

h

الآية

قال تعالى :

[قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا
عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ]

سورة البقرة الآية (32)

الإهداء

إلى من يحملون راية نقاء البدن وصفاء السريرة
ويتطلعون إلى سقاية هذا النشء من معين
التربية البدنية .
إلى من شاركني بالوفاء والصبر لاجتياز مصاعب
الحياة وكان يرنو معي إلى تحقيق آمال عزيزة
إلى زهراتي حبيباتي الثلاث سارة ، ياسمين ،
نيرمين
أهدي ثمرة جهدي واسأل الله التوفيق

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والذي بقدرته
تذلل العقبات وتوفيقه تنال الحاجات وتدرّك الرغبات ،
أحمده سبحانه لا أحصي ثناءً عليه أمدني بفيوض نوره
وفتح لي أبواب العزم والتوفيق لأنال المراد رغم ظروف
العمل ووعورة الطريق .
وأصلي وأسلم على معلم الإنسانية الأول والهادي إلى
الصراط المستقيم سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه
والتابعين ومن تبع هداهم إلى يوم الدين ، فهو رسولنا
وقدوتنا وأسوتنا وشفيعنا يوم الموقف العظيم الممدوح
في الكتاب الكريم بقوله تعالى : [وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ]
وبعد .

أكرر شكري من بعد الله سبحانه وتعالى لأكبر منارات
السودان جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وعلى وجه
الخصوص لكلية الدراسات العليا وكلية التربية قسم علم
النفوس التربوي الذي أتاح لي الفرصة الطيبة للمزيد من
العلم والتأهيل ، والشكر من بعد ذلك للدكتور/ أنور أحمد
عيسى المشرف علي هذا البحث رغم زحمة العمل
وكثرة الالتزامات ، فأشرف بصدق وعلم ووجه وقوم حتى
أتى هذا البحث بهذه الصورة.

كما أخص بالشكر أيضاً أفراد عينة البحث الاحتراق
النفسي متمثلة في مدربي الفرق المتقدمة للألعاب
الفردية والجماعية بولاية الخرطوم ، والشكر لأعضاء
المكتبات في جامعة السودان والخرطوم ومدعم لي
بالمعلومات المفيدة ، لهم عظيم الأثر في مساعدتي
لإنجاز هذا العمل.

كما أخص بالشكر المشرفين اللذين بدأ معي مشوار
الإشراف على البحث/ الدكتور وليد خضر الزند والدكتور/
شمس الدين زين العابدين .

الباحثة

مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف هذا البحث إلى الوقوف على مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية وعلاقته بنوع المنشط سواء ألعاب فردية أو ألعاب جماعية ، والنوع وخبرة المدربين والحالة الاجتماعية لهم .

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي . كما استخدمت مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي وكان العدد الكلي لمجتمع البحث (244) مدرب ومدربة مصنف بوزارة الثقافة والشباب والرياضة بالسودان للعام 2006-2007م تم اختيارهم بالطريقة العمدية . شارك منهم (200) كعينة للبحث بواقع (120) مدرب و(80) مدربة .

بعد جمع البيانات تم استخدام الحاسب الآلي برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS حسب الأساليب الإحصائية التالية :

- 1- اختبار ألفا كرونباخ لإيجاد العلاقة بين مجموعتين .
- 2- معامل ارتباط بيرسون (لمعرفة العلاقة بين متغيرين)
- لتحديد العلاقة بين متغير الخبرة ومستوى الاحتراق لدى مدربي الألعاب الرياضية الفردية والجماعية .
- 3- اختبار مان ويتني للرتب (لمعرفة العلاقة بين متغيرين) لإيجاد مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية تبعاً لنوع المنشط والحالة الاجتماعية .
- 4 - اختبار (ت) للعينتين لمعرفة الفروق في مستويات الاحتراق النفسي للمدربين .
- 5- معامل ارتباط سبيرمان لإيجاد الإتساق الداخلي لعبارات المقياس .

