت نتائج الدراسة أنه كلما ارتفعت درجة المدرب انخفضت درجة الاحتراق النفسي لديه.

8- دراسة جابر حول مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية (2008):

هدف الدراسة كان التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية من (68) حكماً في الألعاب الجماعية باستخدام المنهج الوصفي ، وطبق عليهم مقياس الاحتراق للحكم الرياضي الذي صممه كل من \* روبرت \* ووينبورج \* بيجي \* و\*ريتشارد سون\* لقياس شعور الحكم الرياضي بالاحتراق النفسي، وهو مقياس مقنن ومعدل من قائمة \* ماسلاش \* ، وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة الاحتراق النفسي كانت عالية لدى حكام الألعاب الجماعية، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم حتى : 63.3% ويؤكد الباحث أن الحكم الرياضي يعاني من كثرة الضغوط النفسية التي تؤثر على شخصيته ومن أسباب ذلك :

- ضعف الأجر التحكيمي .
- عدم وجود نظام لحماية الحكام من قبل الاتحادات الرياضية
- النظرة السلبية المسبقة للحكم الرياضي
- الاهانات اللفظية من قبل الجمهور واللاعبين وكل من هو موجود في الملعب .
- الاعتداءات البدنية على الحكم الرياضي.

9- دراسة موسى فريد (2009) حول سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات نحو أبعاده عند الرياضيين ، معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر -

وكان هدف الدراسة بالإضافة إلى معرفة التطابق النموذج المتعدد الأبعاد الذي صممه مارش March على البيئة الجزائرية ، و معرفة العلاقة بين مفهوم الذات الكلي ومختلف أبعاده في نوع التخصص الرياضي الممارس وخاصة الجنس و أهمية مفهوم الذات البدني عند الرياضيين بحيث استعان الباحث بالمنهج الوصفي .  
وبعد تطبيق اختبار وصف الذات البدنية PSDQ الذي ترجمه وعدله الباحث وفق البيئة الجزائرية توصلت نتائج أن مفهوم الذات يتوزع وفق توزيع هرمي، قمته مفهوم الذات وباقي أبعاده تتكون نتيجة الأهمية التي يوليها الفرد لها، وهذا نتيجة لتأثير البيئة التي يتواجد فيها .  
( موسى فريد, 2009 , ص:23-189).

10- دراسة صالح لخضر (2010/2009) بعنوان تقدير الذات عند حكام الأنشطة الرياضية الجماعية :

أجريت الدراسة حول أهمية تقدير الذات عند حكام الأنشطة الجماعية في دراسة تمحورت حول البعد النفسي حيث يعبر عن اعتزازهم بأنفسهم وثقتهم بها ومدى ارتباط ذلك بقدراتهم واستعداداتهم وانجازاتهم العلمية والعملية وتأثير ذلك بالعوامل الشخصية والعوامل البيئية التي تحيط بالحكم وخاصة عند إدارته للمباريات وما يصاحبها من مشاكل كثيرة قد تؤثر على قرارات الحكم . وبالتالي معرفة مستويات تقدير الذات عند حكام كرة القدم ، وأجريت الدراسة على (15) حكما واستعمل مقياس تقدير الذات ل : محمد جمال عبد المنعم قام بتعديله وتطبيقه بحيث استخدم المنهج الوصفي وتوصل لمجموعة من النتائج أهمها :

- أن مستوى التقدير المرتفع يؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي وتمتعه بالراحة النفسية الكفيلة بتحقيق ادوار مثالية في أداء مهامه التحكيمية وبناء علاقات مميزة مع زملاء المهنة  
- الأداء التحكيمي الجيد يبني الثقة بالنفس وبالتالي الوصول إلى تحقيق وتقدير الذات .  
- العامل الانفعالي المتمثل في القلق من المتغيرات الأساسية التي لها تكوين تقدير الذات المرتفع وتقدير الذات المنخفض .  
( صالح لخضر, 2009 , ص: 6-130 ) .

11- دراسة نبيل منصوري(2010-2011) بعنوان مفهوم الذات و علاقتها بظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم -جامعة الجزائر - .

هدف هذه الدراسة كان في محاولة إبراز العلاقة التي تجمع بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي كما يراها حكام كرة القدم ومستوياتها في ضوء إدارتهم للمباريات خاصة التي تتميز بالضغط والتوترات. فجاءت هذه الدراسة لتحديد تلك العلاقة النفسية الكبيرة والعميقة التي تجمع مفهوم الذات والضغط النفسية خاصة تلك التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي فجاءت هذه الدراسة لتحديد نوع العلاقة ومستوياتها و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها حوالي (30) حكما من البطولة الاحترافية للدرجة الأولى والثانية بالجزائر، تتمثل في (10) حكام الساحة و(20) حكم مساعد بحيث طبق عليهم مقياس الذات لحسن علاوي ومقياس الاحتراق النفسي لماسلاش معتمدا على المنهج الوصفي التحليلي في تحليل وتفسير النتائج.

ولقد توصل إلى مجموعة من النتائج و نذكر الأهم منها:

- نستنتج أن هناك علاقة إرتباطية طردية بين مفهوم الذات وعلاقتها بظاهرة الاحتراق النفسي لحكام كرة القدم الجزائرية، فإذا ارتفع مستوى مفهوم الذات انخفضت درجة الإحساس بالاحتراق النفسي وكذلك العكس.
  - نستنتج أن مستوى مفهوم الذات عند حكام البطولة الوطنية معتدلا في أبعاده النفسية العامة إن اختلفت في أبعاده باختلاف أساليب تنمية مفهوم الذات عند الحكم .
  - نستنتج أن حكام كرة القدم يعانون من الاحتراق النفسي وإن كان بدرجة متوسطة في أبعاده .
- ( نبيل منصوري -2011- ص:111, 147 )

## 2-2- التعليل على الدراسات السابقة :

- من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن الإشارة إلى عدة نقاط منها :
- معظم الدراسات تناولت أحد متغيرات بحثنا سواء مفهوم الذات أو الاحتراق النفسي .
- الدراسات كانت متنوعة بين المجال الرياضي أو بالتدقيق المجال النفسي رياضي. كتناول مفهوم الذات للممارسين الرياضيين وغير الرياضيين .
- بعض الدراسات تناولت الضغوط النفسية المؤدية إلى الاحتراق النفسي لدى الأفراد الرياضيين من لاعبين و حكام و مدربين وكانت مختلف النتائج تجمع على التعب البدني والإرهاك العقلي والنفسي والخوف من الفشل، ومحاولة إرضاء الآخرين فوق الجهد المطلوب ، وكذا ضعف التقدير المادي والمعنوي .
- بينت الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي لدى المدربين أن نوع الرياضة وخصائصها تؤثران على درجة الاحتراق النفسي ولأجل ذلك أردنا معرفة مستوى مفهوم الذات ودرجة الاحتراق النفسي لدى مدربي رابطة كرة القدم.
- استخدمت معظم هذه الدراسات السابقة المقاييس النفسية كأداة في جمع البيانات بالإضافة إلى الاستبيان والمقابلات الشخصية ، بالإضافة إلى المنهج الوصفي .
- معظم الدراسات السابقة اتفقت نتائجها على أهمية تنمية وتعزيز مفهوم الذات لمواجهة الاحتراق النفسي عند الرياضيين و الحكام و خاصة المدربين.

## خلاصة:

ترتبط جل الدراسات والبحوث العلمية و الأكاديمية بعدد من الدراسات السابقة و المشابهة ذات الصلة المباشرة بالمواضيع المراد دراستها، و لأهمية هذه الدراسات، فإن صاحب البحث قد حاول استعراض جملة من الدراسات في ميدان التدريب الرياضي ، بغرض تحديد و ضبط بعض المتغيرات الرئيسية في ميدان بحثه. والتي اتفقت بالإجماع على أهم النقاط المشتركة .حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثنا وتدعمها للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية مبرزين في ذلك بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات، كما حرصنا على أن تكون تكملة من زاوية أخرى علمية محاولين في ذلك إعطاء صبغة جديدة لهذه العملية الحساسة.

**تمهيد:**

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، فأخضاع الظواهر في التربية البدنية والرياضية والرياضة عموماً إلى القياس والتجريب، واعتماد الأساليب الإحصائية سعياً إلى الوصول لقدر كبير من الدقة في النتائج المتوصل إليها في البحوث، وكذلك إضفاء الموضوعية العلمية من حيث طرح المواضيع وكذلك معالجتها، ولذلك يتم التركيز كثيراً على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها، وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات.

ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك، مع إبراز علاقتها في الفرضيات والجانب النظري وكذا شرح التقنيات الإحصائية بشيء من التفصيل.

**3-1- الدراسة الاستطلاعية :** إن البحوث الاستطلاعية في معناها العم أنها البحوث جديدة التداول لم يتطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيرا من أبعادها وجوانبها (ناصر ثابت، 1984، ص: 74).

ويشير إبراهيم أبو زيد إن هدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث تهدف إلى التحقق من سلامة الاختبارات المستخدمة و التحقق من سلامة العينات وأسلوب اختيارها و تقدير الوقت اللازم والمناسب لتطبيق هذه الاختبارات عليها (د. فيصل، 1996، ص: 11).

فمن خلال دراستنا حول موضوع مفهوم الذات وعلاقتها بظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم توجهنا الى بعض أندية ولاية البويرة واتصلنا بالمدرين من أجل الوقوف على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المدرين. ولأجل ذلك استخدمنا مقياسي الاختبار النفسي على عينة محددة من المدرين ولقد اتبعنا الخطوات الآتية:  
- التنقل إلى مقر الرابطة الولائية لكرة القدم من أجل توضيح الغرض من الدراسة الاستطلاعية والنتائج المتوقعة في الدراسة وتحديد قنوات الاتصال مع المدرين.

- تحديد عينة الدراسة والمتمثلة في مدربي كرة القدم لأندية الرابطة الولائية لولاية البويرة ( قسم الهواة )  
- تسليم المدرين استمارة المقياس من أجل الاطلاع عليها جيدا والإجابة عليها بعد التأكد من عدم وجود صعوبة لديهم في استيعاب وفهم مضمون عبارات المقاييس.

