

القياس الغير مباشر لبعض الصفات النفسية

القياس الغير المباشر للاحتراق النفسي : هنا لانستطيع قياس الصفة أو الخاصية مباشرة وانما نقيس الآثار المترتبة عليها من أجل الوصول إلى الصفة أو الخاصية المقاسة ,وهو اصعب من النوع الاول,كما يحدث عندما نقيس سمات شخصية للاعب واستعداداته العقلية وما شابه ذلك، اذ يضطر

المدرب بالاستعانة ببعض النقاط التي تاتر في الخصائص النفسية

الاحتراق النفسي ماهو ألا انعكاس أو رد فعل لظروف العمل الغير محتملة وينتج عنها أثار عديده منها تدنى الأحساس بالمسؤوليه أو أستنفاد الطاقة النفسية والتخلي عن المثاليات وزيادة السلبية ولوم الآخرين فى حالة الفشل وقلة الدافعية ونقص فاعلية الأداء وكثرة التغيب عن العمل وعدم الأستقرارالوظيفي

أعراض سلوكية

- التغيب عن التدريب
- تدني مستوى الأداء
- النظر إلى الساعة اثناء التدريبات بين الفينة والأخرى
- يحسب باستمرارية لأيام الراحة
- لا يهتم بمظهره العام الرياضي
- لا يأخذ قسطاً كافياً من النوم

أعراض انفعالية

- القلق المبالغ فيه حول طلابته ومشكلاته

- سرعة الغضب
- قلة المرونة في المعاملة
- الشعور المتكرر بالإحباط
- الإكثار من حيل الدفاع النفسي في التعامل مع الآخرين
- الشعور بالاكْتئاب
- النظرة السلبية للذات
- الإحساس باليأس والعجز والفشل الخوف

أعراض فسيولوجية

- اضطرابات المعدة
- ارتفاع ضغط الدم
- التعب عند القيام بأقل مجهود
- زيادة ضربات القلب
- النسيان الملل
- اضطرابات في النوم