

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات والبحوث السابقة المرتبطة

أولاً : القراءات النظرية :

- ١-مقدمة .
- ٢- مفهوم الاحتراق النفسى .
- ٣- الاحتراق وخصائص الشخصية .
- ٤- تحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق النفسى فى المجال الرياضى .
- ٥- الطريق إلى الاحتراق النفسى .
- ٦- مراحل الاستجابة للضغط .
- ٧- مفهوم الإجهاد والإنهاك .
- ٨- أعراض الإجهاد والإنهاك .
- ٩- أسباب وعوامل الاحتراق النفسى للرياضى .
- ١٠- أعراض الاحتراق النفسى للرياضى .
- ١١- قياس الاحتراق النفسى .
- ١٢- الشخصية .
- ١٣- تعريف الشخصية .
 - أ- تعريف الشخصية كمثير .
 - ب- تعريف الشخصية كاستجابة .
 - ج- تعريف الشخصية كمتغير وسيط أو تكوين افتراضى داخلى بين المثيرات والاستجابات .
- ١٤- سمات الشخصية .
- ١٥- تعريف السمات .
- ١٦- تصنيف السمات .
 - أ- السمات العامة والسمات الخاصة .
 - ب- السمات السطحية والسمات المنبجعية .

ج- السمات ثنائية القطب وكخط متصل •

د- السمة والحالة •

١٧- معايير تحديد السمة •

١٨- سمات الشخصية التي يقيسها البحث •

١٩- الحكم وعلم النفس الرياضى

٢٠- الحكم وعلاقته بالمدرّب •

٢١- الحكم وعلاقته باللّاعب •

٢٢- الحكم وعلاقته بالإعلام الرياضى •

٢٣- الحكم وعلاقته بالجمهور •

ثانياً : الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة •

أولاً : القراءات النظرية :

قام الباحث بالاطلاع على كل ما توفر له من المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بموضوع البحث الحالي كما رجع إلى شبكة المعلومات بمركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار بمجلس الوزراء، وذلك بهدف تحديد مفهوم الاحتراق النفسى وأسبابه وأعراضه، وكذا التأصيل النظرى لموضوع سمات الشخصية فى الرياضة، وسوف يعرض الباحث لما توصل إليه فى ضوء متغيرات البحث :

١- مقدمة :

يمكن القول أن عالم النفس هربرت فرويدنبرجر Freudenberger أول من استخدم مصطلح الاحتراق Burnout فى بعض كتاباته عام ١٩٧٤م للإشارة إلى نتائج الضغوط التى يعانى منها بعض العاملين فى الوظائف المهنية المختلفة التى تتميز بأنها مهن ضاغطة

- Stressful Jobs

وفى الآونة الأخيرة انتشر استخدام مصطلح الاحتراق فى المجال الرياضى وأصبحنا نسمع أو نقرأ أن لاعباً ما قد أصابه الاحتراق أى أن مستواه الرياضى قد انخفض إلى أدنى درجة وفى سبيله إلى التقاعد أو الانسحاب الكلى من الممارسة الرياضية، أو نسمع أو نقرأ أن مدرباً ما قد احترق أى أنه قد أصابه الملل والضيق واليأس وانتابه العلل والأوجاع والأمراض من جراء ممارسته لمهنة التدريب الرياضى ويقوم بربط حقائبه تمهيداً لابتعاده النهائى عن ممارسة هذه المهنة الشاقة (١٨ : ٣) .

والضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان فى مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، هذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والإحباط والتوتر والعدوان وغيرها من طبيعة الوجود الإنسانى، وليس بالضرورة لذلك أن تكون الضغوط النفسية ظاهرة سلبية وبالتالي لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها لأن ذلك يعنى نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته، كما أن شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية قد تؤدى إلى اعتلال الصحة النفسية للإنسان. وقد يتعرض الأشخاص فى مجالات الحياة المختلفة لدرجات متباينة من الضغوط المتعلقة بالعمل، خاصة عندما يشعرون بأن جهودهم غير فعالة، ولا تلقى تقديراً أو إثابة، وهناك مصدران شائعان يؤديان إلى الضغوط النفسية، هما العبء الكمى وهو زيادة حجم العمل المطلوب إنجازه، والعبء الكيفى وهو أن العمل المطلوب يتطلب مهاماً صعبة فى تحقيقها. والإحساس بالضغط ينمو ويتزايد من خلال حياة ضاغطة ناتجة عن رتم الحياة

السريع والإحساس أحياناً بالتوقف أو عدم التقدم، بالإضافة إلى العمل الغير متبوع بإنتاج ملموس، ولعل من علامات الضغط النفسى - عدم استطاعة النوم المريح - زيادة التوجع والألم - بالإضافة إلى بعض الأعراض الأخرى مثل القلق والإحباط والتوتر (٢٤ : ٢) .

كما أن زيادة حدة الضغوط النفسية Psychological Stress والتي يترتب عليها حدوث الاحتراق النفسى Psychological Burnout للرياضى والذي قد يؤدي بدوره إلى انسحابه من الرياضة (٢٤ : ٤) .

وهناك بعض الأبحاث التي أشارت إلى أن هناك عدداً كبيراً من اللاعبين والمدربين قد اعتزلوا الرياضة نتيجة وقوعهم بصفة مستمرة تحت تأثير الضغوط النفسية والإجهاد وإصابتهم بالاحتراق النفسى، ومن هؤلاء مدرب كرة السلة الأمريكى ديك فيرميل Dick Vermeil مدرب فريق نسور - فيلادلفيا الذي صرح بأنه اعتزل التدريب الرياضى نتيجة إصابته بالاحتراق النفسى حيث أنه كان يعمل لمدة أربعة عشرة ساعة يومياً ومن اللاعبين بورج Bourg لاعب التنس المعروف (٣ : ٤٥ ، ٤٦)، (٣٠ : ٣) .