ومما اتضح أيضا أن الإجابة على عبارات مقياس تنسي لمفهوم الذات كانت تستغرق في العموم والمتوسط (ساعة ) وأما مقياس الاحتراق النفسي فكانت الإجابة على عباراته تستغرق في العموم ( نصف ساعة ) ومن خلال التطبيق واستلام المفحوصين الاستبانة طرحوا بعض الاستفسارات حول بعض العبارات في المقاييس مما جعل الباحث يأخذ عملية ضبط هذه العبارات بشكل أكثر وضوح في الصورة النهائية وذلك بدون تغيير في المعنى أو الاتجاه.  
**الدراسة الأساسية:** وهي تتكون من ما يلي:

**3-2- المنهج:** يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه و بالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي يبين الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث (رشيد زرواطي، 2002، ص: 119).

ففي حقيقة الأمر ليس الباحث هو من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة ، فمثلاً في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن خلال كل هذه المعطيات ونظراً لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها. أي بمعنى معرفة العلاقة الإرتباطية بين المتغيرات بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي لأنه يتسم بالموضوعية ويعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم كما نراه مناسباً لدراستنا ( عبد القادر، محمود السبع، 1990، ص: 58).

وبما أن الدراسة التي بين أيدينا هي تقييم العلاقة بين مفهوم الذات وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي للمدرين فنحن بصدد وصف الواقع. وهذا من خلال جمع المعلومات المتعلقة به.

فالمنهج الوصفي يعتبر من أكثر المناهج استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية و النفسية و الاجتماعية و الرياضية ويهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره. (إخلاص محمد، مصطفى باهي، 1990، ص: 58).

فالمنهج الوصفي لا يتوقف على وصف الحالة فقط بل يتعدى ذلك ليصل إلى تحليل واستنتاج النتائج إذ يرى محمد شفيق إن الدراسة الوصفية لا تقف عند مجرد جمع المعلومات و الحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها و تحديدها بالصورة التي عليها كما وكيفا بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها (محمد شفيق، 1998، ص: 108).

### 3-3 - متغيرات البحث: ويحمل المتغيرات المرتبطة بالبحث وهي:

أ- المتغير المستقل : مفهوم الذات.

ب - المتغير التابع: الاحتراق النفسي.

3-4- المجتمع : إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون : مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات) ويعرفه الآخرون على انه جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث (أحمد بن مرسل، 2005، ص: 166).

حيث يتمثل مجتمع بحثنا على 52 مدرب موزعة على 13 نادي من أندية الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة.

3-5 - العينة: هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (نفس المرجع، ص: 167).

هي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لانجاز العمل الميداني و بالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية و الرياضية.

ونظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج تم اختيار بحثنا بشكل عشوائي والتي شملت 26 مدرب من أصل 52 مدرب أي بنسبة 50%

جدول رقم (01) يمثل توزيع المدربين حسب الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة

عدد المدربين	التسمية	النادي
4 مدربين	DRBK	النادي الرياضي للقادرية
4 مدربين	ABRD	النادي الرياضي للجباحية
2 مدربين	IRBE	النادي الرياضي الأصنام
4 مدربين	WRBAH	النادي الرياضي عين الحجر
4 مدربين	JSCH	النادي الرياضي للشرفة
4 مدربين	USMB	النادي الرياضي مولودية البويرة
2 مدربين	AST	النادي الرياضي تاغزوت

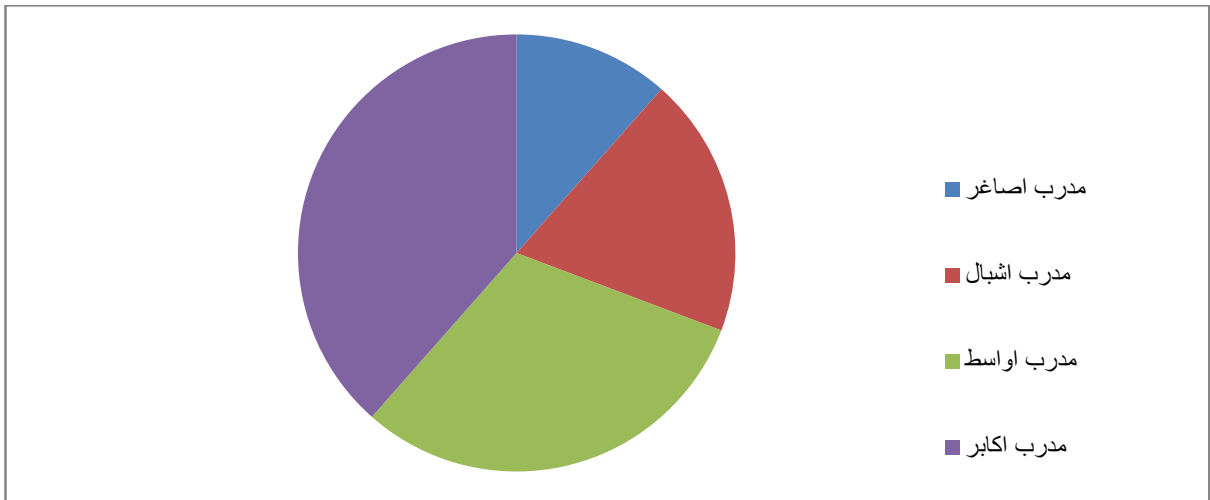
3-6 - خصائص ومواصفات عينة البحث :

تحتوي عينة البحث على (26) مدرب موزعين على مختلف أندية و فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة.  
أ- الاختصاص:

الجدول (02): توزيع المدربين حسب الاختصاص:

المجموع	مدرب أكابر	مدرب أواسط	مدرب أشبال	مدرب أصاغر	اختصاص المدرب
26	10	08	05	03	العدد
%100	%38,46	%30,76	%19,23	%11,53	النسبة المئوية

من خلال الجدول نلاحظ أن عينة البحث تمثل (50%) من مجموع عينة المجتمع الكلي، وقد اختار الباحث العينة وفقا للطريقة العشوائية المنتظمة، ونقرأ في هذا الجدول المعلومات التالية :  
يمثل مدربي الأصاغر وعددهم (03) بنسبة ( 11,53 ) من المجتمع الكلي  
يمثل مدربي الأشبال و عددهم (05) بنسبة(19,23) من المجتمع الكلي  
يمثل مدربي الأواسط وعددهم(08) بنسبة(30,76) من المجتمع الكلي  
يمثل مدربي الأكابر و عددهم(10) بنسبة (38,46) من المجتمع الكلي  
الشكل الأول(01) : توزيع المدربين حسب الاختصاص



من خلال الشكل رقم ( 01 ) يظهر أن عدد المدربين من أفراد العينة المختارة للبحث تمثل (50%) من مجموع عينة المجتمع الكلي بحيث نجد أن مدربي الأصاغر وعددهم (03) أي بنسبة ( 11,53 ) كما نجد مدربي الأشبال وعددهم (03) أي بنسبة ( 11,53 ) في حين نجد مدربي الأواسط والذي بلغ عددهم(08) بنسبة (30,76) أما مدربي الأكابر فلقد بلغ عددهم (10) أي بنسبة (38,46)

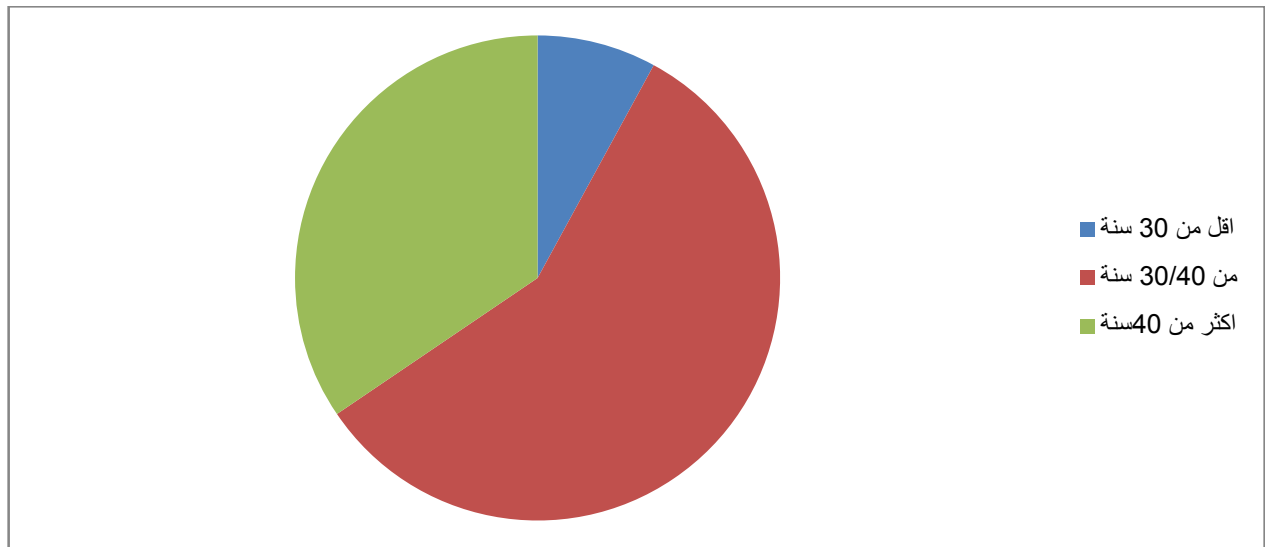
ب- السن:

الجدول (03): توزيع المدربين حسب السن.

سن المدربين	اقل من 30 سنة	من 30 الى 40 سنة	أكثر من 40 سنة	المجموع
العدد	03	10	13	26
النسبة المئوية	11,53%	83,46%	50%	%100

نلاحظ من خلال هذا الجدول التوضيحي لعمر مدربي كرة القدم للرابطة الولائية أي أن المدربين الذين تتراوح أعمارهم أقل من (30سنة) كان عددهم (03) بنسبة (11,53%) ، في حين المدربين من (30 سنة إلى 40 سنة) عددهم (10) بنسبة (83,46%) و بعض المدربين الذي يفوق سنهم (40) سنة عددهم (13) بنسبة (50%)

الشكل الثاني (02): توزيع المدربين حسب السن



من خلال الشكل رقم (02) نستنتج أن بعض مدربي كرة القدم للرابطة الولائية تتراوح أعمارهم أقل من (30سنة) كان عددهم (03) بنسبة (11,53%) ، في حين المدربين من (30 سنة إلى 40 سنة) عددهم (10) بنسبة (83,46%) و بعض المدربين الذي يفوق سنهم (40) سنة عددهم (13) بنسبة (50%)

عينة المدربين متقدمة في السن و بالتالي يساهم حسب الإمكانيات النشطة والحيوية المفعمة في تطوير اللعبة والتدريب بصورة جيدة.

