

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات المرتبطة

أولاً : الإطار النظري

١- الضغوط النفسية

- أ - مصادر الضغوط النفسية للمدرب الرياضي.
- ب - مظاهر الضغوط النفسية.
- ج- طرق معالجة الضغوط النفسية .

٢- الاحتراق النفسي

- أ - المدرب والاحتراق النفسي.
- ب - أسباب وعوامل الاحتراق للمدرب الرياضي.

٣- السمات الانفعالية

- أ - محاور السمات الانفعالية و التعرف علي أثر الافتقار إليها.

ثانياً : الدراسات المرتبطة :

١ - الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي

أ - الدراسات العربية

ب - الدراسات الأجنبية.

٢ - الدراسات التي تناولت السمات الانفعالية

أ - الدراسات العربية

ب - الدراسات الأجنبية

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات المرتبطة

أولاً : الإطار النظري

١ - الضغوط النفسية

يرى "محمد علاوى" أن "سيلى" "Selye" يعتبر هو أول من تعرض للجانب التطبيقي لمفهوم الضغوط النفسية pressure وقد أشار إلى أنها هي من الأسباب الرئيسية لحدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد وأنها موجودة لدى كل فرد ولكن بدرجة معينة وأن التعرض المستمر للضغوط النفسية الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وهذا ما يؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية والجسمية والنفسية (٢٣:٤٠) .

ويشير "عبد الستار" إلى أن الضغط يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة ويمكن بداية أن تكون مصادر الضغوط من الخارج كالأعباء اليومية وضغوط العمل والتلوث البيئي أو بسبب عوامل عضوية داخلية كالإصابة بالأمراض ومن الأمثلة على الضغوط الخارجية والداخلية ما يلي :-

- الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق ، الاكتئاب ، المخاوف المرضية)
- الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية (كثرة المجادلات ، الانفصال ، وجود أطفال مرضى أو معاقين في الأسرة)
- ضغوط اجتماعية كالتفاعل مع الآخرين ، العزلة ، الإسراف
- ضغوط الانتقال والتغير كالسفر ، الهجرة ، الإقامة
- ضغوط كيميائية كإساءة استخدام العقاقير ، الكحول
- ضغوط عضوية كالإصابة بالمرض، صعوبات النوم، اختلال النظام الغذائي (١٢:١٢٣).

وقد أشار "أدريان Adrian" (١٩٩٠) إلى أن الضغط في هذه الأيام أصبح ملازماً لنواحي كثيرة في حياتنا ورد الفعل الطبيعي للضغط المتواصل الذي يشتمل علي تفاعل بين البيئة والصفات الشخصية هو الاعتزال (٣٤:٨٤) .

وتشير "سوزان كابل Susan Caple" (١٩٨٦) بأن العوامل التي تتصل بعملية الاعتزال تكون إما عوامل نفسية (نقص الإرادة ونقص المعرفة) أو اجتماعية .

(حجم الحمل أو قسوة المشاكل ، ساعات العمل الطويلة) أو تنظيمية (تأثير الإدارة ، البيروقراطية) ولذلك يجب النظر إلى طبيعة الشخص والبيئة المحيطة به وعلاقاته الشخصية داخل المؤسسة التي يعمل بها (٤٦:٣٢٣) .

ويرى " مفتى إبراهيم " (١٩٩٨) إنه يجب على المدرب أن يتعامل مع الضغوط التي يتعرض لها خلال التدريب الرياضي بأسلوب فعال وبشكل إيجابي وبمقدرة عالية على اتخاذ قرارات حكيمة محافظاً على سلامته النفسية والصحية بشكل عام (٣٠:٣٦٣) ، وقد أشار " محمد علاوى نقلاً عن سيلبي " Selye " .

إلى أن هناك عاملين رئيسيين يؤديان إلى حدوث الضغط النفسي هما :

- زيادة الحمل الكمي Quantitative overload

ويقصد به زيادة حجم وفترة الأداء المطلوب إنجازه ويرتبط هذا بانخفاض مستوى الدافعية وتقدير الذات .

- زيادة الحمل الكيفي Qualitative Overload

ويقصد به زيادة صعوبة الأداء المطلوب إنجازه وإدراك المدرب الرياضي بعدم قدرته علي الأداء وكذلك يرتبط بالتوتر والاستشارة والقلق وانخفاض الثقة بالنفس (٢٠:١٥) .

والضغوط النفسية هي حالة شعورية تبرر عن نوع من رد الفعل للإجهاد النفسي المزمّن متمثلة في عدة اسباب وهي:

- الجانب الإنساني في التعامل
- الأسرة والمجتمع
- الإرهاق الانفعالي
- المؤهل والخبرات
- الحالة الاقتصادية
- دافعيه الإنجاز
- المهنة
- صعوبات إدارة الوقت
- السلوك

وقد أشار أيضا " محمد علاوى " إنه توجد أعراض تؤدي إلى الوصول إلى الضغوط النفسية وهي :

. الإرهاق الانفعالي :

ويشير إلى استنفاد الطاقة الانفعالية للمدرب ونقص القدرة الجسمية العامة وما ينتج عن ذلك من اتجاهات سلبية نحو العمل، الكآبة ، القلق ، بعض الأعراض السيكوسوماتية التي تشير إلى سوء صحة المدرب.

. الإرهاق العقلي :

ويشير إلى الشعور بالاستنفاد العقلي أو الذهني الشديد وعدم القدرة علي مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وانحدار مستويات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر بصورة واضحة .

. الإرهاق البدني :

ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية والتعب البدني بصفة عامة وانخفاض اللياقة البدنية لأقل مجهود والإحساس بالخمول البدني .

. التغيير الشخصي نحو الأسوأ:

ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية في الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد وانخفاض مستوى الاهتمام بمشاكل اللاعبين وهبوط الحماس نحو العمل التدريبي .

. نقص الإنجاز الشخصي:

وهو إدراك عدم القدرة على تحقيق الإنجازات وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي من الآخرين (٢٤ : ٤٩ ، ٥٠) .

أ- مصادر الضغوط النفسية للمدرب الرياضي:

يذكر " أسامة راتب" نقلا عن كرول KROLL " ، جندر شايم Gunder cheim " أن مصادر الضغوط النفسية هي :-

. الضغوط من أجل المكسب .

. تداخل وتعارض الإدارة وأولياء الأمور .

. المشكلات المرتبطة بالنظام .

. تعدد الأدوار المطلوبة منه .

. الالتزام بالسفر لفترات كثيرة .

. العمل لفترات طويلة (٦ : ٤٥) .

ويرى " محمد علاوي " أنه يمكن أن تنحصر مصادر الضغوط

في :

. غموض الدور

. صراع الدور

. نقص الاستقلال الذاتي

. نقص التأييد والتقدير

. الخوف من الإقالة

. صراع الدور : المدرب الرياضي هو المسئول عن إعداد اللاعبين من النواحي البدنية و المهارية والخطية واختيار اللاعبين كما قد يكلف المدرب الرياضي بواجبات أخرى غير العملية التدريبية مما يعرضه لصراع الدور .

. غموض الدور : المدرب يجب أن يعي تماما مسئوليات العمل وكيفية القيام به وأن يتفهم أدوار الآخرين ونظرة هؤلاء للدور الذي يلعبه وأن يقسم دوره ويدرك كل ما يحدث داخل المنظمة .

. نقص التأييد والتقدير : إن عدم التقدير الكافي للدور الذي يلعبه المدرب أو عدم الاقتناع بكفاءته بالرغم من كل ما يبذله من جهد وعدم تقديره معنويا أو ماديا يعد من أهم مصادر الضغوط النفسية .