٢- مفهوم الاحتراق النفسى Psychological Burnout :

يعتبر الاحتراق من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينيات وخاصة في مجال ضغوط العمل Jobstress ، ثم أصبح الآن من المصطلحات الأكثر انتشاراً وشيوعاً في مجالات عديدة منها الرياضة. ويرى كل من فريدينبرجر Freudenberger ١٩٨٠م وماسلاش Maslach ١٩٨٢م أن الاحتراق بمثابة حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس الآخرين، فضلاً عن الافتقار إلى المثالية والشعور بالغضب. ويتفق مع المعنى السابق فيندر Fender ١٩٨٩م حيث يرى أن الاحتراق يتميز بالإنهاك الانفعالي أو البدني يؤدي إلى انخفاض مستوى الرياضى إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل إلى الاكتئاب. أما فليبن Flippn ١٩٩١م قدم تعريفاً أكثر تحديداً لاحتراق الرياضى تتضمن أنه حالة من الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضى قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه (٣ : ١٥ ، ١٦)، (٤ : ١٦٥ ، ١٦٦) .

ويذكر تشرنس Cherniss ١٩٨٠م أن الاحتراق هو عبارة عن اختلال التوازن بين الموارد (القدرة، الوقت) والمتطلبات مما يسبب استجابة انفعالية سريعة وقصيرة المدى نحو هذا الاختلال في التوازن وتتميز هذه الاستجابة بمشاعر القلق Anxiety والتوتر Tension والتعب Fatigue والإنهاك Exhaustion .

كما يعرف فاربر Farber ١٩٨٣م الاحتراق النفسي على أنه تناقص بين المتطلبات التي تعرضها المنظمة وبين ما يستطيع الفرد إعطاؤه (القدرة - الوقت) (٣٥ : ٦٧) .

أما سميت Smith ١٩٨٦م ففي رأيه أن الاحتراق النفسي هو تفاعل معقد بين عدد من المكونات التي تؤدي إلى علامات أو أعراض بدنية وسلوكية ومعرفية وعاطفية وانفعالية (٣٤ : ٣٦) .

وقد أشار كل من واينبرج Weinberg ١٩٨٩م، وهارتمان Hartman، وبييرلمان Berلمان ١٩٩٢م إلى أن الاحتراق هو رد فعل نتيجة الضغط المزمن ويشمل تفاعلا بين البيئة والخصائص الشخصية للفرد (٣٥ : ٦٨) .

ويعرف محمد علاوى الاحتراق النفسي للاعب بأنه حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي كنتيجة للزيادة المستمرة والدائمة في الضغوط والأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهله مع عدم قدرته على تحملها أو الوفاء بها والتي ينتج عنها انخفاض حاد ومستمر في مستوياته وقدراته بالإضافة إلى شعوره الدائم بالفشل وإحساسه برغبة جامحة في عدم الاستمرار في الممارسة الرياضية ومحاولاته الانقطاع عن التدريب الرياضي أو الاشتراك في المنافسات (١٨ : ٣٣، ٣٤) .

كما يعرف محمد علاوى الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي بأنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني يشعر بها المدرب الرياضي كنتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله كنتيجة لعمله كمدرّب رياضي وإدراكه بأن جهده وتفانيه في عمله وكذلك علاقاته مع اللاعبين أو مع الآخرين (كالإداريين أو المشجعين أو النقاد الرياضيين) لم تتجح في إحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه (١٨ : ٤٨) .

ويستخلص الباحث من خلال هذه التعاريف تعريف الاحتراق النفسي للحكم الرياضي بأنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم عن الضغوط والأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهل الحكم الرياضي كنتيجة لعمله مع عدم قدرته على تحملها أو الوفاء بها، مع إدراكه بأن جهده وتفانيه في عمله وكذلك علاقاته مع الآخرين (اللاعبين -

المدرّبين - الإداريين - الإدارة العليا للحكام - المشجعين - النقاد الرياضيين) لم تتجح فى إحداه العائد أو المقابل الذى يتوقّعه .

وبالرغم من تعدد جهات نظر الباحثين عن مفهوم الاحتراق النفسى إلا أن أغلبها يدور حول البيئة المحيطة بالفرد والموقف، وتتفق هذه المفاهيم فى الجوانب التالية :

- إن الاحتراق يسبب دائماً إنهاك بصوره المتعددة (انفعالى - عقلى - بدنى) .
- يحدث تغيير شخصى نحو الأسوأ أى تغيير سلبى فى استجابة الفرد وعلاقاته مع الآخرين نتيجة الإنهاك بصوره المختلفة .
- الشعور بنقص الإنجاز الشخصى والذى ينتج عنه اتجاهات سلبية نحو الذات، وتقدير الفرد لنفسه، ومشاعر الفشل والكآبة ويتضح هذا فى نقص إنجاز الفرد .
- لا يحدث الاحتراق النفسى نتيجة الضغط النفسى العرضى أى الذى يحدث أحياناً وإنما يحدث نتيجة الضغط المزمن، وهى عملية تستغرق فترة طويلة من الوقت .
- إن الاحتراق النفسى يتأسس على مبدأ الفروق الفردية بين الأفراد أى يختلف من فرد لآخر (٣٥ : ٧٠) .

