

الفصل الأول

١/ مقدمة البحث

١/١ مشكلة البحث

٢/١ أهمية البحث

٣/١ أهداف البحث

٤/١ تساؤلات البحث

٥/١ مصطلحات البحث

١/ مقدمة البحث

١/١ مشكلة البحث :

إن إعداد لاعبي المستويات العالية في الرياضة يحوي في طياته العديد من العمليات التي تمثل الجوانب الأساسية في العمليات التدريبية ، حيث أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني والمهاري الخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية التعليم وتربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية .

وفي هذا المعنى يشير " محمد علاوي " (١٩٩٧م) إلى أن علم النفس الرياضي أصبح لا يقتصر على مجرد التطبيق لمبادئ وقوانين ونظريات ونماذج علوم النفس الأخرى بل أصبحت له مشاكله ومباحثه وموضوعاته التي تتفق مع خصائصه وموضوعاته نظراً لأن الموضوعات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي على مختلف مستوياته لها مشاكلها الخاصة التي تتميز عن سواها من الموضوعات النفسية الأخرى . (١٣ : ١٧)

وفي السنوات الأخيرة بدأت ظاهرة الاحتراق النفسي للاعبين تظهر بصورة واضحة وخاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة في بعض الدول كنتيجة للضغوط النفسية التي قد يواجهها اللاعب في التدريب وحياته الاجتماعية ، والتي من نتائجها عزوف اللاعبين عن الرياضة ، وكذلك إجماع بعض اللاعبين المعتزلين عن الانخراط بسلك التدريب الرياضي . (١٤ : ٤٨)

ويشير " أسامة راتب " (١٩٩٧م) نقلاً عن كل من " فريدنبرج و ماسلاش Maslash & Frendenberger " إلى أن الاحتراق النفسي بمثابة حالة الإنهاك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية مثل العمل والحياة مع الناس الآخرين فضلاً على افتقاد المثالية والشعور بالغضب . (١٦٥ : ١٦٦)

وقد يكون هذا نتيجة للزيادة المبالغ فيها لضغوط حمل التدريب من حيث الكم والشدة ونتيجة لزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن الاهتمام الزائد بالمكافأة والفوز ، وتعرض اللاعب للكثير من خبرات الفشل بحيث تصبح ممارسة الرياضة مصدراً للإحباط بدلاً من الاستمتاع وللقلق بدلاً من التحدي والخوف بدلاً من الشجاعة والفشل بدلاً من الرغبة في النجاح . (٤ : ٢٤٣)

وينفق كل من " سيلفا Silva " (١٩٩٠م) ، " أسامة راتب " (٢٠٠٠م) ، على أن الاحتراق يختلف عن الانسحاب البسيط حيث أنه يتضمن الإنهاك النفسي والانفعالي ، وبالطبع هناك أسباب عديدة لانسحاب الرياضي من المشاركة الرياضية والاحتراق أحد هذه الأسباب ، وهذا ينظر إلى الاحتراق النفسي على أنه يمثل مرحلة متأخرة من سوء تكيف الرياضي مع الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب أو المنافسة الرياضية وخاصة عندما يعطى الرياضي اهتماماً للتفسير السلبي لمسببات هذه الضغوط يسبقها شعور الرياضي بالإجهاد ومن ثم التدريب الزائد وتنتهي عادةً بالانسحاب من الرياضة أي الاحتراق النفسي . (٢٩ : ٢) ، (٢٠١ : ٦)

هذا ويذكر " بول Bull " (١٩٩٣م) أن هناك مجموعة من الأعراض المترامنة Syndrome التي تظهر في وقت واحد تساعد في التعرف على الاحتراق النفسي للاعب ومن أهم هذه الأعراض إحباط اللاعب وعزوفه عن المنافسة الرياضية ومن هذه الأعراض الإنهاك العقلي ، البدني ، الانفعالي، الدافعي وكذلك نقص الإنجاز الشخصي والتغير الشخصي نحو الأسوأ . (١٩ : ١٣١)

وعلى ضوء ما سبق يتضح أهمية دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي للرياضيين والتي انتشرت انتشاراً واسعاً في السنوات الأخيرة ، ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة ، نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي ، فالمنافسات الرياضية ترتبط بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات كالقلق والتوتر والاستثارة والضغط النفسي ، وفي حالة تراكم مثل هذه العوامل على كاهل اللاعب وعدم قدرته على مواجهتها فقد تؤدي إلى إنهاك قواه وطاقاته وتحرمه من الاستمتاع بحياته وممارستها بصورة طبيعية ، كما قد يفهم اللاعب بأنه غير كفء في المنافسة ، وقد يؤدي هذا كله إلى إصابته ببعض الأمراض العضوية ، ومن ناحية أخرى فقد ينتابه الصراع النفسي الذي يشغل تفكيره ما بين استمراره في الممارسة أو اعتزاله للممارسة.