. نقص الاستقلال الذاتي : افتقار المدرب لعنصر هام من عناصر العمل التدريبي وهو الاستقلالية في العمل فنجد كثير من الإداريين والمسئولين وغيرهم يتدخلون في صميم العمل الفني مثل صراع الدور وقد يفرضون عليه بعض الأعمال كالسماح للاعب معين باللعب وغير ذلك .

. الخوف من الإقالة : قد يعاني المدرب من قلق وخوف من الاستغناء عنه أو إقالته نتيجة عدم الاستقرار الإداري مما يشغل تفكيره ويسبب له نوع من الضغط النفسي (٢٤ : ٥٠،٥١) .

ويرى "محمد العربي ، ماجدة إسماعيل " إن مصادر الضغوط يمكن أن تنبع من:

- . ضغوط الجو المحيط .
- . ضغوط التدريب الرياضي .
- . ضغوط المنافسة الرياضية .
- . الضغوط الشخصية .
- . الضغوط العقلية .
- . الضغوط الفسيولوجية .
- . الضغوط الاجتماعية .
- . الضغوط الأخلاقية .

* ضغوط الجو المحيط :- هي أحد الأبعاد في مصادر الضغوط حيث وسائل الإعلام ، الجمهور ، حضور الشخصيات العامة في المجتمع رئيس الدولة ، الوزراء ، المسئولون ، والمقربون إلى اللاعب.

* ضغوط التدريب الرياضي :- هي أكبر مصادر الضغوط حيث زيادة المنافسات على القمة ، وأهمية اتباع برامج صارمة جادة وانتظام متواصل في التدريب الشاق والابتعاد عن مباحج الحياة .

* ضغوط المنافسة الرياضية :- تمثل المصدر الأول للضغوط حيث يتطلب الأمر أداء المهارات الأساسية المختلفة ، وتطبيق الاستراتيجيات الموضوعية من قبل الجهاز الفني ، والتغلب على التعب والتوتر العضلي والقلق وهناك عدم التأكد من الفوز والحظ أيضا .

* ضغوط الشخصية :- هي تلك الضغوط التي يضعها المدرب على نفسه حيث أن تحقيق الفوز هو هدف أصيل في أعماق نفوسنا ، والجميع يقدر الفائز والمدرب يحلم بالفوز لفريقه ، ويقبل التحدي للحصول على الشهرة والقبول الاجتماعي وترهب الذات مع الفوز وتتضاءل مع الفشل وهذا يخلق موقف خطير إذا تم اعتبار أن الفوز هو القاعدة الأساسية لتنمية الذات وهذا يؤثر على التركيز ورباطة الجأش والثقة في النفس وبذلك يصبح الفوز أكثر صعوبة .

* الضغوط العقلية :- تتبع من التفكير السلبي والأفكار المشوشة التي تدخل إلى العقل ومع استمرار التفكير السلبي فإن التغيرات الفسيولوجية والتغيرات في الانتباه تؤثر كل منهما في الأخرى وينتج عنه مزيدا من التدهور وضعف القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة .

* الضغوط الفسيولوجية :- بعد الوصول إلى موقع المنافسة والتعرض للمثيرات الخارجية المرتبطة تبدأ الأجهزة الوظيفية في التعامل مع هذه الضغوط وتحدث استجابات عصبية وكيميائية متضمنة إفراز الأدرنالين وهرمونات أخرى وتظهر في شكل زيادة عدد ضربات القلب ، سرعة التنفس ، جفاف الحلق وغيرها وتكمن المشكلة عندما تزداد الاستجابات إلى الدرجة التي تصبح فيها عاملا سلبيا للتأثير على الأداء وإذا استمرت لفترة طويلة من الزمن فمن المحتمل أن تؤدي إلى بعض الأضرار .

* الضغوط الاجتماعية :- تبدأ بالوالدين والأسرة والمقربين والجمهور وأعضاء الفريق وهيئة التدريب والجميع يدفع اللاعب لتحقيق الفوز والحصول على مزيد من الانتصارات وتزداد الضغوط عندما يطالب الجميع بتحقيق الفوز .

* الضغوط الأخلاقية :- يبدأ تطبيق قوانين التحكيم في اتجاهين الأول المرتبط بالنواحي الفنية والثاني المرتبط بالنواحي السلوكية والتي يعاقب عليها القانون بأشكال مختلفة وتكمن المشكلة هنا في الضغوط التي تفرضها هذه القواعد والعقوبات الصارمة التي يمكن تطبيقها والتي تصل في بعض الأحيان إلى الطرد (٢٧ : ١٩٢، ١٩٧) .

ب- مظاهر الضغوط النفسية :

يري "محمد العربي " ، " ماجدة إسماعيل " إنه يمكن تحديد أهم مظاهر الضغوط في التالي :

. المظاهر الفسيولوجية :

- زيادة ضربات القلب
- سرعة التنفس
- زيادة إفراز العرق
- جفاف الحلق
- رعشة في المعدة
- برودة الجلد
- تكرار التبول
- ارتفاع موجات " ألفا "
- في المخ

. المظاهر البدنية :

- فقدان التوافق العضلي والعصبي
- التوتر العضلي
- خفض المرونة
- التعب

. المظاهر العقلية :

- صعوبة اتخاذ القرارات
- عدم القدرة على التركيز
- الشعور بعدم التحكم
- عدم التدفق
- فقدان الاستراتيجية
- التهيج العصبي
- الأفكار والصور السلبية
- تشتت الانتباه

- الانزعاج - الارتباك
- . المظاهر السلوكية :
- العبوس - التثاؤب
- سرعة الخطو - رفة العين
- زيادة انعكاس الرمش - الأزمات العصبية
- قضم الأظافر - الخبط بالقدم
- التحرك ببطء - التحدث بالسرعة
- . المظاهر أثناء الأداء

- عدم الانسيابية في الأداء - اضطراب التدفق والتوقيت
- فقدان التسلسل والتتابع - تقطع الحركة وعدم التواصل
- ضيق مدى الحركة وصعوبة التدفق (٢٧ : ١٩٨ ، ١٩٩)

ج- طرق معالجة الضغوط النفسية :

تتقسم الضغوط النفسية من حيث الدرجة إلى عالية ومنخفضة وغالبا ما يتم التركيز على مواجهة الضغوط النفسية العالية والاهتمام بإيجاد الحلول حيث وضوح المظاهر التي تعبر عنها ، وتأثيرها السلبي المباشر على مستوى الأداء ، بالإضافة إلى أنها تؤدي إلى الإزعاج وعدم القدرة على التركيز على النواحي الفنية ، والفشل في متابعة الأداء أما الضغوط النفسية المنخفضة والتي يبدو فيها المدرب هادئا نسبيا وفي حالة تميل إلى عدم الفاعلية فغالبا ما يتم تجاهلها ، ولا تحظى بنفس القدرة من الاهتمام لأنها لا تظهر في نفس وضوح الضغوط النفسية العالية ، وقد يبدو المدرب قريبا من الشكل العادي ، في حين أنها لا تقل أهمية حيث أنها تؤدي إلى فقدان التركيز والملل وإلى فقدان الدافعية، وعدم الشعور بالرغبة والإحباط ومن الواجب الاهتمام بمعالجة هذه الضغوط حيث أنها تمثل أكبر عائق أمام تحقيق الأهداف (٢٧ : ٢٣٣) .