٣- الاحتراق وخصائص الشخصية :

تجدر الإشارة إلى أن نتائج سلوك الرياضى يتأثر إلى درجة كبيرة بخصائص الشخصية وطبيعة النظام الدافعى الذى يتميز به، ويؤكد هذا المعنى كيث Keith ١٩٩٣م حيث يرى أن هناك أسباباً ترتبط بخصائص الشخصية ونظام الدافعية تؤثر فى قابلية حدوث الاحتراق لدى الشخص ومن ذلك على سبيل المثال ما يلى :

- الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية فى دافع الإنجاز، وينشدون الكمال، حيث أنهم يضعون مستويات عالية لأنفسهم وللآخرين، كما أنهم يميلون إلى بذل المزيد من الوقت والجهد ربما على نحو أكبر مما تحتاج الواجبات المطلوبة .
- الأشخاص الذين يتميزون بالتوجه نحو الآخرين Other Oriented People حيث أن لديهم حاجة قوية إلى أن يكونوا محبوبين، وموضع إعجاب وتقدير من الآخرين، ومن ثم غالباً ما يكونوا أكثر حساسية للنقد .
- الأشخاص الذين تعوزهم مهارات العلاقات الإنسانية، والاتصال مع الآخرين، حيث أنهم يجدون صعوبة لإظهار عدم الموافقة، أو إيداء المشاعر السلبية نحو الآخرين دون الشعور بالذنب أو التقصير (٣ : ٢٤)، (٤ : ١٧٤، ١٧٥) .

٤- تحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق النفسى فى المجال الرياضى :

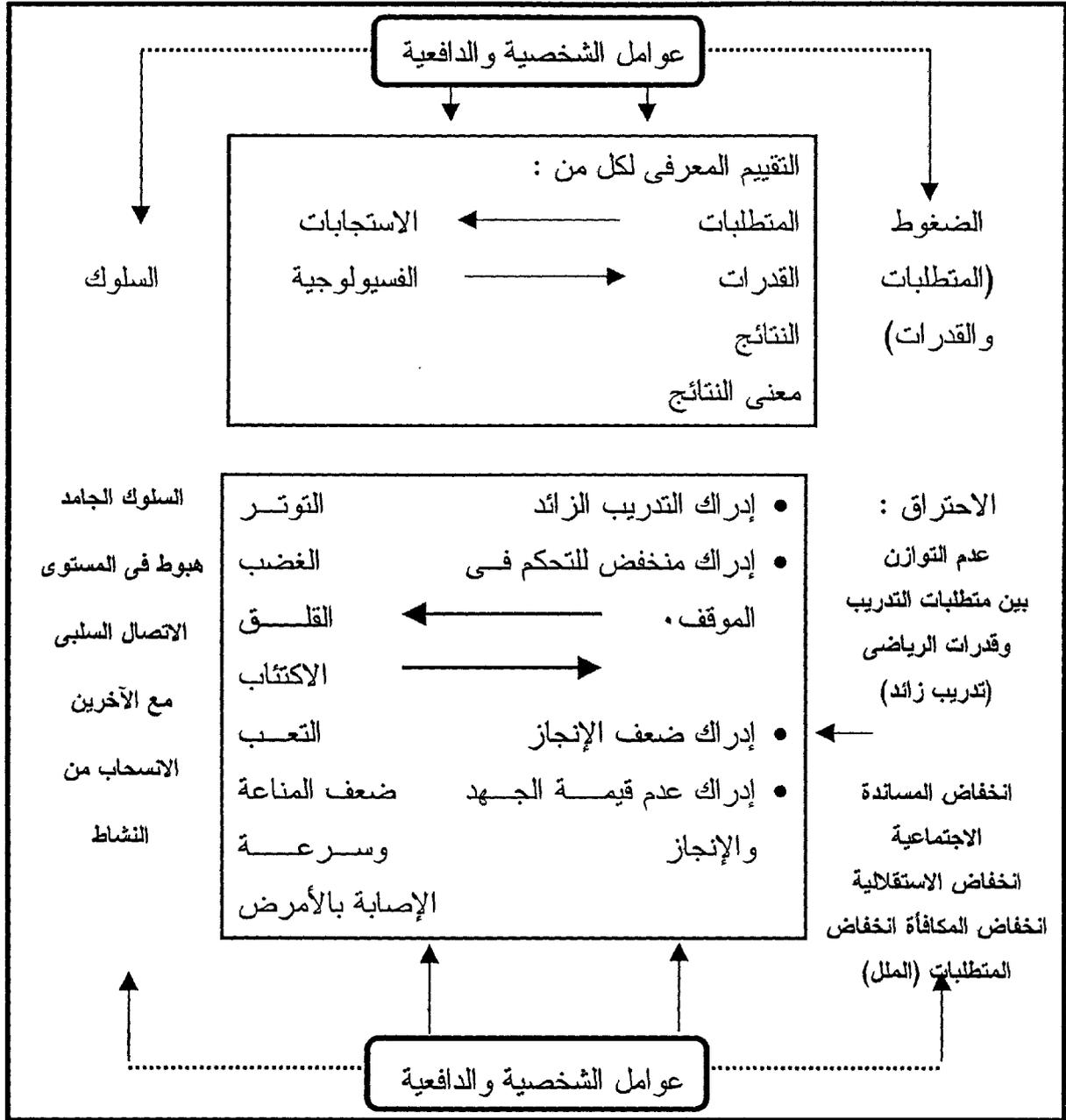
قدم سميت Smith ١٩٨٦م نموذجاً متكاملأ لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق النفسى فى المجال الرياضى، وقام بتعديل هذا النموذج كل من واينبرج Weinberg وجولد Gould ١٩٩٥م، ونستعرض فيما يلى المكونات الأربعة لتحليل ظاهرة الاحتراق النفسى فى الرياضة. كما فى الشكل (١) :

أ- الموقف الضاغط التدريبي : ويعنى عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضى فإن الموقف عندئذ يعتبر من النوع الضاغط وعندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة تؤدي إلى أن يصبح الرياضى أكثر عرضة للضغوط النفسية .