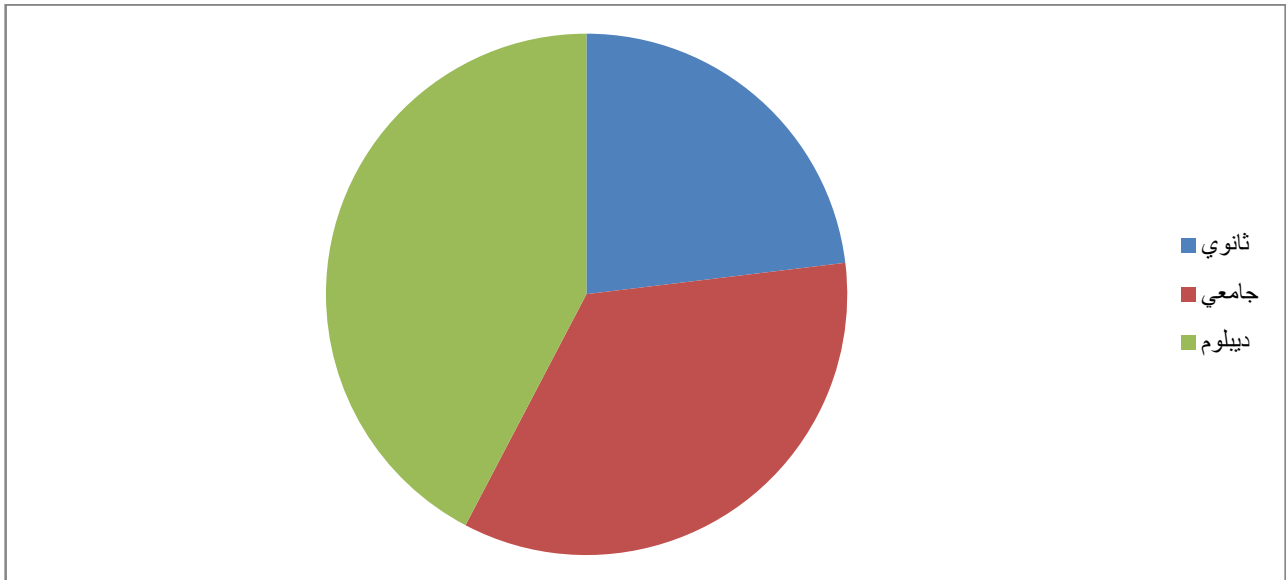
ج- المستوى العلمي :

الجدول (04): توزيع المدربين حسب المؤهل العلمي

المجموع	شهادة "ديبلوم"	جامعي	ثانوي	مستوى المدربين
26	11	09	06	العدد
%100	%42.30	34,61%	%23.07	النسبة المئوية

من خلال الجدول نلاحظ أن المستوى التعليمي للمدربين المختارين لعينة البحث من لديهم المستوى الثانوي (06) مدربين بنسبة (23,07%)، ومن لديهم المستوى الجامعي (09) مدربين وبنسبة (34,61%)، ومن يمتلكون شهادة التخرج (11) مدربين بنسبة (42,30%).

الشكل الثالث (03) : توزيع المدربين حسب المؤهل العلمي



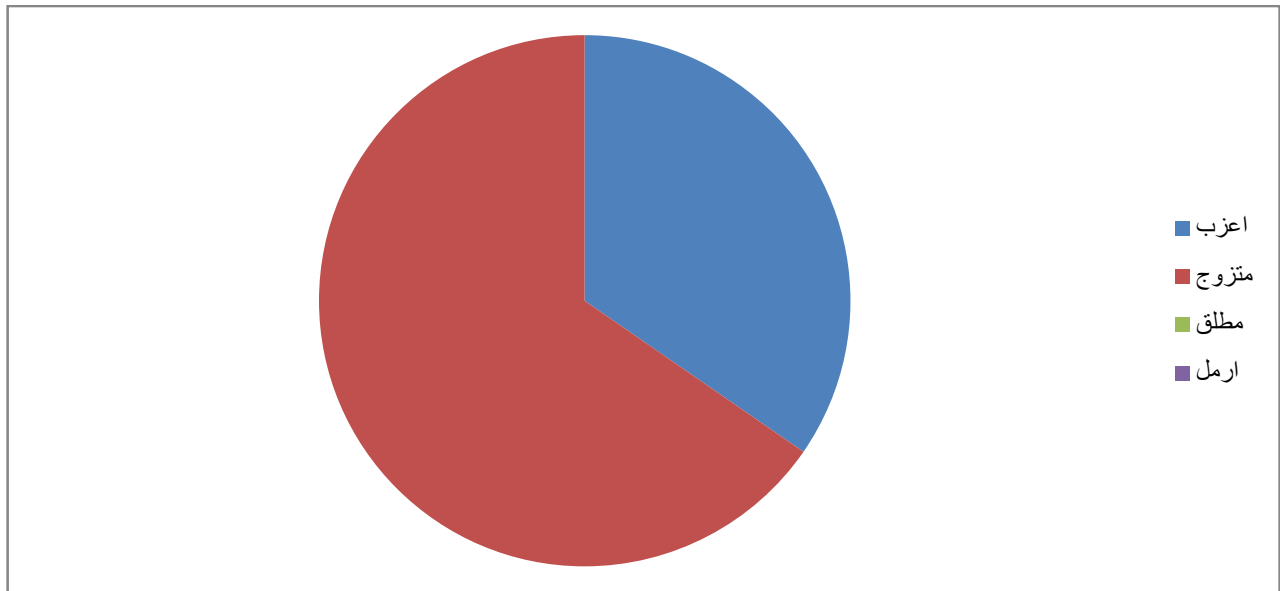
من خلال الشكل رقم (03) نجد أن المستوى التعليمي للمدربين المختارين لعينة البحث من لديهم المستوى الثانوي (06) مدربين بنسبة (23,07%)، ومن لديهم المستوى الجامعي (09) مدربين وبنسبة (34,61%)، ومن يمتلكون شهادة التخرج (11) مدربين بنسبة (42,30%). ومنه نستنتج أن غالبية المدربين كان مستواهم التعليمي مرتفع و هذا يدل على أنهم يمتلكون مؤهل علمي عالي

د- الحالة العائلية :

الجدول (05): توزيع المدربين حسب الحالة العائلية:

الحالة العائلية للمدربين	أعزب	متزوج	مطلق	أرمل	المجموع
العدد	09	17	00	00	26
النسبة المئوية	%34,61	%65,38	%00	%00	%100

من خلال الجدول التوضيحي رقم 05 نرى أن عدد المدربين العزاب بلغ (09) بنسبة (34,61%) وعدد المتزوجين (17) بنسبة (65,38%) ومن هم مطلقون و أرامل عددهم (00) بنسبة (00%)  
الشكل الرابع(04) : توزيع المدربين حسب الحالة العائلية



من خلال الشكل (04) رقم نرى أن عدد المدربين العزاب بلغ (09) بنسبة (34,61%) وعدد المتزوجين (17) بنسبة (65,38%) ومن هم مطلقون و أرامل عددهم (00) بنسبة (00%) وهذا ما يفسر عدد المدربين في عينة البحث أغلبهم متزوجون و يكونون عائلة و مسئولية يجب عليهم مراعاتها بالإضافة إلى مهنتهم

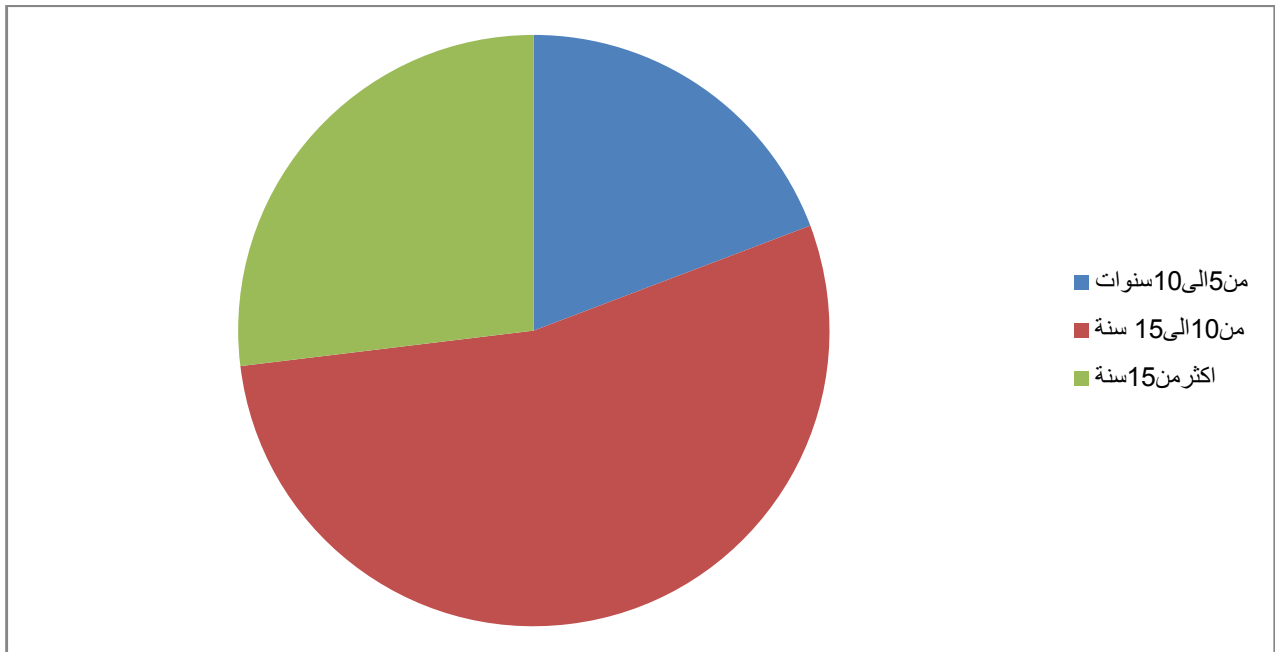
و- الخبرة المهنية :

الجدول (06): يمثل الخبرة المهنية في سلك التدريب.