وفيما يلي تحديد طرق معالجة الضغوط النفسية :

- يجب معالجة الضغوط ومواجهتها أولاً فأول ، لأن تراكمها يؤدي إلى تعقدها وربما تعذر حلها .
- أن تكون الأهداف معقولة .
- الاسترخاء في فترات متقطعة يومياً.
- الإقلال بقدر الإمكان من الانفعالات والمشاعر السلبية كالعدوانية والغيرة، كما يجب تعلم طرقاً جديدة للتغلب على الغضب والانفعال .
- محاولة حل صراعات العمل والأسرة بفتح مجال للتفاوض وتبادل وجهات النظر.
- تحسين الحوارات مع النفس، أي الحوار الإيجابي مع النفس وتجنب تفسير الأمور بصورة كارينكاتورية مبالغ فيها .
- تكوين دائرة من الأصدقاء والمعارف الذين يتميزون بالود ولطف المعاشرة وتجنب هؤلاء الذين يميلون إلى النقد والتصارع .
- توسيع اهتمامات الفرد ومصادر المتعة وتوزيع خبرات السفر والتعارف توزيع الأعباء الملقاة علي عاتقه وتعلم طرق تنظيم الوقت .
- تعلم القول " لا " للطلبات غير المعقولة .
- الموازنة بين الاحتياجات الخاصة للصحة والراحة ووقت الفراغ والترفيه .
- الاتجاه الصحي واللياقة البدنية بما في ذلك :
- الرياضة واللياقة البدنية .
- النظام الغذائي المتوازن والمناسب للظروف الصحية وعمر الفرد .
- العادات الصحية الطيبة بما فيها تجنب التدخين واللجوء إلى الأخصائيين إذا تطلب الأمر .
- حماية النفس جيداً من مشكلات البيئة كالتلوث ، الضجيج ، استنشاق الهواء جيداً (١٩ : ٩٥،٩٦) .

٢- الاحتراق النفسي psychological Burnout

يعتبر "هربرت فرندنبرج Frenzenberger" هو أول من استخدم مصطلح "الاحتراق" بصفة عامة وقد أشار إلى أن الضغوط التي يعاني منها بعض العاملين في الوظائف المهنية غالباً ما تكون في المهنة الضاغطة "stressful job" (١٥:٢٣). وقد أشار "فيندر Fender" (١٩٨٩) إلى أن الاحتراق النفسي حالة تتميز بالإرهاك الانفعالي والبدني والذهني تحدث كنتيجة تكرر جهد كبير غير فعال مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأفراد، بالإضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل إلى الاكتئاب (٦٥:٣٧).

وتشير "تشرنس cherniss" (١٩٩٠) بأن اختلال التوازن بين الموارد (القدرة، الوقت) والمتطلبات يؤدي إلى استجابة انفعالية سريعة وقصيرة المدى وتتميز هذه الاستجابة بمشاعر "القلق anxiety"، "التوتر Tension"، "التعب fatigue"، "الإرهاك Exhaustion" (٦٧:٣٦)

وتمثل ظاهرة الاحتراق النفسي للرياضيين انتشار واسعاً في السنوات الأخيرة ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة، نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي، من حيث الوقت والجهد وأهمية المكافأة والفوز (١٦٠:٦).

ويرى "مفتي إبراهيم" إلى أن الضغوط في مهنة التدريب الرياضي أعلى منها في العديد من المهن الأخرى، وكلما ارتفع مستوى المنافسة التي يقوم بتدريبها زاد نطاق الضغوط عليه ويؤثر ذلك على حالته البدنية والنفسية والاجتماعية وإذا لم يواجه هذه الضغوط يؤدي ذلك إلى حدوث الاحتراق النفسي الناتج عنه الانسحاب من مهنة التدريب الرياضي.

ويرى "محمد علاوى" (١٩٩٦) أنه يجب على المدرب أن يفرق بين الانسحاب من النشاط الناتج عن الضغوط والانسحاب من أي نشاط آخر ناتج عن أسباب أخرى وهو يفترض أن السلوك الإنساني يتأسس ويحكمه في المقام الأول الرغبة في الوصول إلى أقصى درجات الخبرة الإيجابية (إنجاز الأهداف - المكافآت المادية) تقليل درجات الخبرة السلبية وهي عدم القدرة على التوجيه والشعور بالفشل (٧٢:٢٣) .

أ- المدرب والاحتراق النفسي:

لقد ازدادت أهمية دور المدرب الرياضي في المجتمع المصري بصفة خاصة في الآونة الأخيرة للنهوض والارتقاء بمستوى الفرد في الأنشطة الرياضية المختلفة فهو يقوم بمسئولية توجيهه وإرشاد لاعبيه ومساعدتهم لتحقيق أهداف معينة والوصول إلى حلول مناسبة للمشكلات التي تؤثر في العملية التدريبية وفي مستوى أدائهم خلال المنافسات والبطولات الرياضية (١٦ : ٢) .

يعتبر التدريب الرياضي مهنة الضغوط والشدائد وإن جميع المدربين يمرون بها، فهذه الضغوط النفسية تؤثر في سلوك المدرب حيث يشعر بالتعب البدني والذهني كلما ذهب إلى التدريب ، وعقب انتهاء التدريب يصعب عليه استعادة نشاطه وحيويته، كما أنه يصبح أقل دافعيه في بذل الجهد لتخطيط التدريب وأقل حماس في التطبيقات العملية مع اللاعبين ، الأمر الذي يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك حيث يستثار بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب، ويمثل التدريب له عبئاً كبيراً ويستحوذ عليه فكرة الاعتزال من عمله كمدرب، وتجدر الإشارة إلى أن هناك فروقاً كبيرة بين المدربين في تفسير مصادر الضغوط من ثم تحديد درجة التكيف أو مواجهتها (٦ : ٢٧٣) . وقد أشار "روبرتس Robertz" إلى أن الضغوط تؤدي إلى الاضطراب النفسي والعقلي والعاطفي مما يؤدي إلى فقد الطاقة والثقة وكذلك ينتج عنها تحول سلبي في استجابة الفرد للآخرين والذي يتمثل في ضعف الأداء وفقد المثالية (٦٨:٤١) .

وقد أشار "روبرتس Robertz" ، إلى أن هناك نوعان من الضغوط النفسية إحداها ذات تأثير سلبي على حياة المدرب الرياضي والأخرى ذات تأثير إيجابي وهو الذي يدفع المدرب الرياضي إلى بذل المزيد من الجهد لمحاولة النجاح في عمله والوصول إلى الوضع الأفضل من الراحة النفسية والبدنية لأنه لا توجد متعة في عمل المدرب الرياضي بدون وجود هذا الضغط الذي يعتبر بمثابة دافع قوي أو تحدي يثير دافعيته نحو العمل والإنجاز، وهذا الضغط الإيجابي يعني وجود توازن بين الحاجات المطلوب من المدرب الرياضي تحقيقها وبين إمكانيته النفسية والبدنية (٥٠:٤٢) .

ب - أسباب وعوامل الاحتراق للمدرب الرياضي

أشار "محمد علاوي" (١٩٩٦) إلى أن أنواع الضغوط على المدرب الرياضي هي :

- ضغوط مرتبطة باللاعب أو الفريق الرياضي:- ويرجع ذلك إلى عدم احترام اللاعبين للمدرب الرياضي، أو عدم تقديرهم لجهد، أو عدم وجود تفاعل بينهم أو اتصال مستمر.

- ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب الرياضي:- ويرجع ذلك إلى عدم توافر بعض السمات الشخصية والانفعالية، إحساس المدرب بعدم التقدير الكافي لعمله سواء كان من جانب (الإدارة العليا للفريق - اللاعبين - وسائل الإعلام - المتفرجين) ، إحساس المدرب بعدم قدرته على تطوير مستوى اللاعبين .

- ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق:- ويرجع ذلك إلى عدم اقتناع الإدارة بكفاءة المدرب أو عدم تقديرها له مادياً ومعنوياً، أو شعوره بأنه مهدد بالاستغناء عنه ، أو تداخلها في صميم العمل الفني للمدرب .

- ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام :- ويرجع ذلك إلى النقد الحاد له وتضخيم أخطاء المدرب.