ب- التقييم المعرفى للموقف الضغط : ويعنى كيف يفسر الرياضى أو يدرك الموقف الضاغط مع الأخذ فى الاعتبار أن الموقف ليس هو الذى يحدد طبيعة رد فعل الرياضى وإنما الذى يحدد ذلك هو كيف يفسر أو يدرك الرياضى هذا الموقف .

ج- الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط : عندما يدرك الرياضى الموقف كموضوع مهدد أى مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة فإنه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح فى (انخفاض الكفاءة البدنية - زيادة القابلية للإثارة - زيادة التعب) .

د- السلوك كنتائج لتأثير الموقف الضاغط : يتضمن هذا المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الضغوط النفسية السلبية ويتضح ذلك فى هبوط مستوى الأداء - السلوك الجامد - الاتصال السلبي فى التفاعل مع الآخرين - وأخيراً يحدث الاحتراق النفسى ثم الانسحاب (٤ : ١٧١ - ١٧٤)، (٢٤ : ١٦) .



شكل (١)

نموذج تحليل ظاهرة الاحتراق فى الرياضة

(أسامة راتب نقلا عن واينبرج وجولد ١٩٩٥م) (٣ : ٢٢)

٥- الطريق إلى الاحتراق النفسى :

إن موضوع الاحتراق النفسى فى علم النفس من الموضوعات الحديثة نسبيا التى صادفت المزيد من الاهتمام فى السنوات الأخيرة .
والطريق إلى الاحتراق بدايته الأولى وجود الضغوط المختلفة على الرياضى والتسى يحاول مواجهتها سواء الضغوط المرتبطة مباشرة بالممارسة الرياضية، أو الضغوط المرتبطة بحياته خارج نطاق الممارسة الرياضية .

وفى حالة قدرة الرياضى على تحمل مثل هذه الضغوط والأعباء ومواجهتها فعندئذ يحدث التكيف الإيجابى، الأمر الذى ينتج عنه عدم حدوث هبوط فى مستوى كفاءة وفاعلية الرياضى.

أما فى حالة عدم قدرة الرياضى على تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة على كاهله فعندئذ تحدث عملية تكيف سلبى وبالتالى يظهر الإجهاد الذى يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة الجسم المختلفة على التكيف الإيجابى مع هذه الضغوط والأعباء.

وفى حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهته فعندئذ يحدث الإنهاك الذى يعتبر المعبر الرئيسى لحدوث الاحتراق ونتيجته المباشرة الانسحاب أو الانقطاع عن الرياضة. والشكل رقم (٢) يوضح الطريق إلى الاحتراق أو نتائج القدرة أو عدم القدرة على تحمل الضغوط الواقعة على الرياضى ونتائج كل من التكيف السلبى والتكيف الإيجابى مع هذه الضغوط والتى تشير إلى حدوث الاحتراق كنتيجة للتكيف السلبى (١٨ : ١٢، ١٣).



شكل (٢)

الطريق إلى الاحتراق بالنسبة للرياضى نقلًا عن

محمد حسن علاوى ١٩٩٨م (١٨ : ١٤)

٦- مراحل الاستجابة للضغط :

افترض سيلبي Selye ١٩٨٢م أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط وأطلق عليها مصطلح زملة التكيف العام General Adaptation Syndrome وهذه المراحل هي :

- مرحلة الإنذار Alarm Reaction :

وفى هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف فى جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية فى مواجهة الضغط .

- مرحلة المقاومة Resistance :

وفى هذه المرحلة تحاول آليات التكيف فى جسم الإنسان المقاومة المستمرة فى مواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسى للفرد، وفى حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فعالة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة .

- الإنهاك Exhaustion :

وفى هذه المرحلة يحدث استنزاف قوى آليات التكيف فى جسم الإنسان وتصبح غير قادرة على المقاومة وبذلك يحدث الإنهاك، وباستمرار حدوث الإنهاك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة جسم الإنسان وبالتالي حدوث الاحتراق (١٨ : ٢٠) .

٧- مفهوم الإجهاد والإنهاك :

يقصد بالإجهاد Staleness توافر الضغوط الواقعة على الرياضى كنتيجة للعديد من الأحمال Loads البدنية والنفسية (العقلية والانفعالية) أو الأعباء الحياتية اليومية، وغير ذلك من الأحمال العالية التى لا تستطيع وظائف أجهزة الجسم المختلفة للرياضى التكيف الإيجابى معها أو مواجهتها والتى يفسرها الرياضى على أنها مهددة له .

كما يقصد بالإنهاك Exhaustion المرحلة التى تلى الإجهاد، أى استمرار حدوث الإجهاد أو استمرار وجود الضغوط والأعباء الزائدة الواقعة على كاهل الرياضى وحدث استنزاف لآليات المقاومة فى جسم الإنسان وعملياته العقلية والذى يعتبر المعبر الأساسى للاحتراق بالنسبة للرياضى (١٨ : ٢٠، ٢١) .