الخبرة المهنية	من 5 إلى 10 سنوات	من 10 إلى 15 سنة	أكثر من 15 سنة	المجموع
العدد	05	14	07	26
النسبة المئوية	%19,23	%53,84	%26,92	%100

يتضح من الجدول السابق أن نسبة (19,23%) من أفراد العينة ممن تتراوح خبراتهم بين (05 إلى 10 سنوات) في حين أن نسبة ( 53,84%) ممن تتراوح نسبة خبراتهم بين ( 10 إلى 15 سنة )، وأن نسبة (26,92%) من تتراوح مدة خبرتهم المهنية ما يفوق 15 سنة.

الشكل الخامس (05): يمثل الخبرة المهنية في سلك التدريب



من خلال الشكل رقم(05) نجد أن نسبة (19,23%) من أفراد العينة والتي تتراوح خبراتهم من (05 إلى 10 سنوات) في حين أن نسبة ( 53,84%) ممن تتراوح نسبة خبراتهم بين ( 10 إلى 15 سنة )، وأن نسبة (26,92%) ممن تتراوح مدة خبرتهم المهنية ما يفوق 15 سنة. وهذا ما يوضح لنا معظم المدربين يتمتعون بدرجة كبيرة من الخبرة المكتسبة خلال المشوار التدريبي الذي تدرجو فيه.

3-7- مجلات البحث: وهي ثلاثة:

أ- مجال بشري: تمثل المجال البشري في تدريبي كرة القدم لأندية رابطة ولاية البويرة وكان عددهم 26 مدربا من المجتمع الأصلي والذي بلغ 52 مدرب

ب- مجال مكاني : يمثل المجال المكاني الإطار الذي يتم به انجاز عمل أو بحث ما , إذ يقوم الباحث في هذه الخطوة بتحديد المكان الذي يتم فيه انجاز هذا العمل و إعتد الباحث بتطبيق المقياس على تدريبي الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية البويرة ولقد تم توزيعه على الأندية التالية (النادي الرياضي للقادرية -النادي الرياضي للجباحية - النادي الرياضي الأصنام -النادي الرياضي عين الحجر-النادي الرياضي للشرفة -النادي الرياضي مولودية البويرة -النادي الرياضي تاغزوت) حيث كان استجواب العينة على مستوى الحصص التدريبية لكل نادي.

ج- مجال زمني : كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين نهاية الموسم الجامعي 2014 إلى غاية ماي 2015 بإتباع الخطوات التالية :

- موافقة المشرف على مشروع البحث : كان في بداية الموسم الجامعي أكتوبر 2014.

- انطلقنا مباشرة في بداية البحث و ذلك بجمع المصادر و المراجع المتعلقة بالدراسة من أجل إجراء الخلفية النظرية إلى غاية شهر جانفي 2015.

- تحديد الاختبار المناسب بالتشاور مع المشرف على صورته النهائية و تصديق الأساتذة المحكمين ثم تطبيقه على المدربين المذكورين في العينة ابتداء من شهر جانفي إلى غاية ماي وفي هذه المدة تم التطبيق الميداني و تحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الوسائل الإحصائية.

3-8- أدوات البحث: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مفهوم الذات عند المدربين وعلاقتها بظاهرة الاحتراق النفسي وذلك تماشيا مع أهداف الدراسة المسطرة ولأجل التحقق من فرضياتها المسطرة في الجانب النظري وما تتطلبه بيانات ونتائج يستند إليها الباحث في تحقيق أهداف الدراسة فقد اختار الباحث الأدوات التالية :

3-8-1- مقياس مفهوم الذات :

تم وضع هذا المقياس في الأصل قسم الصحة النفسية تنسي (1955) تحت عنوان ( T.S.C.S ) Tennessee Self Concept Scale، وتم تطويره في شكله الحالي على يد وليام فيتس (1965)، في حين أعد صورته العربية كل من الدكتور : محمد حسن علاوي، والدكتور : محمد العربي شمعون، ولقد قام وليام فيتس في العمل على تطوير المقياس مع قسم الصحة النفسية تنسي، وكان الغرض الأساسي من التطوير الإسهام في حل المشاكل المتعلقة بصعوبة القياس في أبحاث الصحة النفسية. ويستخدم ما فوق (12) سنة من الدارسين، ويمكن استخدام المقياس في مجال التوافق النفسي الجيد وحتى المرضى الذهنيين، ويتاح المقياس في صورة إرشادية وصورة إكلينيكية، حيث يميل أصحاب الدرجة المرتفعة إلى تقبل أنفسهم ويشعرون أنهم أشخاص من ذوي قيمة ويتقنون في أنفسهم ويتصرفون وفقا لذلك، بينما يشعر الأشخاص ذوي الدرجة المنخفضة بالشك في قيمتهم الشخصية ويرون أنفسهم أشخاصا غير مرغوب فيهم وغالبا ما يشعرون بالقلق والاكتئاب وعدم السعادة وليس لديهم ثقة في أنفسهم. ويتكون المقياس من(100) عبارة وصفية ويشمل تسعة أبعاد للذات وفي صورتين إرشادية وأخرى إكلينيكية. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص: 632).

ورأى الباحث أن يقتبس الصورة العامة الإرشادية لمقياس تنسي لمفهوم الذات المحاور التي تتماشى مع طبيعة الدراسة وما يتوافق مع موازين هذا المقياس وهي :

**أ- الذات الجسمية :**

أي التي يقدم الفرد وجهة نظره عن جسمه، حالته الصحية، مظهره البدني الخارجي وكذا مهاراته في ضوء جنسه، ويحتوي هذا المحور من (18) عبارة مرقمة من (01 إلى 18 )

**ب- الذات الأخلاقية :**

وتعكس وصف الذات من وجهة نظر الإطار المرجعي الأخلاقي، القيم الأخلاقية، أي إحساس الفرد بوجوده من حيث انه شخص رديء أو جيد. ويضم هذا المحور (18) عبارة مرقمة من (19 إلى 36)

**ج- الذات الشخصية :**

وتعكس درجة مفهوم الذات الشخصية إحساس الفرد بأنه شخص مناسب ومقدر لشخصيته دون النظر إلى هيبته الجسمية أو علاقته بالآخرين، ويحتوي هذا المحور على (18) عبارة مرقمة من (37 إلى 54).

**د- الذات الأسرية :**

وتعكس درجة مشاعر الشخص بالملاتمة والكفاية، وكذلك جدارته وقيمه بوصفه عضوا في أسرة، وهي تشير إلى إدراك الشخص لذاته في تعلقه بأقرب دائرة من الرفاق والأصدقاء ويحتوي بدوره على (18) عبارة مرقمة من (55 إلى 72)

**و- الذات الاجتماعية :**

وهي صورة أخرى لإدراك الذات وعلاقتها بالآخرين ولكن بطريقة أكثر عمومية، وتعكس الشعور بالصلاحية، وقيمة الفرد في تفاعلاته مع الآخرين بشكل عام. وتحتوي على (18) عبارة مرقمة من (73 إلى 90) عبارة وفيتم تم تحييد العبارات العشرة الآخرين مرقمة من (91 إلى 100)

**- صدق المقياس :**

**أ- الصدق الظاهري:**

من الطرائق التي يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى اللجوء إلى عدد من المحكمين ليقوموا بالحكم على ما إذا كان كل بند يمثل تمثيلا صادقا ما وضع له وما إذا كان يقيسه بكل موضوعية أو ما يعرف بالصدق الظاهري، إذ بعد رجوع الباحث إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي تتمحور حول موضوع الذات وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى تم اختيار مقياس تنسي لمفهوم الذات وقد تم عرض المحاور على عينة من الأساتذة المختصين في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية والذي بلغ عددهم (03) أساتذة و(02) من أساتذة علم النفس بجامعة البويرة حيث قمنا بمناقشة المحكمين في تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس، وطلب من المختصين المحكمين استبعاد العبارات التي لا تخدم المحور من المقياس.

ب- الصدق الإحصائي:

وفيما يخص ثبات المقياس تنسي لمفهوم الذات فقد تم التأكد من معامل ثبات كل محور من المحاور الخمسة إضافة إلى المجموع الكلي للمقياس باستخدام معامل (ألفا) وذلك لتحقق من ثبات المحاور الأربعة والمقياس ككل من خلال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). ويعتبر معامل (ألفا) حالة خاصة من قانون "كوادر و ريتشارد سون"، وقد اخترعه "كورن باغ" سنة 1951، ويمثل معامل (ألفا) متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى أجزاء بطرق مختلفة، وبذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين جزئين من أجزاء الاختبار. (سعد عبد الرحمن، 2003، ص:36)

- صدق و ثبات مقياس الذات في الدراسة الحالية:

استعملنا طريقة إعادة التطبيق Test & Retest كطريقة لحساب الصدق الإحصائي، بحيث قمنا بتطبيق الاختبار على عينة من (05) مدربين من مدربي رابطة كرة القدم بالبويرة، وبعد ذلك قمنا بإعادة نفس الاختبار على نفس العينة المختارة بفارق زمني قدره (15) يوماً. وكانت النتائج تشير إلى درجة ارتباط عالية بين الاستعمالين تراوحت بين (0.76 و 0.98) في مختلف الأبعاد وقد اعتبر الباحث هذه المعاملات مناسبة لأغراض الدراسة الحالية. الجدول (07) : معامل الصدق و الثبات الحالي لمقياس تنسي لمفهوم الذات:

البعد	الصدق	الثبات
الذات الأخلاقية	0,97	0,98
الذات الاجتماعية	0,87	0,76
الذات الأسرية	0,93	0,96
الذات الجسمية	0,81	0,90
الذات الشخصية	0,96	0,97

وبعد ذلك تم حساب معامل ثبات كل عبارة بحساب معامل الارتباط بين الاختبار والاختبار المعاد وأشارت النتائج إلى وجود ثبات في كل عبارات المقياس، مع وجود تفارق في درجة التعاون. الجدول رقم (08) معامل ثبات كل عبارة.

الجدول رقم 08: يمثل معامل ثبات مقياس تنسي لمفهوم الذات.