- ضغوط مرتبطة بالمشجعين :- ويرجع ذلك إلى محاولة التهجم سواء كان (بدني أو لفظي) ، أو مقاطعة المتفرجين لمشاهدة البطولات (٥٠:٢٣) .

٣- السمات الانفعالية :

نظرية السمات تحاول بوجه عام تفسير السلوك الظاهري بافتراض وجود سمات لدى الفرد هي المسئولة عن سلوكه وأن لكل فرد سمات ثابتة نسبياً ويمكن أن تلاحظ فيه ، وهذا الثبات النسبي يفترض وجود استعدادات معينة عند الفرد ، استعدادات عامة شاملة معقدة متداخلة تصبغ سلوك الفرد بطابع خاص وتشكله وتلونه وتحدد نوعه وكيفيته ، وتسهم في القدرة على ملاحظته وقياسه (٤٣:١١) ، ويرى "أحمد راجح" إلى أن الحالة الجسمية والنفسية المضطربة أو الحالة الوجدانية القوية والطارئة المفاجئة والتي تصحبها اضطرابات فسيولوجية تؤثر على هذا السلوك بصورة ملاحظة (٢ : ١٥٣) .

وقد أشار "محمد العربي" (١٩٧٩) إلى أن السمة تختص بالفرد وثابتة نسبياً ، وأنها عبارة عن مجموعة استجابات ترتبط بنوع من الوحدة وتستنتج من سلوك الفرد ويشترك فيها الأفراد بدرجات متفاوتة (١٣:٢٥) . بينما يرى "محمد علاوي" (١٩٧٨) أن الفرد يكتسب هذه السمات في غضون تفاعله المستمر مع بيئته الخارجية وعلاقاته مع الأشياء والمظاهر وكذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين وسلوكهم .

(٢٠ : ١٤٥)

وتدل السمات الانفعالية على الأسلوب العام لفعاليات الشخصية وتغطي مجموعة متنوعة من الاستجابات النوعية وتضم الاتزان الانفعالي، التوتر، الضبط الذاتي ، الثقة بالنفس (٣٦٤:٢٥) . وتعد دراسة السمات الانفعالية هي أحد الظواهر النفسية الهامة التي تناولها بعض الباحثين في المجال الرياضي وهناك حاجة ماسة إلى تناولها بالنسبة للمدربين ويتفق " Ogilive ، Tutko " (١٩٧٤) إلى أن الجوانب الانفعالية في المجال الرياضي تتطلب المزيد من الدراسات إذ يرتبط التدريب بالعديد من المواقف الانفعالية المتغيرة التي تتميز بقوتها وقد تصطبغ الحالات الانفعالية للمدرب أثناء التدريب ببعض حالات الاستثارة الشديدة (٥٠ : ٤٩) (٤٧ : ٢٢٠) . خاصة رياضة الجمباز حيث أنها

تتميز باختلاف طبيعة الأداء على أجهزتها ، ونظام احتساب الدرجات الموضوع من قبل الاتحاد الدولي للجماهير هذا بجانب وجود ثلاث بطولات متتالية يتوقف الاشتراك في البطولة الثانية على تحقيق إنجازات في الأولى إلى جانب تخصيص جزء من درجة اللاعب على الشجاعة والابتكار والإبداع وأداء مجموعة من المهارات المعقدة على كل جهاز أمام مجموعة من الحكام قد يسهم ذلك إلى جانب عوامل أخرى في زيادة الحالة الانفعالية لدى المدربين واللاعبين (١٧:٢٢) . ومن الملاحظ أن المنافسات من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من العبء العصبي والنفسي وقد يستجيب المدربين والمدربات لهذه المواقف أما بصورة إيجابية تسهم في تعبئة الطاقة أو بصورة سلبية تتمثل في عدم التحكم في الانفعالات ومن الملاحظ أن الحالة الانفعالية تختلف في قوتها ومدتها من شخص لآخر ويؤثر في ذلك عوامل متعددة مثل خبراته السابقة وطريقة إدراكه وتقديره للموقف ومدى استخدامه لذكائه في مواجهة الموقف وقدرته على التكيف مع ظروف الواقع والاعتراف به ومواجهته .

(١١٧:١١٨، ١١٩)

أ - محاور السمات الانفعالية والتعرف على أثر الافتقار إليها :

السمات الانفعالية موضوع جذب اهتمام الباحثين في مجال علم النفس الرياضي نظرا لأهميته ، وهناك مجموعة من الدراسات حاولت عزل هذه السمات واستخدمت في ذلك اختيارات متعددة للشخصية وتقدم الباحثة عرضا للسمات الانفعالية محور الدراسة مبينا أهميتها وموضحا أثر الافتقار إليها والتطرف فيها (٢ : ٢٠) .

- الرغبة :

بأنها السمة التي تمثل الكفاح من أجل التفوق والامتياز وإن افتقار المدرب إلى هذه السمة تؤدي إلى عدم قدرته على تحديد هدف واضح أو يقوم بتحديد هدف بعيد ولكنه لا يستطيع تحديد الأهداف الجزئية التي توصله للهدف النهائي ، وقد يقنع فقط بالتمني للوصول إلى هذا الهدف دون محاولة بذل جهد يذكر في سبيل تحقيقه ، وعدم القدرة على تحديد أهداف جديدة بعد نجاحه في تحقيق الهدف الذي كان يسعى إليه.

- الإصرار :

هو القدرة على تحديد قرارات معينة والسعى نحو تحقيقها حتى في مختلف الظروف الصعبة أو العصبية مع تحمل مسئولية نتيجة هذه القرارات ، وأن افتقار المدرب إلى هذه السمة تجعله يتردد في اتخاذ القرارات أو يقوم باتخاذ القرارات في أوقات غير مناسبة أو بدون تفكير ويتردد في تنفيذ قراراته بسبب الخوف من تحمل مسئولية هذه القرارات .

- الحساسية :

هي القدرة على التوافق مع الآخرين والتكيف مع الظروف المحيطة ، وأن افتقار المدرب إلى هذه السمة يكون فردي التفكير واستجابته بطيئة لدرجة أن المدربين الآخرين ينظرون إليه على أنه غير حساس وغير مكترث وقد تكون لديه ثقة في نفسه.

- ضبط التوتر :

هو القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعترض المدرب من قلق ومعالجة الضغوط الانفعالية القوية بطريقة منتجة واستغراق وقت قصير في الاضطراب ، وأن افتقار المدرب إلى هذه السمة فإن أعراض الخوف والارتباك والأحجام عند الفشل أو الهزيمة وغالباً ما يترك انفعالاته تتداخل مع تصرفاته وتقف عقبة في طريق استمتاعه ويمكن أن يصاب بسهولة بالقلق ، كما تظهر عليه أعراض الاكتئاب والحزن والضيق ويفقد الأمل في تحقيق مركز متقدم .

- الثقة في النفس :

هي القدرة على قبول التحديات والواقعية في معرفة نواحي القوة والضعف والثقة في النواحي التي يستطيع المدرب القيام بها عن طريق إنتاج أقصى مجهود ، وأن المدرب الذي يفتقر إلى هذه السمة يضر بتفكيره ومثل هذا المدرب يبدأ كل بطولة متوقفاً الهزيمة وإذا فاز فريقه

يظن أنها معجزة أو خطأ بغض النظر على عدد المرات التي فاز فيها فريقه.

- المسئولية الشخصية :

هي الإرادة في المواجهة وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء ، وأن المدرب الذي يفتقر إلى هذه السمة يميل إلى إلقاء اللوم على اللاعبين أو إلى العوامل الخارجية مثل الأجهزة أو أي أشياء أخرى فيما عدا نفسه أو أنه يميل إلى القسوة على نفسه ويغضب ويكتئب بأقل خطأ.