٨- أعراض الإجهاد والإنهاك :

بالنسبة لأعراض الإجهاد والإنهاك فإنه يمكن تقسيمهما إلى الأعراض التالية :

(أ) الأعراض النفسية :

- ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وعدم القدرة على التحكم فى الانفعالات .
- زيادة الميل للشجار والمشاحنة .
- ضعف التفاعل الإيجابى مع الآخرين .
- هبوط فى مستوى الثقة بالنفس .
- زيادة الحساسية عند النقد .
- الخوف من الفشل .
- انخفاض الروح المعنوية وقوة الإرادة والشعور بالاكنتاب .
- ضعف الدافعية وهبوط الحماس .
- عدم الاستقرار الداخلى والإحساس بالضيق .
- التقدير السلبى للذات والتقدير السلبى للآخرين (١٨ : ٣٠) .

(ب) الأعراض الوظيفية (الفسىولوجية) :

- الأرق والسهاد وارتباط النوم بالأحلام المزعجة .
- فقد الشهية للطعام .
- الإحساس بالتعب والألم العضلى .
- إعاقة فى وظائف المعدة والأمعاء .
- الزيادة الواضحة فى درجة حرارة الجسم .
- الإحساس بالدوار .
- زيادة القابلية للإصابة بالعدوى وذلك لعدم قدرة الجسم على المقاومة .
- نقص السعة الحيوية للرئتين والشعور بصعوبة التنفس .
- طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية (١٨ : ٣٢) .

٩- أسباب وعوامل الاحتراق النفسى للرياضى :

هناك مجموعة من الأسباب والعوامل التى تسهم فى زيادة الضغوط على الرياضى
والتي قد تؤدى بالتالى إلى الاحتراق النفسى ويمكن تلخيصها على النحو التالى :

(أ) أسباب وعوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضى :

وهى التى ترتبط بعدم الاحترام المتبادل بين عناصر المنافسة الرياضية (اللاعب -
المدرّب - الإدارى - الحكم) وعدم تقديرهم للجهد المبذول أو الاعتراف بالدور الأساسى فى

تطوير المستويات الرياضية، وكذلك كثرة وجود الصراعات والمشاكل وعدم القدرة على مواجهتها وكذلك عدم القدرة على تحقيق نجاحات، أو محاولة التكتل في مواجهة القرارات .

(ب) أسباب وعوامل مرتبطة بخصائص الرياضى وشخصيته :

وهى الأسباب التى يشعر فيها الرياضى فى قرارة نفسه بعدم الأمان أو الاستقرار فى عمله، وحساسيته الزئدة لما يوجه إليه من انتقادات، أو عدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات، أو اتسامه ببعض الصفات الشخصية المعيبة كالإنطوائية أو الديكتاتورية أو العصبية، أو معاناة الرياضى من بعض المشكلات التى لم يستطيع حسمها .

(ج) أسباب وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا (للحكام - والاندية) :

وهى الأسباب التى ترتبط باللجنة الإدارية العليا والتى يخضع لها الرياضى، والتى ترتبط بعدم اقتناعها بكفاءته ورفضها الاستجابة لطلباته الضرورية، وإحساس الرياضى بعدم تقديرها له بصورة كافية، أو محاولتها الحد من سلطاته، أو إحساس الرياضى بأنه مهدد بالاستغناء عنه .

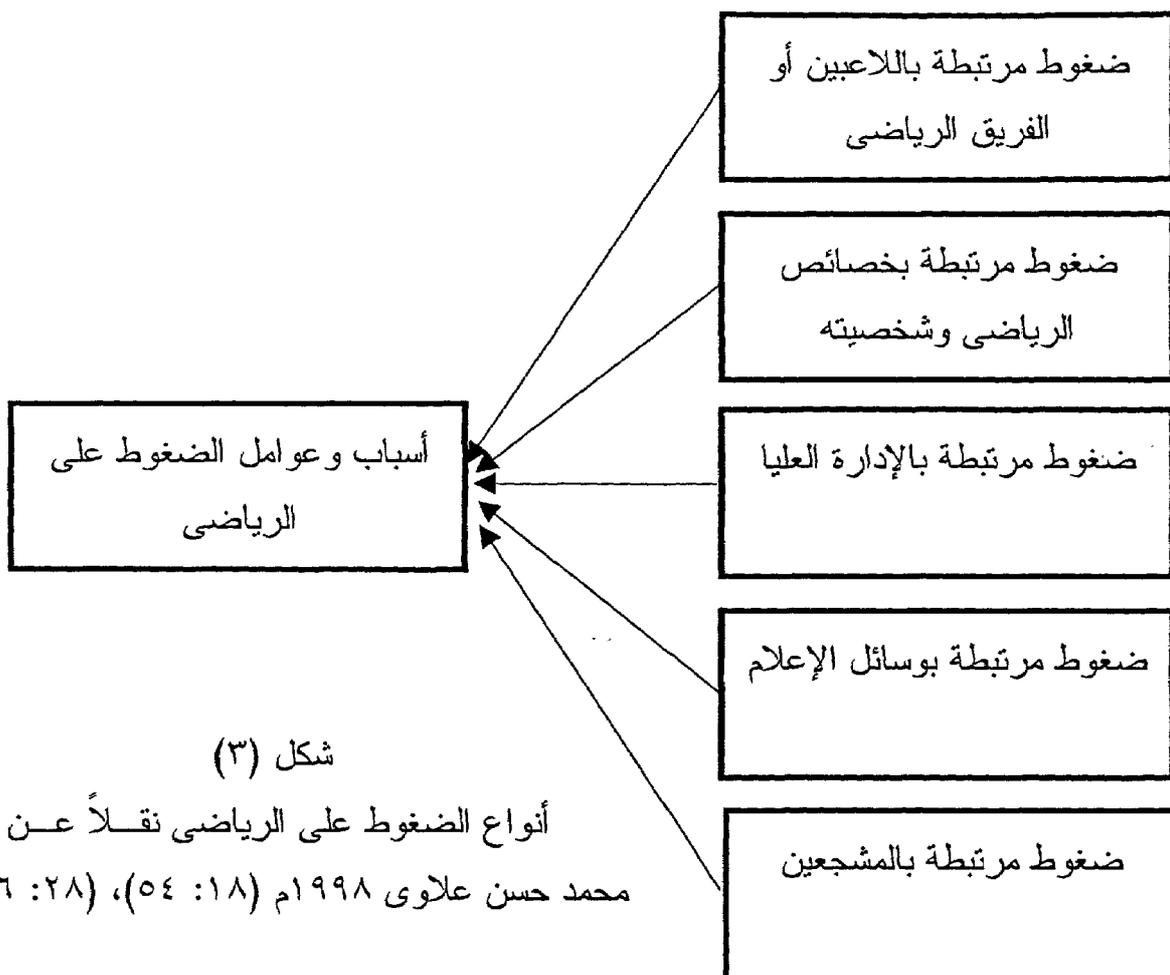
(د) أسباب وعوامل مرتبطة بوسائل الإعلام :