رقم العبارة	معامل الارتباط بين كل عبارة ومجموع محور الذات الاجتماعية	رقم العبارة	معامل الارتباط بين كل عبارة ومجموع محور الذات الاجتماعية	رقم العبارة	معامل الارتباط بين كل عبارة ومجموع محور الذات الشخصية	رقم العبارة	معامل الارتباط بين كل عبارة ومجموع محور الذات الأخلاقية	رقم العبارة	معامل الارتباط بين كل عبارة ومجموع محور الذات الجسمية	رقم العبارة
01	0.65	19	0.91	37	0.66	55	0.78	73	0.66	
02	0.70	20	0.88	38	0.68	56	0.87	74	0.65	
03	0.82	21	0.66	39	0.73	57	0.86	75	0.70	
04	0.72	22	0.78	40	0.64	58	0.70	76	0.63	
05	0.76	23	0.76	41	0.76	59	0.76	77	0.90	
06	0.63	24	0.73	42	0.84	60	0.82	78	0.82	
07	0.88	25	0.71	43	0.70	61	0.65	79	0.84	
08	0.79	26	0.69	44	0.77	62	0.76	80	0.69	
09	0.73	27	0.84	45	0.87	63	0.67	81	0.70	
10	0.66	28	0.82	46	0.90	64	0.83	82	0.87	
11	0.77	29	0.74	47	0.86	65	0.87	83	0.89	
12	0.80	30	0.87	48	0.80	66	0.66	84	0.91	
13	0.64	31	0.72	49	0.72	67	0.85	85	0.91	
14	0.87	32	0.82	50	0.65	68	0.70	86	0.90	
15	0.75	33	0.75	51	0.82	69	0.71	87	0.86	
16	0.83	34	0.77	52	0.63	70	0.88	88	0.88	
17	0.71	35	0.88	53	0.65	71	0.75	89	0.89	
18	0.77	36	0.75	54	0.68	72	0.84	90	0.75	

(منصوري نبيل , 2011, ص: 110)

يتضح من خلال الجدول رقم (08) أن معامل الارتباط بين كل عبارة في بعد الذات الجسمية تتراوح بين (0.63 و0.88)، ومحور الذات الأخلاقية بين (0.69 و 0.91) ومحور الذات الشخصية تتراوح بين (0.63 و0.90) ومحور الذات الأسرية (0.65 و0.88)، أما محور الذات الاجتماعية فيتراوح بين (0.63 و 0.91). لما أن جميع قيم معامل الارتباط معنوية جميعا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) :

### 3-8-2- اختبار الاحتراق النفسي " مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ":

استخدم الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، الذي تم وضعه من قبل ماسلاش جاكسون (1971) (Maslach & Jackson) لقياس الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية، وقام عدد من الباحثين بتعريب المقياس ليتلاءم مع البيئة العربية منهم (داوني وزملاؤه، 1979 ومقابلة وسلامة 1990 م والوا بلي، 1995) يتكون المقياس من (22) فقرة تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته، حيث يطلب من المفحوص الاستجابة لكل فقرة متدرجة بشكل سباعي ( كل يوم، مرات قليلة في الأسبوع، مرة في الأسبوع، مرات قليلة في الشهر، مرة أو أقل في الشهر، مرات قليلة في السنة، لا أعاني مطلقاً ) وقد تدرج من 0 إلى 6، ويتكون هذا المقياس من ثلاثة أبعاد رئيسة للاحتراق النفسي هي :

#### أ- الإجهاد الانفعالي :

ويقاس مستوى الإجهاد والتوتر الانفعالي الذي يشعر به الشخص نتيجة للعمل مع فئة معينة أو في مجال معين، وتقاس هذا البعد ( تسع فقرات)

#### ب - تبلد المشاعر :

ويقاس مستوى الاهتمام أو اللامبالاة نتيجة للعمل مع فئة معينة أو مجال معين، وتقاس هذا البعد ( خمس فقرات).

#### ج - نقص الشعور بالإنجاز :

ويقاس طريقة تقييم الفرد لنفسه ومستوى شعوره بالكفاءة و الرضا في عمله، وتقاس هذا البعد (ثمان فقرات). أما توزيع فقرات المقياس على هذه الأبعاد الثلاثة فيمكن توضيحها من خلال الجدول التالي:  
الجدول الرقم (09) : توزيع فقرات المقياس على أبعاد الاحتراق النفسي.

البعد	توزيع الفقرات	المجموع
الإجهاد الانفعالي	1-2-3-6-8-13-14-16-20	09 فقرات
تبلد المشاعر	5 - 10-11-15-22	05 فقرات
نقص الشعور بالإنجاز	4-7-9-12-17-18-19-21	08 فقرات
المجموع	22	22 فقرة

- صدق المقياس :

يتمتع المقياس الأصلي بمستوى جيد من الصدق، حيث ظهرت دلالات صدق المقياس من خلال قدرته على التمييز بين فئات مختلفة من العاملين الذين يعانون من احتراق نفسي متدن؛ وذلك من خلال دراسات مختلفة مثل (Iwanicki&Schwab،(1971) (Maslsch&Jackson) 1971،(Kyriacou,1987,) (Gold) (1985) وكذلك بالنسبة للدراسات العربية، حيث قام العديد من الباحثين باستخراج دلالات جيدة من الصدق للنسخة العربية فقد قام داووني وزملائه المحكمين، وأبو هلال وسلامة (1912) بعرض المقياس على المختصين للحكم عليه بالإضافة إلى ذلك قام الو ابلي (1995) بالتحقق من صدق المقياس وعرضه على (10) من المحكمين، للتأكد من صحة تعريبه ومناسبته لهدف الدراسة.

ويهدف التحقق من صدق المقياس لإستخدامه في الدراسة الحالية تم استخدام الصدق الظاهري ( المنطقي ) وذلك بعرض المقياس وتصحيح عباراته على (05) محكمين (03) في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية و(02) في علم النفس بجامعة البويرة. وذلك بهدف التحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة، وسلامة الصياغة اللغوية لل فقرات المعدلة، ومدى انتمائها للأبعاد التي وضعت لقياسها. وفي ضوء مقترحات وملاحظات المحكمين، تم إجراء التعديلات اللازمة التي أجمع المحكمين عليها وتجدر الإشارة إلى أن المقياس الحالي لا يختلف في جوره عن المقياس الأصلي.

- ثبات المقياس :

تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة (العبيدي وآخرون، 1990، ص: 143) إذ يعد أسلوب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار (Testability - retestyli) أكثر الطرق استخداما في إيجاد معامل الصدق و الثبات وأكثرها شيوعا. (حسين، محمد صبحي، 1995، ص 197). أما ثبات المقياس المستعمل قامت ماسلاش وجاكسون(1971 Mslach & Jackson) بحساب معامل الاتساق الداخلي، باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alfa) وذلك لحساب تكرار و شدة الأبعاد الثلاث للمقياس؛ حيث كانت على النحو التالي كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10): يوضح دلالات ثبات المقياس الأصلي. (منصوري نيل،2011، ص: 112)

البعد	ثبات التكرار	ثبات الشدة
الإجهاد الانفعالي	0.90	0.87
تبلد المشاعر	0.79	0.76
نقص الشعور بالانجاز	0.71	0.73

و قام داووني وآخرون ( 1989 ) باستخراج معاملات الاتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل حيث بلغت القيمة للإجهاد الانفعالي(0.80) وتبلد المشاعر (0.60)، ونقص الشعور بالانجاز (0.76)، في حين بلغت نسبة ثبات المقياس ككل (0.85) وباستخدام نفس الطريقة قام أبو هلال وسلامة (1992) باستخراج

معاملات الثبات لأبعاد المقياس حيث كانت (0.84) لبعد الإجهاد الانفعالي، و (0.76) لتبلد المشاعر و (0.71) لبعد نقص الشعور بالانجاز. (نوال الزهراني، 2008، ص: 109)

**- صدق و ثبات مقياس الاحتراق النفسي في الدراسة الحالية:**

وبهدف التأكد من ثبات المقياس في الدراسة الحالية قام الباحث باستعمال طريقة إعادة التطبيق Test & Retest على 05 مدربين من مجموع المجتمع الأصلي للدراسة وبفارق زمني قدره أسبوعان و قد بلغت نتائج المقياس في تلك الفترة أي بين التطبيق الأول و الثاني لأبعاد المقياس على النحو التالي كما يوضحها :

الجدول (11): يوضح الصدق و الثبات الحالي لمقياس الاحتراق النفسي.

البعد	الصدق	الثبات
الإجهاد الانفعالي	0,97	0,98
تبلد المشاعر	0,94	0,96
نقص الشعور بالانجاز	0,82	0,90

ومن خلال الجدول نلاحظ أن قيم معاملات الارتباط عالية وهذا يعني تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات. كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق استخراج معاملات الاتساق الداخلي بمعادلة كرونباخ ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس على حده، بالإضافة إلى الثبات الكلي للمقياس ككل.

الجدول رقم (12): يبين قيم الاتساق الداخلي لمقياس ماسلاش : (منصوري نبيل، 2001، ص: 113)

البعد	الثبات
الإجهاد الانفعالي	0.90
تبلد الشعور	0.78
نقص الشعور بالانجاز	0.73
المجموع الكلي	0.70

فمن خلال الجدول نلاحظ أن معامل الثبات للمقياس تراوحت ما بين ( 0.73 و 0.90 ) وأن ثبات المقياس الكلي كان (0.70) وهي معاملات مرتفعة تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

**3-9- الوسائل الإحصائية:** بعد قيام الباحث بتفريغ البيانات و ترميزها و ذلك باستخدام الوسائل التالية:

- استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الإنسانية spss.

- المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية والنسب المئوية.

- اختبار "ت" T-test لعينتين مرتبطتين.

- معامل الارتباط بيرسون Pearson لدراسة الارتباطات بين عبارات و أبعاد المقياس و بالتالي صدق الأداة.

## خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل التمهيدي للجانب التطبيقي الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة و توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتسلسلها وتنظيمها، وأيضاً عرض هذه الطرق والأدوات وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله دراستنا، والهدف منها جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفاً .

وتكمن أهمية هذا الفصل كونه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطى مصداقية علمية لبحثه، فالباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلاً وحتى إمكانية تعميمها .

## تمهيد :

تعد عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات المقدمة أو عدم صحتها، غير أن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة علمية ( ذات دلالة علمية ) ما لم يكملها الباحث بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج، حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة . ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية، وسنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة تمكنا من توضيح مختلف الأمور المبهمة، وحرصنا عند تقديم عملية الشرح والتحليل على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ أهدافها .