- الضبط الذاتي :

هو الرغبة في تطوير الخطة والالتزام بها مع الاحتفاظ طوال الوقت بالمرونة الكافية لتغييرها والثبات الكافي الذي يعكس القدرة على الموهبة ويمكن أن تظهر مشكلة وهي احتمال أن يصبح التدريب شاقا بدلا من أن يكون مصدرا للمتعة (٢٥ ، ١٩ : ٢٩) .

ثانياً : الدراسات المرتبطة

تساعد الدراسات والبحوث المشابهة بما تحويه من معلومات في توضيح طرق الإجراءات المختلفة التي يسير عليها الباحث وفيما يلي تقدم الباحثة الدراسات والبحوث التي تمكنت الباحثة من التوصل إليها، وقد تم ترتيب هذه الدراسات والبحوث وفقاً لتاريخ إجرائها، وفي حالة تعدد الباحثين في السنة الواحدة فتتم ترتيبها وفق التسلسل الهجائي لأسماء الباحثين.

١- الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي

أ - الدراسات العربية

. قام "حسن أبو عبده" (١٩٩٣) (٧) بدراسة عنوانها "العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئي كرة القدم" وتهدف إلى التعرف على العلاقة بين سمة القلق التنافسي والضغوط النفسية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٦) ناشئاً وقد أظهرت النتائج أن:

- المجموعة ذات سمة القلق المنخفض تميزت عن المجموعة ذات سمة القلق المرتفع في انخفاض درجة الخوف من الفشل
تقبل نتائج الفشل وتأثيراته السلبية المتوقعة كالحزي والخجل
توقعها لتقليل النقد السلبي من المدرب-الأباء- الزملاء- الجمهور.

-انخفاض درجة الخوف من التقييم الخارجي.

. قاما "مصطفى حسين باهي، أشرف مسعد إبراهيم" (١٩٩٥) (٢٩) بدراسة عنوانها "الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة" وتهدف إلى التعرف على الضغوط التي يتعرض لها مدربي رياضة المبارزة، وتهدف إلى التعرف على الضغوط التي يتعرض لها مدربي رياضة المبارزة وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٨) مدرباً، وقد أظهرت النتائج أن:

-العبء المهني ونقص الدافعية وصعوبات إدارة الوقت تمثل قدر أكبر من الضغوط النفسية لمدربي المبارزة.

المظاهر الفسيولوجية والسلوكية يمثلان قدراً أقل من الضغوط وأن الضيق بالمهنة والمظاهر الانفعالية يمثلان قدراً متوسطاً من الضغوط.

. قاما كل من "ساري حمدان وعصمت الكردي" (١٩٩٦) (٩) بدراسة عنوانها "مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية في الأردن" وتهدف إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية الفردية والجماعية في الأردن، العلاقة بين مستويات الاحتراق النفسي ونوع الألعاب الرياضية الفردية والجماعية في الأردن العلاقة بين مستويات الاحتراق النفسي ومتغير خبرة المدربين في النتائج أن:

- مدربي الألعاب الرياضية الجماعية يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة أكبر الألعاب الفردية والجماعية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٣٠) مدرباً، بواقع (٦٥) مدرباً من الألعاب الفردية، (٦٥) من مدربي وقد أظهرت الألعاب الجماعية من مدربي الألعاب الفردية على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر.
- المدربون أصحاب الخبرة الكبيرة يعانون من الاحتراق النفسي على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر أكثر من المدربين أصحاب الخبرة الأقل.

. قام "محمد حسن علاوي" (١٩٩٦) (٢٣) بدراسة عنوانها "التعرف على أهم الأسباب والعوامل التي تسهم في الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم في مصر" وتهدف إلى التعرف على أهم الأسباب أو العوامل التي قد تسهم في الاحتراق النفسي للمدربين في كرة القدم، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٧٥) مدرباً لكرة القدم تتراوح خبراتهم التدريبية ما بين ٣ - ١٠ سنوات وقد أظهرت النتائج أن :

- حقق العامل المرتبط بالإدارة العليا للفريق على أكبر درجة من درجات الاحتراق ثم يليه العامل المرتبط باللاعبين والفريق الرياضي، ثم العامل المرتبط بالمتفرجين والمتعصبين، ثم العامل المرتبط بوسائل الإعلام، وأخيراً العامل المرتبط بالمدرّب الرياضي.

. قام "وائل رفاعي رضوان" (١٩٩٨) (٣٢) بدراسة عنوانها "الفروق في الاحتراق النفسي لدى بعض مدربي الأنشطة الرياضية المختارة" وتهدف إلى التعرف على مستويات أعراض الاحتراق النفسي لدى المدربين في الأنشطة الرياضية المختارة - مستويات عوامل الاحتراق النفسي لدى المدربين في الأنشطة الرياضية المختارة - الفروق في أعراض الاحتراق النفسي بين المدربين طبقاً لتغيير نوع النشاط الرياضي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٤٥) مدرباً في الأنشطة الرياضية المختارة وقد أظهرت النتائج أن :

- يعاني مدربي الألعاب الرياضية (الملاكمة - المصارعة - ألعاب القوى - كرة السلة ...) من الاحتراق النفسي بدرجة أكبر من مدربي الكاراتيه في الأبعاد الآتية (الإنهاك الانفعالي - الإنهاك العقلي - الإنهاك البدني - التغيير الشخصي نحو الأسوأ - الإدارة العليا للفريق الرياضي - نقص الإنجاز الشخصي).

- يعاني المدربون في جميع الألعاب الرياضية من الاحتراق النفسي في بعدي خصائص المدرب الرياضي - وسائل الإعلام.

قام "محمد عبد العاطي" (١٩٩٨) (٢٨) بدراسة عنوانها "مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية" وتهدف إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الرياضيين وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢١٦) لاعباً من الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد أظهرت النتائج أن:

- مصادر الاحتراق النفسي للرياضيين هما سبعة عوامل رئيسية للمقياس وهي ارتبطت بالضغوط التالية: بنقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية من الآخرين - الضغوط المرتبطة بنتائج المنافسة - المظاهر الفسيولوجية والانفعالية للضغوط - الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة - الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت.

. قامت "نشوى محمود حنفي" (٢٠٠) (٣١) بدراسة عنوانها "الضغوط النفسية لمدربي بعض الرياضيات المائية" وتهدف إلى التعرف على الضغوط النفسية لمدربي بعض الرياضيات المائية - ودراسة الفروق في الضغوط النفسية بين مدربي الرياضيات المائية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٦٣) مدرباً ومدربة وقد أظهرت النتائج أن:-

- احتل الجانب الإنساني في التعامل المركز الأول في أسباب الضغوط النفسية التي تصيب المدرب وجاء السلوك في المركز الأخير.
- مدربي بعض الرياضيات المائية يتعرضون لضغوطاً نفسية تؤثر عليهم وبالتالي على حياتهم المهنية.

الدراسات الأجنبية

- . قام "تايلور Taylor (١٩٩٠) (٤٩) بدراسة عنوانها "الإجهاد المدرك والاحترق النفسي والمسارات المؤدية إلى العزم على التحول إلى رياضة أخرى عند العاملين في الرياضة" وتهدف إلى التعرف على دور الاحتراق كاستجابة انفعالية وسيطة بين الإجهاد المدرك والعزم على ترك أو هجر الرياضة عند العاملين في كرة القدم وذلك أثناء الموسم الرياضي وقد أجريت الدراسة على العاملين الممارسين لكرة القدم في مقاطعة أنتاريو وقد أظهرت النتائج أن:-
- الأفراد الأصغر سناً يعانون من الاحتراق بدرجة أكبر من الأفراد الأكبر سناً.
- وجود علاقة إيجابية بين الخوف من الفشل والاحتراق.
- الاستنزاف الانفعالي الحاد مع اللاعبين يرتبط بالاحتراق.
- وجود علاقات إيجابية بين الإجهاد المدرك والصراعات بين الأشخاص والاحتراق.
- وجود علاقة إيجابية بين الشعور بعدم التقدير من الآخرين والاحتراق.
- وجود علاقة إيجابية بين العزم على ترك العمل والإجهاد والاحتراق.