وهى الأسباب المرتبطة بمختلف وسائل الإعلام المقروءة والمرئية والمسموعة واعتقاد الرياضى بأنها توجه إليه الانتقادات القاسية وتحاول تضخيم أخطائه وتحيزها ضده، أو محاولات تجاهله عن الإجابة .

(هـ) أسباب وعوامل مرتبطة بالمشجعين :

وهى الأسباب التى ترتبط بجمهور المشجعين أو المتعصبين لنوع الرياضة التخصصية للرياضى وما قد يحدث من سلوك بعضهم من هتافات عدائية، أو محاولة الاعتداء البدنى أو اللفظى على الرياضى، وانقلابهم عليه لاعتقادهم أنه السبب فى هزيمة فريقهم (١٨ : ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٧، ٥٨)، (٢٨ : ٧٦ - ٧٧) .

والشكل رقم (٣) يوضح أنواع الضغوط التى يمكن أن يواجهها الرياضى .



شكل (٣)

أنواع الضغوط على الرياضي نقلاً عن
محمد حسن علاوى ١٩٩٨م (١٨ : ٥٤)، (٢٨ : ٢٦)

١٠- أعراض الاحتراق النفسى للرياضى :

هناك العديد من الأعراض المترامنة Syndrome أى التى تظهر معاً فى وقت واحد
- والتى قد تشير إلى حدوث الاحتراق لدى الرياضى ومن بين أهم هذه الأعراض ما يلى :

(أ) الإنهاك العقلى :

وهو الشعور بالاستنفاد العقلى أو الإرهاق العقلى أو الذهنى الشديد وعدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وانحدار مستويات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر بصورة واضحة.

(ب) الإنهاك الانفعالى :

وهو الإحساس بزيادة التوتر الانفعالى والقلق الدائم وضعف القدرة على التحكم فى الانفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الانفعال لأقل مثير والشعور بالإرهاق الانفعالى.

(ج) الإنهاك البدنى :

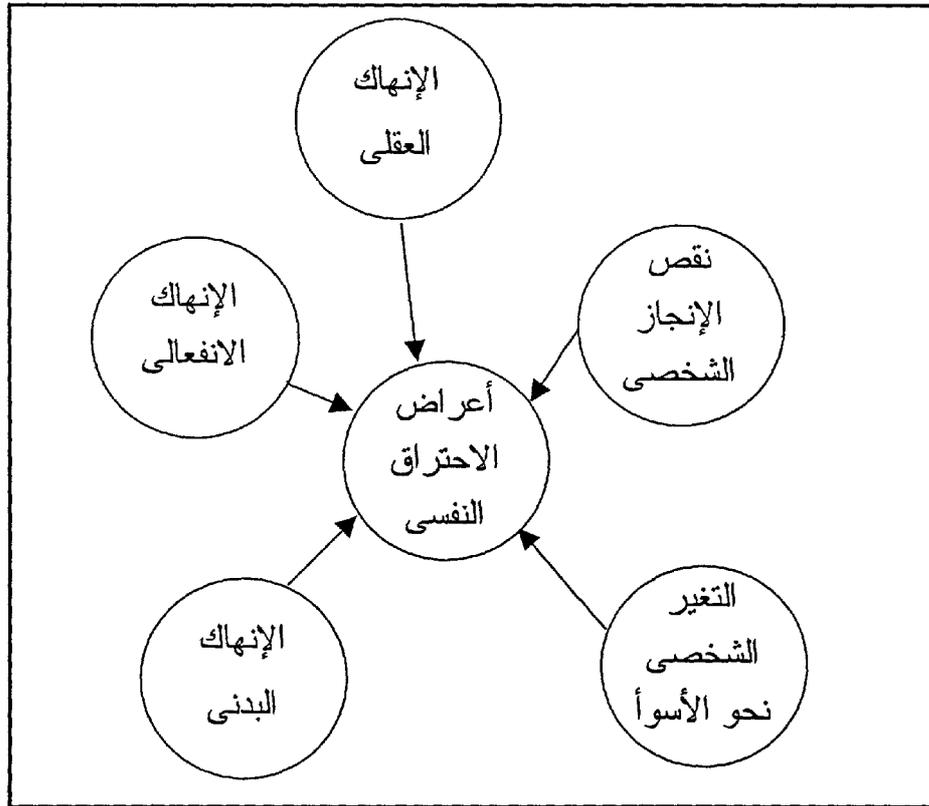
ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة وانخفاض اللياقة البدنية والتعب البدنى لأقل مجهود والإحساس بالخمول البدنى .