- المعايير التي أعتمد عليها الباحث في تفسير النتائج :

أ- معايير مقياس تنسي لمفهوم الذات الواردة في كراسة تعليمات اختبار تنسي: فقد أكد أن مستويات مفهوم الذات تحدها نتائج المفحوص وإجاباته على فقرات المقياس وهي من مستوى منخفض جدا إلى مستوى مرتفع جدا وقد حددت دراسة عبد العالي (2004) في فلسطين ودراسة نبيل منصوري (2011) في الجزائر وفق الجدول التالي يوضح ذلك :

الجدول رقم (13) : يمثل معايير مقياس تنسي لمفهوم الذات :

الانحراف المعياري	النسبة المئوية (%)	المستوى
أقل من 1.8	أقل من 36	منخفض جدا
1.8 - 2.60	36 - 52	منخفض
2.61 - 3.40	52.2 - 68	متوسط
3.41 - 4.20	68.2 - 84	مرتفع
أكثر من 4.20	أكثر من 84	مرتفع جدا

(عبد العالي سليم مهند، 2004، ص: 94)

ب- معايير مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي الواردة في دراسة حرب ( 1998 ) :

لقد حدد يوسف حرب في دراسته التي تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية، مستويات و أبعاد الاحتراق النفسي ( الإجهاد الانفعالي، تبدل الشعور، نقص الشعور بالإنجاز) إلى المستويات التالية الموضحة في الجدول التالي وهي على ثلاثة أبعاد وثلاث مستويات :

الجدول رقم (14) يوضح مستويات الاحتراق النفسي :

الأبعاد	المستوى	متدن	معتدل	مرتفع
الإجهاد الانفعالي	0-17	18-29	30 وما فوق	
تبدل الشعور	0-05	06-11	12 وما فوق	
نقص الشعور بالإنجاز	0-33	34-39	40 وما فوق	

إذن يفهم من الجدول رقم (14) أن الإجهاد الانفعالي المتدني + تبدل الشعور المنخفض + نقص الشعور بالإنجاز = مستوى الاحتراق النفسي منخفض

أما الشدة المتوسطة في الأبعاد الثلاثة = مستوى الاحتراق النفسي معتدل

أما إجهاد انفعالي مرتفع + تبدل الشعور المرتفع + ارتفاع الشعور بالإنجاز = مستوى الاحتراق النفسي مرتفع

4- عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها :

4-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية العامة :

ولاختبار صحة الفرضية العامة والتي تنص على :

” توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في مستويات مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي عند مدربي كرة القدم ” .  
ولتحليل الفرضية استخدم معامل الارتباط بيرسون بين مفهوم الذات وبين أبعاد الاحتراق النفسي والجدول رقم(15) بين ذلك :

الأبعاد	العينة	الارتباط	الدلالة
مفهوم الذات + إجهاد انفعالي	26	0,41	0.01
مفهوم الذات + تبدل الشعور	26	0,37	0.01
مفهوم الذات + نقص الشعور بالانجاز	26	0,30	0.01
مفهوم الذات + العلامة الإجمالية للاحتراق النفسي	26	0,36	0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة ( الإجهاد الانفعالي، تبدل الشعور، نقص الشعور بالانجاز ) والعلامة الكلية له قد بلغت مستوى الدلالة الإحصائية، حيث تكون دالة عند مستوى الدلالة  $(\alpha = 0,01)$  أو  $(\alpha = 0,05)$  ، ويمكن اعتبار هذه العلاقة طردية مما يحقق الفرضية المصاغة سابقا أي أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي، و تراوح معامل الارتباط بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي بين ( 0,41 و 0,37 و 0,30) و العلامة الكلية له (0,36) وهي جميعها معاملات ارتباط تعبر عن ارتباط مهم وله دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha = 0,01)$  نستنتج من خلال الجدول رقم(15) أن الارتباط بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي بلغ مستوى الدلالة الإحصائية حيث تراوح معامل الارتباط بين أبعاد مفهوم الذات ( الشخصية والأخلاقية والأسرية والاجتماعية والجسمية) و درجة الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة ( الإجهاد الانفعالي، تبدل الشعور، نقص الشعور بالانجاز) العلامة الكلية الإجمالية لتلك العلاقة قد بلغت حوالي (0,36) ومعاملات الارتباط هذه تعبر عن ارتباط له دلالة إحصائية بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي والعلامة الكلية له.

4-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

ولاختبار صحة الفرضية التي تنص على: أن "مستوى مفهوم الذات عند مدربي كرة القدم متوسط ". وللتحقق من الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والانحرافات المعيارية للمدربين والبالغ عددهم 26 و ذلك عن طريق استخدام تقنية SPSS وفق الجدول التالي :

الجدول رقم (16) يوضح ذلك :

الأبعاد	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	مستوى مفهوم الذات
مفهوم الذات الجسمية	55,96	56,34%	5,51	متوسط
مفهوم الذات الأخلاقية	52,69	54,57%	2,77	متوسط
مفهوم الذات الشخصية	54,30	53,26%	3,88	متوسط
مفهوم الذات الأسرية	59,57	59,23%	4,98	متوسط
مفهوم الذات الاجتماعية	49,19	49,26%	4,73	منخفض
العلامة الكلية	54,34	54,53%	3,22	متوسط

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن مستوى مفهوم الذات كان متوسطا على أبعاد مفهوم الذات ( الجسمية، الأخلاقية، الشخصية، الأسرية ) فكانت قيم متوسطاتها ما بين (59,57 و 49,19) بنسبة مئوية تتراوح ما بين ( 59.23% و 49,26%) في حين كانت منخفضة في بعد الذات الاجتماعية فكانت (43.76) بنسبة مئوية (49.26%) وهي أقل من المعدل الموضوع حتى و إن كانت منخفضة بدرجة قليلة .

أما قيم الدرجة الكلية للمقياس فكانت متوسطة حيث بلغ متوسطها الحسابي ( 54,34) بنسبة مئوية (54.53%) نستنتج من خلال الجدول رقم(16) مستوى أبعاد مفهوم الذات كان متوسطا على العموم أي كان متوسطه الحسابي ما بين (59,57 و 49,19) في كل من الذات الأخلاقية و الجسمية و الشخصية و الأسرية بينما كان منخفضا ولكن بدرجة قليلة في بعد الذات الأخلاقية حيث بلغ متوسطه الحسابي (49,19) في حين بلغت العلامة الإجمالية لمتوسط المقياس حوالي (54.34) هذا ما يدل بأن مدرب كرة القدم متحكم في ذاته و بان درجة الإحراق لديه منخفضة و هذا راجع أساليب التنشئة و التكوين التي يتلقاها المدرب الرياضي طيلة مراحل عمره .

4-3- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

ولاختبار صحة الفرضية الثانية والتي تنص على: أن "مستوى الاحتراق النفسي عند المدربين معتدل" وللتحقق من صدق الفرضية من عدمه تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل بعد من أبعاد الاحتراق النفسي و ذلك عن طريق استخدام تقنية spss وفق الجدول رقم (17) التالي:

الأبعاد	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	مستوى الاحتراق النفسي
نقص الشعور بالإنجاز	13,51	20,57	2,18	متدني
تبدل المشاعر	10,83	22,69	2,66	معتدل
الإجهاد الانفعالي	33,16	28,53	3,88	مرتفع
المجموع	19,16	21,59	8,72	معتدل

نلاحظ من خلال الجدول (17) أن مستوى الاحتراق النفسي كان معتدل على بعد تبدل الشعور حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه (22,69%) وقيم متوسطه الحسابي (10,83) بينما كان متدني على بعد نقص الشعور بالإنجاز الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه (20,57%) وبلغت قيم متوسطه الحسابي (13,51)، وكان مرتفع على بعد الإجهاد الانفعالي الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه (28,53%) وبلغ متوسطه الحسابي (33,16)

نستنتج من خلال الجدول رقم (17) أن مستوى الإحترق النفسي لدى المدربين كان على العموم معتدل حيث بلغ المتوسط الحسابي عند بعد نقص الشعور بالإنجاز 13,51 وبلغ 10,83 عند بعد تبدل المشاعر اما بعد الإجهاد الإنفعالي بلغ متوسطه الحسابي حوالي 33.16 و هذا ما يؤكد بان مدرب كرة القدم لا يعاني من أي ضغوط مهنية مرتبطة بالعمل في المجال التدريبي و هذا راجع إلى طبيعة العلاقة الجيدة بين المدرب و باقي أعضاء الطاقم الفني سواء مع الرئيس أو مع الزملاء في المهنة وهذا ما يؤدي إلى تحقيق نتائج ايجابية.

4-4- مناقشة و مقارنة النتائج بالفرضيات :

-مناقشة الفرضية الأولى: مستوى مفهوم الذات لدى مدربي كرة القدم متوسط.

أظهرت نتائج الجدول (16) أن مستوى مفهوم الذات عند المدربين كان متوسطاً على مجالات الذات (الأخلاقية والشخصية، والأسرية، والجسمية) حيث تراوحت النسب المئوية للإجابة عليها ما بين ( 59.23% و 49.26% ) بينما كانت ضعيفة على مجال الذات الاجتماعية فكانت النسبة المئوية لإجابة عليها (49.26%)، أما العلامة الكلية لمفهوم الذات فكانت متوسطة حيث وصلت النسبة المئوية ( 54.53% ) للإجابة عليها .

ويرى الباحث أن السبب في الحصول على درجة متوسطة في البعد الإجمالي لمفهوم الذات عند مدربي كرة القدم يعود بالأساس إلى أساليب التنشئة والتكوين التي يتلقها المدرب في مختلف مراحل عمره، والتي تتراوح ما بين تنمية مفهوم ذات إيجابي باستخدام الأساليب المشجعة على تنميته، وبين الممارسات التدريبية خلال مساره المهني التي من شأنها أن تخلق مفهوم ذات سلبي، وذلك على اعتبار أن أثر التنشئة تمتد من الطفولة إلى الرشد ، وفي هذا الإطار يمكن القول أن النظرة إلى الذات قد تختلف سواء على مستوى الفرد مع نفسه أو من خلال نظرة و تعامل الآخرين معه، ولا يمكن أن تكون النظرة واحدة في كل مراحل الطفولة و المراهقة والرشد ( قحطان أحمد الظاهر، 2004 ). وتعود تنمية وتعزيز مفهوم الذات عند المدربين إلى اهتمام الجهات المختصة حيث يكون منصباً على فاعلية المدرب وأدائه للحصص التدريبية أو المنافسات، وعلى الانضباط في تطبيق الخطط و إنجازها وتحقيق النتائج وكذا المحفزات المادية والمعنوية التي تكون بشكل مستمر وفاعل، والتي تجعل المدرب يشعر بفاعليته وقدراته وإحساسه بقيمته وذاته .