- . قام "سيلفا Silva (١٩٩٠) (٤٥) بدراسة عنوانها "الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضيين" وتهدف إلى التعرف على أهم الضغوط النفسية التي تؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي للرياضيين، وقد أجريت الدراسة على عينة عشوائية من الرياضيين يمارسون أنشطة رياضية مختلفة وقد أظهرت النتائج أن:-
- حوالي ٥٠% من الرياضيين الذي تمت عليهم الدراسة تحدث لهم خبرة الاحتراق النفسي بواقع مرة أو مرتين خلال العمر التدريبي

وأن هذه الخبرة السلبية من وجهة نظرهم أسوأ خبرة نفسية في التدريب.

- أن أهم مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي هي التعب البدني الشديد - عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واستجماع القوى من ضغوط المنافسة - عدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط - الإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين (المدرّب - الأباء - الزملاء - الجمهور).

. قام كل من "تارا Tara وجيري Gery وكينيث Kenneth" (١٩٩١) (٤٨) بدراسة عنوانها "مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي رياضة التزحلق" وتهدف إلى التعرف على مصادر وأسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها رياضي المستويات العليا لرياضي التزحلق على الجليد، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٦) لاعبا ولاعبة. وقد أظهرت النتائج أن :

- هناك خمسة مصادر رئيسية من مصادر الضغوط النفسية لرياضة المستويات العالية وهي ضغوط التدريب الزائد - الجوانب السلبية المرتبطة بالمنافسات - العلاقات السلبية مع الآخرين - مشكلات وعوامل شخصية - خبرات الفشل.

. قام "جراف" Graf (١٩٩٣) (٣٨) بدراسة عنوانها "الاحتراق النفسي وتدريب لعبة الكرة الناعمة" وتهدف إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وتدريب لعبة الكرة الناعمة، وقد أجريت الدراسة على مدربي القسم الأول لدوري الكرة الناعمة بولاية فلوريدا وقد أظهرت النتائج أن :

- معاناة نصف أفراد العينة المختارة من عوامل الاحتراق النفسي، وجود علاقات إيجابية بين الاحتراق وسنوات الخبرة التدريبية ومستوى دخل المدرب وعدد الساعات التي يقضيها بالاتصال مع الآخرين .

. قام "وينبرج Weinberg (١٩٩٠) (٥١) بدراسة عنوانها "مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضي المستوى العالي" وتهدف إلى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضي

- المستوى العالي وقد أجريت الدراسة على فرق المستويات العالية لأغلب الأنشطة الرياضية وقد أظهرت النتائج أن :
- أهم مصادر الضغوط هي - زيادة ضغوط التدريب والمنافسة - عدم الاستمتاع بالتدريب أو المنافسة - توقع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي - الاستجابات السلبية لضغوط التدريب - زيادة الشعور بالخوف والقلق والإحباط - الوعي بالنتائج السلبية المترتبة عن التدريب الزائد .
 - عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي استعادة الشفاء واستجماع قواه.

تعليق على الدراسات المرتبطة بالاحترق النفسي

من خلال عرض الدراسات المرتبطة التي تناولت الاحتراق النفسي يمكن تصنيف الدراسات السابقة على النحو التالي :

الأهداف

هناك دراسات هدفت إلى تحديد المصادر والأسباب والعوامل التي تسهم في الاحتراق النفسي لدى اللاعبين في أنشطة رياضية مختلفة مثل دراسة كلا من سيلفا Silva (١٩٩٠) (٤٥) تارا، جيرى ، كنيث , Tara Weinberg , kenneth gary (١٩٩١) (٤٨) وينبـرج Weinberg (١٩٩٠) (٥١) محمد علاوى (١٩٩٦) (٢٣) ، محمد عبد العاطى (١٩٩٨) (٢٨) كما هدفت بعض الدراسات إلى تحديد الأسباب أو العوامل التي تؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي لدى المدربين في أنشطة رياضية مختلفة مثل دراسة كلا من "جراف Graf" (١٩٩٣) (٣٨) ، "مصطفى باهى ، أشرف إبراهيم" (١٩٩٥) (٢٩) ، "ساري حمدان وعصمت الكردي" (١٩٩٦) (٩) ، "محمد علاوى" (١٩٩٦) (٢٣) "وائل رضوان" (١٩٩٨) (٣٢) نشوى حنفي (٢٠٠٠) (٣١) .

العينة

تم اختيار العينة في معظم الدراسات من الرياضيين سواء كان من اللاعبين والمدربين بينما ندرت الدراسة من قطاع العمال وكان العينة من الرياضيين اللاعبين في دراسة كلا ، جيرى ، كنيث " "

- "Tara , Gary, Kenneth (١٩٩١) (٤٨) ،" حسن أبو عبيدة"
(١٩٩٣) (٧) "محمد عبد العاطي" (١٩٩٨) (٢٨) ، بينما كانت
العينة الأخرى من المدربين في دراسة كلا من "جراف" Graf "
(١٩٩٣) (٣٨) "مصطفى باهي ، أشرف إبراهيم" (١٩٩٥) (٢٩) ،
"ساري حمدان وعصمت الكردي" (١٩٩٦) (٩) "محمد علاوي"
(١٩٩٦) (٢٣) ، "نشوى حنفي" (٢٠٠٠) (٣١) .
- ندرة الدراسة في قطاع العمال حيث تم في قطاع العاملين الممارسين
لكرة القدم في مقاطعة أنتاريو مثل دراسة "تايلور" ، "Taylor"
(١٩٩٠) (٤٩) .

النتائج

- اتفقت معظم الدراسات على أن معظم الألعاب الرياضية الجماعية يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة أكبر من مدربي الألعاب الرياضية الفردية في بعدى الإجهاد الانفعالي وتبدد المشاعر بينما يعاني المدربون في جميع الألعاب الرياضية من الاحتراق النفسي في بعدى خصائص المدرب الرياضي - وسائل الأعلام .
- توجد علاقة إيجابية بين الاحتراق وسنوات الخبرة التدريبية ومستوى دخل المدرب وعدد ساعات التي يقضيها بالاتصال مع الآخرين .
- اتفقت الدراسات على أن مصادر الإحراق النفسي للرياضيين هما سبعة عوامل رئيسية للمقياس هي :
 - الضغوط المرتبطة بأسلوب تعامل المدرب مع اللاعب .
 - الضغوط بنقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية من الآخرين .
 - الضغوط المرتبطة بنتائج المنافسة .
 - المظاهر الفسيولوجية والانفعالية للضغوط .
 - الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة .
 - الضغوط المرتبطة بحمل التدريب الذائد الضغوط المرتبطة بصعوبات تنظيم الوقت .

٢- الدراسات التي تناولت السمات الانفعالية

أ- الدراسات العربية

. قام " أحمد محمد السنتريسي " (١٩٧٦) (٣) بدراسة عنوانها " دراسة مقارنة لبعض السمات الانفعالية للاعبين المنازلات الفردية " وتهدف إلى التعرف على الانفعالات المميزة للاعبين المنازلات الفردية - الفروق بين لاعبي المنازلات وبين الأفراد غير الرياضيين وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٤٥) لاعبا وقد أظهرت النتائج أن :
- وجود سمات فارقة بين لاعبي المنازلات فيما بينهم مع تمتعهم بسمات مشتركة بينهم وعند مقارنتهم بغير الرياضيين ظهرت فروق إيجابية لصالح لاعبي المنازلات في سمات الاتزان الانفعالي والانبساطية.