بعد التحليل الإحصائي توصل البحث للنتائج التالية:

- 1- يعاني مدربي الألعاب الرياضية في السودان من الاحتراق النفسي وبدرجة معتدلة على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر وبدرجة متدنية على بعد نقص الشعور بالإنجاز.
 - 2- يعاني مدربي الألعاب الرياضية الجماعية من الاحتراق بدرجة أكبر من مدربي الألعاب الفردية على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبد المشاعر.
 - 3- يعاني المدربون أصحاب الخبرة الأقل من الاحتراق النفسي على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر أكثر من المدربين أصحاب الخبرة الطويلة.
 - 4- لا أثر لمتغير النوع (ذكر وانثى) والحالة الاجتماعية (متزوج وغير متزوج) في الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية.
- وقد تضمن البحث أيضاً مجموعة من التوصيات والمقترحات .

Abstract

The research aims to identify the levels of psychological burnout on sports coaches and their relationship to the type of activity whether individual games or team games, gender, coaches experience and marital status in Khartoum.

The researcher followed the descriptive analytical approach. She also used Maslach Burn Out Inventory. The total number of the research community as purposefully selected (244) coach categorized by the Ministry of Culture, Youth and Sports in Sudan for the year 2006-2007. a lot of (200) coaches have taken part as search sample, (120) male and (80) female.

The study had one sub-variable interest, which is the burnout among coaches: emotional response to the stress resulting from the working conditions related directly to individuals, which consists of three dimensions: emotional stress, depersonalization and feeling of lack of personal accomplishment.

- Emotional exhaustion: exhaustion of the emotional sources of coach to the level that he\she can do no more.

- Depersonalization towards players: a state in which the coach develop negative feeling and cynical tendencies towards players which related to emotional exhaustion.

- Lack of personal accomplishment: coaches tendency to correct him/herself in negative way concerning his/her work with players.

These variables measures on Maslach test in three levels: high, medium and low.

After the collected data was analyzed by use of SPSS program according to the following methods:

- 1-Alpha Kronbach test to find the relationship between two groups.

2-Person correlation coefficient (to identify the relationship between two variables) to determine the relationship between the variable of experience and the level of burnout to the sport coaches in individual or team games.

3-Man Whitney test of ranking (to identify the relationship between two variables) to determine the relationship between the variable of experience and the level of burnout to the sport coaches according to the type of activity.

After the statistical analysis the search came to the following results:

1-Sport coaches in Sudan suffer from burnout, moderately, in the dimensions of emotional exhaustion and depersonalization, and in low level, in the dimension of personal accomplishment.

2-Team games coaches suffer burning out in the dimensions of emotional exhaustion and depersonalization more than individual games.

3-Low experience coaches suffer more than high experience coaches.

4-No effect on the variables of gender and marital status in burnout to sport coaches.

The research include some recommendations and suggestions .

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الآية
د	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
هـ	ملخص البحث باللغة العربية
ز	ملخص البحث باللغة الإنجليزية
ط	فهرس المحتويات
م	فهرس الجداول
	الفصل الأول : الإطار العام
2	تمهيد
5	مشكلة البحث
7	أهمية البحث
8	أهداف البحث
8	فروض البحث
9	حدود البحث
9	مصطلحات البحث
	الفصل الثاني : الإطار النظري
12	المبحث الأول : الاحتراق النفسي
12	مفهوم الاحتراق
19	أسباب الاحتراق النفسي
21	أعراض وعلامات الاحتراق النفسي
24	مراحل الاحتراق النفسي
26	مكونات الاحتراق النفسي
27	نظريات ونماذج مفسرة للاحتراق النفسي
42	علاقة الاحتراق النفسي ببعض المصطلحات
63	المبحث الثاني: التدريب الرياضي والصحة البدنية والنفسية
64	خصائص التدريب الرياضي
67	واجبات التدريب الرياضي
70	المدرّب الرياضي
71	الخصائص والسمات الرئيسية للمدرّب الرياضي
73	التدريب الرياضي والصحة العامة
75	التدريب الرياضي والصحة النفسية