كما يعود هذا حسب الباحث أيضاً إلى الاهتمام الكبير من طرف القائمين على شؤون التدريب في بلادنا عامة و على قطاع التدريب في كرة القدم خاصة، والقيام بالإعداد النفسي في اللقاءات التوجيهية أو الدورات الميدانية خلال مرحلة التكوين وإن كانت غير كافية لكنها تساهم في تنمية مفهومه لذاته .

أما بالنسبة لبعد الذات الاجتماعية التي ظهرت منخفضة فيفسر الباحث هذه النتيجة إلى نظرة أفراد المجتمع خاصة المجتمع الرياضي من جمهور ومسؤولين وإعلاميين... فالجمهير المتعصب ودور الإعلام و الصحافة السلبية والنظرة الخاطئة إلى مهنة المدرب وأدائه والتي ترمي إلى أنها ليست بالمهنة الحقيقية التي تضمن حياة أمانة و هادئة، عكس اللاعبين أو المسيرين وتتفق هذه النتائج ( النتيجة الكلية ) مع نتيجة دراسة ( أبو شمة إياد إبراهيم، 1995 ) بعنوان مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة التي أشارت إلى أن مفهوم الذات عند لاعبي كرة السلة جاءت متوسطة، وتتفق مع دراسة نشوة سنان نايف هنداوي (2012) حول العلاقة بين مفهوم الذات ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مديرية جنين والتي أشارت إلى مستوى متوسط لمفهوم الذات لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية. ومنه يمكن القول أن الفرضية الأولى تحققت.

- مناقشة الفرضية الثانية : درجة الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم معتدلة

لقد أظهرت نتائج الجدول رقم(17) أن مستوى الاحتراق النفسي عند مدربي كرة القدم معتدل على العموم وإن اختلف في أبعاده، حيث كان معتدلاً على بعد تبدل الشعور، حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه (22,69%)، بينما كان متدن على بعد نقص الشعور بالإنجاز بنسبة مئوية للاستجابة (20.57%)، وكان مرتفعاً على بعد الإجهاد الانفعالي بنسبة مئوية (28,53%) .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بالنسبة لبعد تبدل الشعور أن من أكثر مصادر الاحتراق النفسي هو مصدر العلاقة مع الآخرين، مثل العلاقة مع الهيئة المشرفة، أو الرئيس، أو اللاعبين، أو جماعة الرفاق، والمحيط الذي يعيش فيها الفرد فإذا كانت هذه العلاقة جيدة نستطيع القول بان درجة الاحتراق تكون جد منخفضة و مستوى مفهوم الذات لديه أي(شخصيته) تكون مرتفعة و هذا ما ينتج عنه رضا وظيفي و بالتالي تحقيق النتائج الإيجابية والعكس صحيح. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة( البدوي، 2000 ) التي أشارت إلى أن العاملين في المستشفيات يعانون من تكرار وشدة الشعور بتبدل المشاعر بدرجة متوسطة .

أما بالنسبة لمستوى بعد نقص الشعور بالإنجاز فيبرر الباحث هذه النتيجة بأن الواجبات الثقيلة والكبيرة التي تقع على كاهل المدرب وعليه القيام بها قد تشكل عبئاً ثقيلاً عليه أثناء ممارسته لمسؤولياته إلى الدرجة التي يشعر معها بالتعب و الضغط الشديد الذي يثنيه عن العطاء خاصة أمام العقبات التي تقع أمام أداء واجباته، وعليه فإن طريقة تقييمه لقدراته وإمكاناته قد تكون خاطئة خاصة فيما يتعلق بإحراز النتائج السلبية( الصحافة، الجمهور، المسيرين ) والقدرة على تحمل كل تلك الأعباء.

وفيما يخص بعد الإجهاد الانفعالي يبرر الباحث هذه النتيجة بأن ذلك قد يعود إلى الظروف التي تمتاز بها البطولة في بلادنا وتصرفات كل المشاركين فيها وتبدأ من المسؤولين في الرابطة الولائية و الإعلام إلى الجماهير العريضة التي تشكل أهم العقبات التي يواجهها المدرب في عمله خاصة في فترة المنافسات، و يشكل بحد ذاته ضغطاً جديداً يقع على عاتقه ويضعف من دافعيته وحيويته ونشاطه، أما في المستوى العام للاحتراق فكان معتدل وهي نتاج الميول والرغبة والحب لممارسة المهنة وما يقابله من عراقيل و عقبات التي يواجهها المدرب دون تحقيق الطموحات التي يريدها. وتتفق هذه الدراسة مع نتائج الدراسات ( رمزي جابر، 2008) حول مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين، ودراسة ( زياد الطحاينة، 2007 ) بعنوان مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات ) ودراسة (د/ محمد جواد الخطيب 2007) حول الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا عند فئة المعلمين والتي أشارت في نتائجها أن مستوى الاحتراق النفسي عند المعلمين في محافظات غزة بفلسطين متوسط في العلامة الكلية له ونتائج دراسة ( يوسف حرب محمد عودة، 1998) حول ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية والتي أشارت إلى انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين كان معتدلاً وتتفق مع دراسة ( الطحاينة زياد، 2007) حول الاحتراق النفسي عند حكام الألعاب الجماعية التي أشارت إلى أن الحكام يعانون من مستوى متوسط للاحتراق النفسي. و هذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية

- مناقشة نتائج الفرضية العامة :

- توجد علاقة بين مستويات مفهوم الذات ودرجات الاحتراق النفسي عند مدربي كرة القدم

كشفت الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد ومستويات مفهوم الذات ودرجة الاحتراق النفسي فمن خلال نتائج الجدول (15) نستنتج أن الارتباط بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي بلغ مستوى الدلالة الإحصائية حيث تراوح معامل الارتباط بين أبعاد مفهوم الذات ( الشخصية والأخلاقية والأسرية والاجتماعية والجسمية) و درجة الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة ( الإجهاد الانفعالي، تبدل الشعور، نقص الشعور بالإنجاز) العلامة الكلية الإجمالية لتلك العلاقة قد بلغت حوالي (0,36) ومعاملات الارتباط هذه تعبر عن ارتباط له دلالة إحصائية بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي والعلامة الكلية له.

واعتبر الباحث في ضوء هذه النتائج أن العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي عند المدربين بالعلاقة الطردية أي أن ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي يرافقه زيادة في تدني وانخفاض في مستوى مفهوم الذات والعكس، فإن ارتفاع مستوى مفهوم الذات بأبعاده يقابله انخفاض في مستوى الاستجابة لدرجة الاحتراق النفسي .

ويرى الباحث في ضوء ذلك إلى أن اعتبار مفهوم الذات السلبي أحد أهم المؤشرات على وجود ظاهرة الاحتراق النفسي، وهذا ما أشار إليه (نجي يوسف، 1999) نقلا عن راشمان (Rash man, 1983) في تحديد تعريفها للاحتراق النفسي على أنه : إجهاد نفسي وعاطفي يؤدي إلى استجابات، واتجاهات سلبية نحو الذات والآخرين يمكن إدراكها وتمييزها " كما أن عدم مقدرة الفرد على البذل والعطاء والإنجاز والتي يمكن التعبير عنها باسم الاحتراق النفسي" ، قد تؤدي إلى تكوين مفهوم ذات سلبي نتيجة شعور الفرد بالعجز عن تحقيق أهدافه وطموحاته التي رسمها أو توقع إنجازها ويعزو ذلك أيضا إلى غياب الدعم سواء من الأسرة أو المحيط والمساندة في أوقات الشدة والتي تمتاز بالضغط النفسي الشديد. وفي العلاقة الإجمالية بين مستوى مفهوم الذات ودرجة الاحتراق النفسي فقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة نبيل منصوري (2011) التي تناولت العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي لدى الحكام. وهذا ما يثبت صحة الفرضية العامة

## خلاصة :

من خلال هذا الفصل تمكنا من إعطاء القيمة العلمية لنتائج المدربين المسجلة في مقياسي تنسي لمفهوم الذات وماسلاش للاحتراق النفسي، وكذا مناقشتها وتفسيرها لمعرفة أهم الجوانب المتعلقة بهذه العلاقة النفسية وتأثيرها على المدرب، فمفهوم الذات عند المدرب هو جوهر النجاح في قدرته على التعامل مع محيط الضغط الخارجي في جو يسوده الطمأنينة والاحترام المتبادل بين كل متغيرات اللعبة والتغلب على مظاهر الضغط النفسي خاصة تلك التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي .

وبعدما تأكدنا من تحقق كل فرضية والذي يعني أنه تمت الإجابة عن التساؤلات التي أثارها الدراسة مسبقا والمبني على الأطر النظرية، وعليه يمكن أن نستخلص في الأخير أن الفرضية العامة التي مفادها توجد علاقة طردية بين مستويات مفهوم الذات ودرجة الاحتراق النفسي لقد تحققت .

## - الإستنتاج العام :

لقد قمنا في هذا البحث بدراسة وتحليل ظاهرة نفسية مهمة جدا في جوانب الحياة والرياضة عامة وفي جانب التدريب الرياضي خاصة و ذلك من خلال البحث في السبل التي تجعله أكثر فاعلية في الميدان وخارجه .  
فمفهوم الذات باعتباره حالة نفسية تنتج عن الادراكات التي يحملها الفرد عن نفسه ويكونها عن ذاته باعتباره موضوع هذه الادراكات فان هذه الحالة تترجم عن حالة مدرب كرة القدم في كيفية تفاعله مع التدريبات و المنافسات ( مدى تفاعله و تفاهمه مع محيطه من إداريين ولاعبيه ) ولأجل ذلك افترضنا أن مفهوم الذات وأبعادها الأخلاقية والجسمية والاجتماعية والأسرية، تؤثر من الناحية النفسية لشخصية المدرب وقدرته على التحكم في انفعالاته وسلوكاته خاصة مع تراكم الضغوط النفسية التي أصبحت ميزة العصر وبتراكمها وتجميعاتها تؤثر في التركيب النفسية و هذا ما أصبح يطلق عليه بظاهرة الاحتراق النفسي وللاستدلال أكثر، قمنا بجمع المعطيات والنتائج لكي يتسنى لنا اختبار الفروق الدالة في متغيرات البحث والتي تناولنا فيها العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات ودرجة الاحتراق النفسي .