. قام " محمد العربي " (١٩٧٩) (٢٥) بدراسة عنوانها " العلاقة بين السمات الانفعالية ومفهوم الذات لدى الرياضيين في المستويات العليا التنافسية " وتهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق في السمات الانفعالية بين الرياضيين في المستويات العليا التنافسية في جمهورية مصر العربية - السمات الانفعالية ومفهوم الذات لدى الرياضيين في المستويات العليا التنافسية وقد أجريت على عينة قوامها (٢٣٣) لاعبا وقد أظهرت النتائج أن :
- وجود فروق إيجابية في السمات الانفعالية بين متسابقى الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية .

. قام " عويس الجبالي " (١٩٨٣) (١٥) بدراسة عنوانها " العلاقة بين السمات الانفعالية والكفاية البدنية والمستوى الرقمي " وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السمات الانفعالية والكفاءة البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى ألعاب القوى وقد أجريت على عينة قوامها (١٥١) متسابقا وقد أظهرت النتائج أن :
- وجود علاقة إيجابية بين السمات الانفعالية والكفاءة البدنية وأيضا بين السمات الانفعالية والمستوى الرقمي.

. قام " رضا حفني " (١٩٨٧) (٨) بدراسة عنوانها " السمات الانفعالية المميزة للاعبين منتخبات بعض الدول العربية تحت ١٩ سنة في كرة السلة " وتهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق في السمات الانفعالية

بين الفرق المتقدمة والفرق المتأخرة تبعا لنتائج هذه الفرق - الفرق في هذه السمات لدى اللاعبين تبعا لمراكز اللعب المختلفة وقد أجريت على عينة قوامها (٧٢) لاعبا وقد أظهرت النتائج أن :

- وجود فروق إيجابية بين لاعبي مصر وقطر والبحرين في سمات الإصدار والحساسية والثقة والمسئولية الشخصية والضبط الذاتي لصالح لاعبي مصر.

- وجود فروق إيجابية بين لاعبي المراكز المتقدمة والمتأخرة في سمة الإصرار والثقة بالنفس والمسئولية الشخصية لصالح فرق المقدمة .

. قاما " ماجدة إسماعيل ، نادية الدمرداش " (١٩٨٣) (١٧) بدراسة عنوانها " العلاقة بين بعض السمات الانفعالية ومظاهر الانتباه ومستوى الأداء في التمرينات والجمباز والتعبير الحركي " وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقات المتبادلة بين بعض السمات الانفعالية ومظاهر الانتباه ومستوى الأداء في كل من التمرينات والجمباز والتعبير الحركي وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٨٧) طالبة من الصف الرابع وقد أظهرت النتائج أن :

- وجود علاقة إيجابية بين حدة الانتباه وكل من سمات ضبط التوتر، الضبط الذاتي ولا يوجد علاقة مع الرغبة ، الإصرار ، الحساسية والمسئولية الشخصية

- عدم وجود علاقة بين مستوى الأداء في التمرينات والجمباز والتعبير الحركي مما يدل على أن طبيعة الأداء مستقلة في كل مادة ويؤكد ذلك أيضا اختلاف الأدوات وأسلوب الأداء .

. قام " محمد العربي وآخرون " (١٩٨٣) (٢٦) بدراسة عنوانها " السمات الانفعالية ومستوى الأداء المهاري للناشئين الاتحاد العربي السعودي للجمباز " وتهدف الدراسة إلى التعرف على السمات الانفعالية ومستوى الأداء المهاري وقد أجريت على عينة قوامها (٣٩) ناشئا وقد أظهرت النتائج أن :

- تميز الناشئين بالسمات الانفعالية التالية : الضبط الذاتي ، الثقة في النفس، المسئولية الشخصية ، والرغبة

. قام " أسامة راتب " (١٩٩١) (٤) بدراسة عنوانها " الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بمستوى أداء السباحة الزحف على البطن (العالي - المتوسط - المنخفض) في كل من قلق السمة ، قلق الحالة ، القلق الخاص بالسباحة " ، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٤) طالباً بقسم التربية الرياضية، كلية التربية - جامعة أم القرى ، وقد أظهرت النتائج أن :

- تؤثر زيادة درجة الاستثارة الانفعالية حيث تم قياسها بمقياس (قلق السمة ، القلق الخاص بالسباحة) تأثيراً سلبياً على مستوى أداء السباحة للمبتدئين.

. قاما " عزيزة عبد الغني ، ليلي عثمان " (١٩٩٢) (١٤) بدراسة عنوانها " السمات الانفعالية لطالبات كلية التربية الرياضية في رياضة الجمباز وعلاقتها بمستوى الأداء " وتهدف الدراسة إلى التعرف على السمات الانفعالية المميزة للطالبات وعلاقتها بمستوى الأداء ، الفروق في السمات المميزة للطالبات ذات المستوى المرتفع والمنخفض تبعاً لنتائج الامتحان - الفروق في السمات الانفعالية لدى الطالبات في الأجهزة الأربعة (حصان القفز - العارضتان مختلفتا الارتفاع - عارضة التوازن - الحركات الأرضية) وقد أجريت على عينة قوامها (٢٤٤) طالبة من الفرقة الرابعة وقد أظهرت النتائج أن :

- وجود فروق إيجابية بين أبعاد السمات الانفعالية ومستوى الأداء تبعاً لنتائج الامتحان.

- وجود فروق إيجابية في أبعاد السمات الانفعالية بين الطالبات ذات المستوى المرتفع والمنخفض في رياضة الجمباز تبعاً لنتائج الامتحان.

- لا توجد فروق إيجابية بين درجات الأداء لدى الطالبات ذات المستوى المنخفض وعلاقة إيجابية بين درجات الأداء المهاري الكلية وأبعاد السمات الانفعالية وبصفة خاصة لدى الطالبات ذات المستوى المهاري المرتفع.

. قام " إبراهيم مجدي " (١٩٩٦) (١) بدراسة عنوانها " السمات الانفعالية المميزة للاعبين منتخبات كرة القدم تحت ١٨ سنة وعلاقتها بنتائج البطولة الدولية الثالثة للشباب " وتهدف الدراسة إلى التعرف

على الفروق في السمات الانفعالية المميزة لفرق المقدمة والمؤخرة طبقاً لنتائج البطولة الدولية الثالثة للشباب بدولة الإمارات العربية المتحدة - الفروق في السمات الانفعالية لدى اللاعبين الشباب تبعاً لمراكز اللعب (مدافعين - وسط - مهاجمين) - العلاقة الارتباطية بين أبعاد السمات الانفعالية وترتيب الفرق تبعاً لنتائج البطولة وقد أجريت على عينة قوامها (٢٨٠) لاعباً وقد أظهرت النتائج أن:

- وجود علاقة إيجابية بين أبعاد السمات وترتيب الفرق.

. قام "يس أحمد يس" (١٩٩٦) (٣٣) بدراسة عنوانها "السمات النفسية وعلاقتها بأنماط الأجسام لدى لاعبي الملاكمة" وتهدف الدراسة إلى التعرف على أهم السمات النفسية المميزة للملاكمين - الأنماط الجسمية المميزة للملاكمين - الأنماط الجسمية للملاكمين ، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٦٠) ملاكم من ملاكمي الدرجة الأولى والحاصلين على بطولة الجمهورية والمنطقة وقد أظهرت النتائج أن :

- أهم السمات النفسية التي يتميز بها لاعبي الملاكمة والتي يمكن من خلالها التعرف على الحالة النفسية للملاكمين وخاصة الملاكمين الناشئين الذين تم انتقائهم لممارسة رياضة الملاكمة .