ونظراً لقلة الدراسات التي اهتمت ببحث تلك الظاهرة في واقع البيئة العربية تبدو الحاجة إلى توجيه الدراسة الحالية كمحاولة لمعرفة الأسباب أو العوامل التي تسهم في زيادة الضغط على لاعبي المستويات العليا والتي قد تؤدي بالتالي إلى الاحتراق النفسي للاعب الرياضي ، ونظراً لعدم توافر أداة قياس موضوعية تسهم في التعرف على هذه الأسباب أو العوامل فقد وجه الباحث دراسته محاولاً بناء مقياس يفيد في معرفة أسباب وعوامل الاحتراق النفسي .

٢/١ أهمية البحث :

ربما أمكن تقديم الحثيات التالية تأكيداً لأهمية البحث والحاجة إليه وتتمثل فيما يلي :

١/٢/١ قلة الدراسات التي اهتمت بهذه الظاهرة وخاصة لدى الرياضيين ذو المستوى العالي في واقع الرياضة المصرية وربما تكون هذه الدراسة الرائدة والتي تقوم ببناء مقياس الاحتراق النفسي للاعبين بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة ، الهوكي ، السباحة ، ألعاب القوى ، المصارعة ، رفع الأثقال) .

٢/٢/١ عدم توافر أدوات قياس مناسبة تسمح بالتعرف على عوامل الاحتراق النفسي وأعراضه المتزامنة المرتبطة بالرياضة التنافسية لدى الرياضيين ذو المستوى العالي وفي ضوء ذلك وجه الباحث دراسته الحالية لبناء مقياس يصلح لهذا الغرض .

٣/٢/١ أن محاولة التعرف على عوامل الاحتراق النفسي وأعراضه المتزامنة تعتبر من العوامل الهامة التي قد تسهم في قدرة اللاعب على التعامل مع الاحتراق النفسي ومحاولة مواجهته وبالتالي التوصل إلى بعض التوجيهات التي تساعد اللاعب في هذا المجال .

٤/٢/١ أن الدراسة الراهنة اهتمت بتناول مشكلة الاحتراق النفسي المرتبطة بالرياضة التنافسية لدى الرياضيين ذو المستوى العالي من منظور تكاملي لا يقتصر على التعرف على أسباب وعوامل الاحتراق النفسي ، وإنما يشمل المقارنة بين هؤلاء اللاعبين وفقاً لمتغيرات هامة مثل خصائص النشاط الرياضي ، سنوات الممارسة ، العمر الزمني .

٣/١ أهداف البحث :

١/٣/١ بناء مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا.

٢/٣/١ التعرف على أهم الأسباب والعوامل التي تسهم في زيادة الضغط على الرياضيين ذو المستويات العليا .

٢/٣/١ التعرف على الفروق بين الرياضيين ذو المستويات العليا في الاحتراق النفسي وفقاً لخصائص النشاط الرياضي المختار (أنشطة جماعية ، أنشطة فردية) ، (أنشطة احتكاكية - أنشطة متوازية) ، واختلاف سنوات الممارسة (أقل من عشر سنوات ، أكثر من عشر سنوات) ، واختلاف العمر الزمني (أقل من ٢٠ سنة ، أكثر من ٢٠ سنة) .

٤/١ تساؤلات البحث :

١/٤/١ ما أهم الأسباب والعوامل التي تسهم في زيادة الضغط ودرجة شدتها على الرياضيين ذو المستويات العليا ؟

٢/٤/١ هل توجد فروق بين الرياضيين ذو المستويات العليا في الاحتراق النفسي وفقاً لخصائص النشاط الرياضي المختار (أنشطة جماعية ، أنشطة فردية) ، (أنشطة احتكاكية - أنشطة متوازية) ، واختلاف سنوات الممارسة (أقل من عشر سنوات ، أكثر من عشر سنوات) ، واختلاف العمر الزمني (أقل من ٢٠ سنة ، أكثر من ٢٠ سنة) ؟

٥/١ مصطلحات البحث :

١/٥/١ الاحتراق النفسي " Psychological Burnout "

" حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي و الدافعي كنتيجة للزيادة المستمرة والدائمة في الضغوط والأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهل اللاعب مع عدم قدرته على تحملها أو الوفاء بها ، مما ينتج عنه انخفاض حاد ومستمر في مستوياته وقدراته ، إضافة إلى شعوره الدائم بالفشل وإحساسه برغبة جامحة في عدم الاستمرار في الممارسة الرياضية ومحاولاته الانقطاع عن التدريب الرياضي والاشتراك في المنافسة الرياضية " . (١٤ : ٣٣، ٣٤)

٢/٥/١ الرياضيون ذو المستوى العالي :

" هم اللاعبون المنضمون إلى الفرق القومية المصرية لرياضات (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة ، الهوكي ، السباحة ، ألعاب القوى ، المصارعة ، رفع الأثقال) " .