(د) التغير الشخصى نحو الأسوأ :

ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية فى الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد، وهبوط الحماس نحو العمل والاتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية .

(هـ) نقص الإنجاز الشخصى :

وهو إدراك عدم القدرة على تحقيق الإنجازات وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافى من الآخرين (١٨ : ٤٩ ، ٥٠) .
والشكل رقم (٤) يوضح هذه الأعراض .



شكل (٤)

أعراض الاحتراق النفسى نقلاً عن محمد حسن علاوى ١٩٩٨م (١٨ : ٥٠)

كما يوجد أيضاً العديد من الأعراض النفسية والفسىولوجية والسلوكية والبدنية والتي تتشابه مع أعراض الاحتراق النفسى للعاملين فى المجالات والمهن الأخرى وهذه الأعراض

هى :

أ- الأعراض الفسيولوجية :

- الإعياء .
- الإصابة بالبرد لمدة طويلة .
- المعاناة من مشاكل معدية - معوية متكررة .
- الشكوى دائماً من الصداع .
- قصر النفس .
- نقص الوزن .
- نقص فاعلية الأداء .
- انخفاض مستوى طاقة الرياضى .

ب- الأعراض البدنية :

- الشعور بالإرهاك البدنى .
- ضعف الحيوية .
- انخفاض مستوى اللياقة البدنية .
- تعب و ألم العضلات .
- الشعور بالخمول بصفة مستمرة أو لفترات طويلة .

ج- الأعراض الانفعالية والسلوكية :

- الكآبة .
- سرعة الغضب .
- الإحساس بتقل الحمل بالرغم من قلة الضغوط .
- عدم القدرة على كتم المشاعر والأحاسيس .
- الإحساس بالعجز .
- فقد الاهتمام بالآخرين .
- المعاناة من جنون الشك والارتياب .
- تكوين مفهوم سلبى نحو الآخرين .
- الشعور بالقوة الزائفة مما يعرض الرياضى للفشل الناجم عن سوء تقدير
إمكاناته نتيجة الاحتراق .
- فقدان الرغبة فى النوم (٣٢ : ٦١ - ٦٢) .

ويرى فيندر Fender وفريدنبرجر Freudenberger ١٩٨٠م أن أكثر الأفراد تعرضاً للاحتراق النفسي هم الذين يحققون إنجازات كثيرة، ويشعرون بنجاحات متلاحقة، ويعملون لفترة طويلة من الوقت وبشدة عالية جداً، ويكرسون كل حياتهم للعمل والإنجاز، ويشترك في هذا العاملين في المجال الرياضي والعاملين في المجالات الأخرى. وعلى ذلك فالاحتراق النفسي لا يؤثر فقط على المدرب الرياضي ولكنه يمتد ليؤثر على كل العاملين في المجال الرياضي من لاعبين أو محكمين أو إداريين (٣١ : ١٥٧) (٣٢ : ٧١).

١١- قياس الاحتراق النفسي :

يشير وائل رفاعي ١٩٩٨ نقلاً عن واينبرج Weinberg ١٩٩٠م أن أول أداة استخدمت لقياس الاحتراق النفسي هي الأداة التي طورتها جمعية أصدقاء تخطيط بركلي Berkely Planning Association ١٩٧٧م وقد تركزت دراسات هذه الجمعية على العاملين في مجال الخدمات الاجتماعية والذين كانوا يسيئون معاملة الأطفال وقد وجد من خلال البحث التجريبي أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الاحتراق النفسي والضغط.

ومن ناحية أخرى قام جونز Jones ١٩٨٠م بتطوير مقياس آخر للاحتراق النفسي سمي مقياس احتراق الموظفين للمهنيين الصحيين ثم تم مراجعته وسمى بعد ذلك بمقياس احتراق المستخدم Employee Burnout Scale وقد صمم هذا المقياس لتقييم مستويات الاحتراق النفسي للمستخدمين الذين يتعرضون باستمرار وبشكل ثابت للتعامل مع العملاء وقد تم ملاحظة سلوك المستخدمين وكذلك ردود الأفعال النفس - جسدية، والمقياس يقيس أيضاً التوتر النفسي والعلاقات الحادة مع العملاء والسخط تجاه الإدارة وبعض الأعراض العضوية، وقد أضاف جونز Jones مقياس كذب لكشف أي ميل لإعطاء إجابات مرغوبة اجتماعياً وقد توصل إلى أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً بين جميع عناصر الاختبار ونتيجة الاحتراق الكلي (٣٠ : ١٧).

أما بالنسبة لقياس الاحتراق النفسي في الرياضة فيعتبر المقياس الأكثر شيوعاً وقبولاً لقياس الاحتراق هو قائمة الاحتراق لماسلاش Maslach Burnout Inventory ١٩٨١م والتي تقيس كل من التكرار Frequency والشدة Intensity لمشاعر الاحتراق.

ولقد توصل كل من ماسلاش Maslach وجاكسون Jackson ١٩٨١م إلى ثلاثة مكونات هامة للاحتراق :

- الإنهاك الانفعالي **Emotional Exhaustion** :

ويهتم هذا المكون بتقييم مشاعر الانفعالات الزائدة، والإنهاك .