رقم الصفحة	الموضوع
76	واقع عمل المدرب الرياضي
79	موقف المدرب من عمله
81	موقف المجتمع من المدرب
83	الواقع المادي للمدرب
86	كيفية تغلب المدرب الرياضي على الاحتراق النفسي والوقاية منه
91	المبحث الثالث : الدراسات السابقة
92	دراسات عربية وأجنبية تناولت الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية
96	دراسات عربية وأجنبية تناولت الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية
109	التعليق على الدراسات السابقة
110	الاستفادة من الدراسات السابقة
111	موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة
	الفصل الثالث : منهج البحث وإجراءاته
115	أولاً : منهج البحث
116	ثانياً : مجتمع البحث
123	عينة البحث
124	أدوات البحث
127	وصف المقياس
127	طريقة القياس والتصحيح
128	هدف المقياس
128	الاتساق الداخلي لعبارات المقياس
130	إجراءات تطبيق أداة البحث على العينة
131	الأساليب الإحصائية
132	متغيرات الدراسة
134	الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج
134	المبحث الأول : عرض وتحليل النتائج

رقم الصفحة	الموضوع
139	المبحث الثاني : مناقشة وتفسير النتائج
	الفصل الخامس : خاتمة البحث
150	مشكلة البحث
151	أهداف الاحتراق النفسي
151	عينة البحث
151	أدوات البحث
152	الاستنتاجات
152	التوصيات
153	المقترحات
155	قائمة المصادر والمراجع
162	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
118	يوضح توزيع المجتمع الكلي للألعاب الجماعية	(1)
119	يوضح توزيع المجتمع الكلي للألعاب الفردية	(2)
120	يوضح مجتمع البحث لمدرربي الألعاب الجماعية والفردية في المستويات المتقدمة بولاية الخرطوم	(3)
121	يوضح العدد الكلي للنوع في مجتمع البحث	(4)
123	يوضح توزيع عينة الدراسة حسب النوع	(5)
123	وضح توزيع العينة حسب نوع المنشط	(6)
124	يوضح توزيع العينة حسب سنوات الخبرة	(7)
124	يوضح توزيع العينة حسب الحالة الاجتماعية	(8)
126	عبارات المقياس قبل التعديل وبعده	(9)
127	تصنيف ماسلاش لمستويات التكرار والشدة لأبعاد الاحتراق النفسي الثلاثة	(10)
126	يوضح الاتساق الداخلي لبنود الاحتراق النفسي	(11)
130	يوضح معامل الإتساق الداخلي (كرباخ - ألفا) كمؤشر للثبات لكل فرع من فروع القياس والمقياس ككل	(12)
135	يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كان الاحتراق النفسي يتميز بالارتفاع لدى	(13)

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	مدربي الألعاب الرياضية بولاية الخرطوم	
136	يوضح نتيجة اختبار مان وتني لمعرفة الفروق في متوسط الرتب في أبعاد الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية تبعاً لنوع المنشط [ن=200]	(14)
136	يوضح نتيجة اختبار مان وتني لمعرفة الفروق في متوسط الرتب في أبعاد الاحتراق لدى مدربي الألعاب الرياضية تبعاً للنوع (ذكور وإناث) [ن=200]	(15)
137	يوضح معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين أبعاد الإنحراف النفسي والخبرة لدى مدربي الألعاب الرياضية الفردية والجماعية [ن=200]	(16)
138	يوضح نتيجة اختبار مان وتني لمعرفة الفروق في متوسط الرتب في مستويات الاحتراق لدى مدربي الألعاب الرياضية الفردية والجماعية تبعاً للحالة الاجتماعية [ن=200]	(17)

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
163	خطاب إلى المحكمين	(1)
164	فقرات مقياس الاحتراق النفسي والتعليمات ومقياس التقدير المقدمة إلى لجنة الخبراء قبل التعديل	(2)
168	أسماء خبراء لجنة التقدير لمقياس الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية الفردية والجماعية	(3)
169	فقرات مقياس الاحتراق النفسي والتعليمات ومقياس التقدير بعد تعديل لجنة الخبراء	(4)