إن الجهد المتواضع المقدم في هذا البحث يصب في جملة من الاهتمامات المرتبطة بتحسين قدرة وكفاءة مدرب كرة القدم أثناء وقوفه للمباريات خاصة تلك التي يصاحبها الاهتمام الجماهيري والإعلامي الكبير وهو ما ينشئ ضغطا رهيبا يعيشه المدرب قد لا ينتهي بنهاية المباراة خاصة إذا كانت نتائجها سلبية فهذا الضغط يؤثر في جوانب الشخصية، وهذا ما جعلنا نتوصل من خلال نتائج بحثنا إلى الاستنتاجات التالية :

- نستنتج أن هناك علاقة إرتباطية (طردية) بين مفهوم الذات وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم الولائية (البويرة)، فإذا ارتفع مستوى مفهوم الذات زاد الانخفاض في درجة الإحساس بالاحتراق النفسي وكذلك العكس وهذا ما ظهر من خلال الفرضية العامة .

- نستنتج أن مستوى مفهوم الذات عند مدربي البطولة الولائية لكرة القدم معتدلا في أبعاده النفسية العامة حتى و إن اختلفت في أبعاده باختلاف أساليب تنمية مفهوم الذات عند المدربين هو ما وصلنا إليه في الفرضية الأولى .

- نستنتج أن مدربي كرة القدم يعانون من درجة الاحتراق النفسي وإن كان بدرجة متوسطة في أبعاده وهو ما تحقق في الفرضية الثانية .

- اقتراحات و فروض مستقبلية:

لعل خير أثر يتركه الباحث عند إجرائه لموضوع بحثه هو ترك المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه ، فمن خلال تقديم بعض الاقتراحات وفرضيات مستقبلية تضيف على البحث قيمة علمية وكذا فتح المجال لاستمرارية البحث من طرف باحثين آخرين لمعالجة الموضوع من زاوية مختلفة من أجل الوصول إلى معالجة الموضوع من كل أبعاده ومن بين هذه التوصيات والفرضيات المستقبلية نقتراح :

\* التركيز على الجوانب النفسية للمدربين مع الجوانب البدنية و الخطئية و المهارية عند اختبارات الترقية أو خلال الندوات التحسيسية والتصحيحية .

\* العمل على تدريب و تكوين المدربين من خلال الممارسة الكثيرة لمهنة التدريب والإرشاد وخفض حالة فقدان الثقة بالذات إلى درجة أدنى وذلك للارتباط العكسي بين الذات والضغوط ومستوى الأداء.

\* الاهتمام بموضوع مفهوم الذات عند الوسط التدريبي بصفة عامة ومدربي النخبة الولائية لكرة القدم بصفة خاصة من خلال وضع آليات وبرامج نفسية لرفع مستوى مفهوم الذات مع خلق الأجواء المناسبة لتحقيق هذا الهدف .

\* استخدام الأساليب الإدارية المشجعة على تكوين مفهوم ذات ايجابي ومرتفع كالتحفيز عند إحرار النتائج الإيجابية

\* العمل على تحسين الأوضاع المهنية للمدربين، وتسهيل العلاقات والتواصل بين الطاقم الفني و الإداري من

جهة، وإيجاد العلاقات المناسبة بين المدرب والمحيط الخارجي ( إداريين، إعلاميين، خاصة المتفرجين والمشجعين).

\* العمل على تدريب و تكوين المدربين و ذلك من خلال استخدام الاستراتيجيات و الخطط المناسبة والملائمة لمقاومة الضغوط المهنية المسببة لظاهرة الاحتراق النفسي .

\* القيام بدراسات أخرى تتناول العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي في باقي المجالات الرياضية الأخرى

بهدف وضع برنامج إرشادي يعزز مفهوم الذات المرتفع من أجل التعامل مع المواقف الضاغطة .

\* القيام بدراسات تتناول مفهوم الذات وعلاقتها بالظواهر النفسية الأخرى للمدربين مثل الثقة بالنفس، القلق الخوف

من الفشل ، التردد، قلة الانتباه.....

\* الاهتمام بإعداد برامج إرشادية التي من شأنها تعزيز وتنمية مفهوم الذات والتخفيف من حدة الاحتراق النفسي

لدى العاملين في المجال الرياضي .

- البحوث المقترحة:

- مفهوم الذات وعلاقته بضبط النفس والتحكم في الأعصاب لمدربي كرة القدم .

- أثر مفهوم الذات في تنمية الثقة في النفس عند المدربين.

- علاقة مفهوم الذات والتوافق النفسي الإجتماعي لدى المدربين .

- مصادر الاحتراق النفسي عند مدربي كرة القدم .

- تأثير الإعلام الرياضي على عملية التدريب في كرة القدم .

## Abstract of study

### **The concept of the self and its relationship to the phenomenon of Burnout among Soccer Coaches-field study of some teams of the State Football Association in Bouira-preparation**

**Supervision: Dr. MANSOURI NABIL**

**Student preparation: MOHAD AHCEN**

**abstract:** the aim of this study is to know the nature of the relationship between the levels and dimensions of self-concept and the degree of burnout in three dimensions (emotional stress, and insensitive, lack of sense of accomplishment), as seen by Soccer Coaches Association State BOUIRA and what level of self-concept and the degree of Burnout they have, so there were differences Statistically the average degrees of self-concept and the degrees of burnout, and was selected a random sample of (26) coach of the total society study, the researcher has modified the two are: I: measurement (TINSI) to measure the concept of self, and II: measurement (MASLASH) for measuring Burnout by showing some modifications to the sample (5) professors specialists (3) teachers of the Institute of Sciences and techniques of physical and sports activities, and (2) of the professors of the Institute of Humanities and social sciences, University of BOUIRA, the researcher used the descriptive Analytical Appropriateness of the nature study, and so were some statistical analyses to answer the study questions the researcher used the arithmetic averages, percentages, standard deviations and to examine hypotheses using Pearson correlation equation tests (v) for independent, using statistical program for Social Sciences (SPSS) revealed the following results:

\* There is a direct correlation with a significant link statistically significant between self-concept (moral, physical, family, personal and social) and the degree of the three dimensions of burnout.

\* The level of self-concept was moderately to dimensions (physical, personal, family and moral and college class), while the weak just social

\* self that the degree of Burnout were reduced after a lack of sense of accomplishment and moderate after insensitive and high emotional stress after the total score was moderately, according to the findings, the researchers recommended that .

\* Work on training and trainers through the practice of career training and guidance to reduce the loss of self-confidence to a minimum so as to reverse link between self and stress and performance.

\* Attention to concept of self when training center in General and state elite trainers of football, in particular through the development of psychological mechanisms and programmed to raise the standard of self-concept with the creation of a suitable environment for achieving this goal.

\* Using administrative methods for configuring the concept of positive and steady as motivation when the positive results

\* of work on improving conditions for professional trainers, and facilitate relationships and communication between technical staff and management on the one hand, and the creation of appropriate relations between the coach and the periphery (administrators, media, especially the spectators and fans.)

**Keywords: self-concept-Burnout Soccer-Coaches.**

جامعة العقيد أكلي محند اولحاج بالبوية

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي

-steps-

الموضوع :

مفهوم الذات وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي للمدربين

-دراسة ميدانية على بعض أندية الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة -

في إطار إنجاز دراسة ميدانية لموضوع البحث لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

أتقدم إليكم أعزائي المدربين بهذا الاستبيان راجيا منكم الإجابة على الأسئلة من خلال قراءتها جيدا ووضع (X) على الخانة الدالة على الإجابة لكم وأعلمكم أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر بها عن شعورك الحقيقي .

نشكر تعاونكم البناء والهادف ونعلمكم بان جميع الإجابات ستحاط بالسرية التامة مع تزويدنا ببعض المعلومات الأولية عنكم من اجل تدعيم النتائج وتحليلها

تحت اشراف:

د:منصوري نبيل

من اعداد الطالب:

محاد احسن

بطاقة معلومات:

الاختصاص: مدرب اشبال  مدرب اصاغر  مدرب اواسط  مدرب اكابر

السن :

اقل من 30 سنة  من 30 الى 40 سنة  اكثر من 40 سنة

المستوى الدراسي:

ثانوي  جامعي  متخرج

الحالة العائلية:

اعزب  مطلق

متزوج  ارمل

العمليات الحسابية بإستعمال تقنية spss الخاص بالفرضية العامة

علاقة الذات بتبلد المشاعر

	VAR00001	VAR00002
Corrélation de Pearson	1	0,37
VAR00001 Sig. (unilatérale)		,170
N	26	26
Corrélation de Pearson	0,37	1
VAR00002 Sig. (unilatérale)	,170	
N	26	26

علاقة الذات بالاجهاد الانفعالي

	VAR00001	VAR00002
Corrélation de Pearson	1	0,41
VAR00001 Sig. (unilatérale)		,445
N	26	26
Corrélation de Pearson	0,41	1
VAR00002 Sig. (unilatérale)	,445	
N	26	26

علاقة الذات بنقص الشعور بالإنجاز

	VAR00001	VAR00002
Corrélation de Pearson	1	0,30
VAR00001 Sig. (unilatérale)		,202
N	26	26
Corrélation de Pearson	0,30	1
VAR00002 Sig. (unilatérale)	,202	
N	26	26

العمليات الحسابية باستعمال تقنية  
Spss الخاصة بالفرضية الثانية  
تبلد الشعور

Moyenne	N	Ecart-type
10,8323	26	2,6648

الإجهاد الانفعالي

Moyenne	N	Ecart-type
33,1600	26	3,8842

نقص الشعور بالانجاز

Moyenne	N	Ecart-type
13,5123	26	2,1883

العمليات الحسابية بإستعمال تقنية

الخاصة بالفرضية الأولى SPSS

الذات الاجتماعية

Moyenne	N	Ecart-type
49,1923	26	4,73303

الذات الشخصية

Moyenne	N	Ecart-type
54,3077	26	3,88393

الذات الاسرية

Moyenne	N	Ecart-type
59,5769	26	4,98937

الذات الجسمية

Moyenne	N	Ecart-type
55,9615	26	5,51711

الذات الاخلاقية

Moyenne	N	Ecart-type
52,6969	26	2,77378