- الملاكم الذي يفتقر إلى السمات النفسية الخاصة بالملاكمين لن يستطيع مهما بلغت قدراته مهارية والبدنية تحقيق أفضل النتائج وهذه السمات النفسية هي: عدم التردد ، الثقة بالنفس ، ضبط النفس التصميم ، المبادأة ، الشجاعة العدوان الرياضي .

. "قام عبد العزيز نصر" (١٩٩٨) (١٣) بدراسة عنوانها "السمات الانفعالية المميزة لمتسابقى ألعاب القوى (الجري - الوثب - الرمي)". وتهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق في بعض السمات الانفعالية بين متسابقى الجري والوثب والرمي. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٩٠) متسابقاً من لاعبي الدرجة الأولى والمنتخب القومي في ألعاب القوى الممثلين للأندية لمحافظة القاهرة والجيزة للموسم ٩٦/٩٥ وقد أظهرت النتائج على أن :

- وجود فروق ذات دلالة في أربعة من السمات الانفعالية قيد الدراسة وهي سمة الحساسية، لصالح متسابقى الجري، سمة الإصرار،

لصالح متسابق الرمي، سمة ضبط التوتر، لصالح متسابق الرمي، سمة الالتزام الذاتي، لصالح متسابق الرمي .
- عدم وجود فروق ذات دلالة في ثلاث من السمات الانفعالية قيد الدراسة وهي: سمة الرغبة، سمة الثقة في النفس، سمة المسؤولية الشخصية .

ب - الدراسات الأجنبية

. قام " بترسون وآخرون Petron , etab " (١٩٦٧) (٣٥) بدراسة عنوانها " دراسة مقارنة بين السمات الانفعالية بين لاعبات الفرق الفردية والجماعية " وتهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق في السمات الانفعالية بين لاعبات الفرق الفردية والجماعية وقد أجريت على عينة قوامها (١٥٦) لاعبة من الفريق القومي الأولمبي وقد أظهرت النتائج على أن :

- وجود فروق في السمات الانفعالية بين لاعبات الفرق الفردية والجماعية وأن لاعبات الفرق الفردية سجلوا درجات أعلى في سمة الحساسية.

. قام " هنت Hunt " (١٩٦٩) (٣٩) بدراسة عنوانها " مقارنة بين السمات الانفعالية بين الرياضيين وغير الرياضيين " وتهدف الدراسة إلى التعرف على السمات الانفعالية بين الرياضيين وغير الرياضيين وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (١١١) فرداً وقد أظهرت النتائج أن :

- وجود فروق إيجابية بين الرياضيين وغير الرياضيين في سمات المسؤولية والاتزان الانفعالي لصالح الرياضيين.

. قام " ساج Sage " (١٩٧٢) (٤٤) بدراسة " تأثير السمات الانفعالية على لاعبي الكليات في جامعة كلورادو " وتهدف الدراسة إلى التعرف على السمات الانفعالية بين الأنشطة الرياضية المختلفة فروق دالة بين الأنشطة الرياضية المختلفة عند تقسيمها بالنسبة للبعد الزمني في السمات الانفعالية وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٦٤) لاعباً وقد أظهرت النتائج أن :

- عدم وجود فروق إيجابية في السمات الانفعالية بين اللاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة.

. قام " رو شال Rushall " (١٩٧٦) (٤٣) بدراسة عنوانها " أثر ممارسة كرة القدم على الفروق في السمات الانفعالية " وتهدف الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة كرة القدم على الفروق في السمات الانفعالية بين الفرق الفائزة والمنهزمة في كرة القدم والعلاقة بين مستوى الأداء والسمات الانفعالية وقد أجريت على فرق كرة القدم بجامعة أنديانا خلال السنوات (١٩٦٨ ، ١٩٩٦ ، ١٩٧٥) وقد أظهرت النتائج أن :

- وجود فروق إيجابية بين الأفراد والمجموعات في السمات الانفعالية
- السمات الانفعالية ليس لها تأثير على الفوز والهزيمة في كرة القدم
- عدم وجود فروق بين مستويات الأداء في كرة القدم والسمات الانفعالية.

- تعليق على الدراسات المرتبطة بالسمات الانفعالية :
من خلال عرض الدراسات المرتبطة التي تناولت السمات الانفعالية يمكن تصنيف الدراسات السابقة على النحو التالي :

الأهداف :

هناك دراسات هدفت إلى توضيح العلاقة بين السمات الانفعالية واللاعبين في أنشطة رياضية مختلفة مثل دراسة كلا من " ساج Sage " (١٩٧٢) (٤٤) ، " أحمد محمد السنتريسي " (١٩٧٦) (٣) ، رضا حفني (١٩٨٧) (٨) ، " إبراهيم مجدي " (١٩٩٦) (١) ، يس أحمد يس (١٩٩٦) (٣٣) " عبد العزيز نصر " (١٩٩٨) (١٣) .

- العلاقة بين السمات الانفعالية ومستوى الأداء في أنشطة مختلفة مثل دراسة كلا من رو شال Rushall (١٩٧٦) (٤٣) ، " ماجدة إسماعيل ، نادية الدمرداش " (١٩٨٣) (١٧) ، " أسامة راتب " (١٩٩١) (٤) .

- كما هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على تأثير السمات الانفعالية على الممارسين وغير الممارسين وعلى الفروق بين الفرق " بترسون

وأخرون Petron etab (١٩٦٧) (٣٥)، "هنت Hunt" (١٩٦٩) (٣٩) .

العينة

- تم اختيار العينة في معظم الدراسات من الرياضيين اللاعبين في دراسة كلا من بترسون وأخرون Petron etab (١٩٦٧) (٣٥)، "ساج Sage" (١٩٧٢) (٤٤)، "أحمد محمد السنتريسى" (١٩٧٦) (٣)، "محمد شمعون" (١٩٧٩) (٢٥)، "رضا حفني" (١٩٧٨) (٨) "أبراهيم مجدي" (١٩٩٦) (١) .
- بينما كانت العينة من الطالبات في دراسة كلا من "ماجدة إسماعيل ، نادية الدمرداش" (١٩٨٣) (١٧) ، "أسامة راتب" (١٩٩١) (٤) "عزيزة عبد الغنى ، ليلي عثمان" (١٩٩٢) (١٤) .

النتائج

- اتفقت معظم الدراسات على وجود سمات فارقة بين لاعبي الرياضيات مع تمتعهم بسمات مشتركة بينهم وعند مقارنتهم بغير الرياضيين ظهرت فروق إيجابية في سمات الاتزان الانفعالي .
- كما ظهرت فروق إيجابية في السمات الانفعالية بين متسابقى الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية.
- اتفقت الدراسات على وجود فروق إيجابية بين أبعاد السمات الانفعالية ومستوى الأداء تبعاً لنتائج الامتحان كما ظهرت عدم وجود فروق إيجابية بين درجات الأداء لدى الطالبات ذات المستوى المنخفض وعلاقة إيجابية بين درجات الأداء المهارى الكلية وأبعاد السمات الانفعالية وبصفة خاصة لدى الطالبات ذات المستوى المهارى المرتفع .
- اتفقت الدراسات على وجود فروق ذات دلالة في أربعة من السمات الانفعالية وهى سمة الحساسية لصالح متسابقى (الجرى) ، سمة الإصرار لصالح (متسابقى الرمي) ، سمة ضبط التوتر لصالح (متسابقى الرمي) سمة الالتزام الذاتى لصالح (متسابقى الرمي) .
- عدم وجود فروق ذات دلالة في ثلاث من السمات الانفعالية قيد الدراسة وهى : سمة الرغبة ، سمة الثقة في النفس سمة المسؤولية الشخصية .