- فقدان الإحساس بالشخصية (تبدد الشخصية) **Depersonalization** :

يقيس هذا المكون الاستجابات التي تتميز بالاعتقاد إلى المشاعر وعدم التفاعل الشخصي مع الناس الآخرين، وهي حالة يفقد الشخص فيها إحساسه بحقيقته والآخرين، فكل شئ يبدو كالحلم، وأفعال الذات والآخرين تراقب بنوع من عدم الاهتمام واللامبالاة .

- الإجازات الشخصية **Personal Accomplishments** :

يقيس الشعور بالكفاية Competence والإنجاز الناجح في عمل معين مع الناس، والمشاعر المنخفضة للإنجاز غالباً ما تظهر في إدراك الشخص افتقاده إلى القدرة والتحكم في الموقف (٣ : ٤٣) .

كما يتوافر حالياً في البيئة العربية مقياس الاحتراق النفسي، ومقياس أسباب وعوامل الاحتراق النفسي، ومقياس أعراض الاحتراق النفسي وجميع هذه المقاييس قد أعد صورتها العربية الدكتور محمد حسن علاوى (٢١ : ٤٨١ - ٥٠٣) .

وتهدف هذه المقاييس التعرف على مدى إحساس الرياضي بالاحتراق أو مدى اقترابه من هذه الظاهرة، كما يستطيع تقييم حالته باستخدام هذه المقاييس، والتعرف على الأسباب أو العوامل التي تسهم في زيادة الضغوط على الرياضي، وكذلك التعرف على مجموعة الأعراض المترامنة التي قد تظهر في وقت واحد والتي قد تؤدي إلى الاحتراق النفسي .

١٢ - الشخصية :

الشخصية هي تعبير اجتماعي يوضح العلاقة المتصلة بين الإنسان والمجتمع، حيث يعيش الفرد في بيئة مادية واجتماعية يؤثر فيها ويتأثر بها، وهو يكون مع هذه البيئة وحدة متكاملة، وتعتبر شخصية الفرد هي المحصلة النهائية للتفاعل بين الفرد وبيئته، ولقد شغلت طبيعة الشخصية جانباً كبيراً من اهتمام علماء النفس، ونجد الآن معظم الاتجاهات الحديثة في الدراسات السيكولوجية تعطي اهتماماً بالغاً لهذه الدراسة حتى إنها أصبحت الآن من المواضيع الهامة والأساسية في مناهج الدراسة النفسية (١٣ : ٨) .

وتعتبر الشخصية هي ذلك المفهوم الذي يشير إلى دراسة الخصائص أو السمات المميزة للفرد والعلاقات القائمة بين هذه السمات والطرق التي يستخدمها الفرد لتكيف نفسه مع باقى الأفراد والمواقف المحيطة وعلى ذلك فإن تلك الخصائص أو السمات المميزة لشخصية الفرد تحدد طرق استجابة الفرد من مواقف سائدة فى حياته وتعتبر أيضا حجر الزاوية للسلوك الإنسانى .

ولذلك فلكل فرد شخصية تميزه ويفرد بها عن غيره من الأفراد وأن هذه الشخصية تحدد بدرجة كبيرة شكل التصرفات والأفعال الصادرة عن الفرد (١٥ : ١٩ - ٢٠) .

ويبدو أن الهدف العام من دراسة الشخصية الإنسانية هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطى الفرصة والإمكانات لتفسير سلوك الإنسان والتنبؤ به إذا أمكن ذلك .

هذا ولا يختلف الأمر كثيرا عند دراسة الشخصية فى الرياضة، وإنما وجه الاختلاف هو وجه التركيز الخاص فى محاولة الفهم والتنبؤ بالسلوك فى المجال الرياضى. وتبدو الحاجة إلى دراسة الشخصية فى الرياضة فى ضوء الهدفين التاليين :

أولا : تحديد تأثير الرياضة فى تطوير أو تغيير الشخصية .

ثانيا : تحديد تأثير الشخصية فى الأداء الرياضى .

وتبدو أهمية الهدفين السابقين عند دراسة الشخصية فى المجال الرياضى للاعتبارين التاليين :

أولا : يمثل الهدف الأول - تأثير السلوك الرياضى على شخصية الفرد - قيمة اجتماعية، ويبين أهمية الرياضة فى تطوير السلوك الإنسانى، ومن ذلك أن بعض علماء نفس الرياضة يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدوانى باعتبار أنها وسيلة لتفيس الطاقة، وأن ممارسة النشاط البدنى تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب، وأن تطوير اللياقة البدنية يؤثر فى تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد .

ثانيا : يمثل الهدف الثانى - تأثير الشخصية على الرياضة - قيمة تطبيقية وخاصة بالنسبة للمدربين والمهتمين بتطوير الأداء الرياضى، حيث يسهم فى معرفة العوامل النفسية المؤثرة فى الأداء الرياضى، ومن ثم يمكن الاهتمام بها سواء فى عملية انتقاء الرياضيين الناشئين، أو عند إعداد وتطوير برامج التدريب للرياضيين بشكل عام، أو تدريب المهارات النفسية بخاصة (٥ : ٤١، ٤٢) .

ولفظ شخصية من الألفاظ التي شاع استخدامها في لغتنا اليومية لوصف تلك الجوانب التي تجعل الشخص جذاباً أو غير جذاب بالنسبة للآخرين ومفهوم الشخصية ليس بهذا القدر من البساطة، فالشخصية ليست شيئاً يملكه البعض ولا يملكه البعض الآخر. ولا يمكننا القول بأن فلاناً له شخصية وأن فلاناً لا شخصية له كما لا يمكننا أن نصف شخصاً بأن له شخصية قوية أو شخصية ضعيفة أو شخصية مهزوزة أو لا شخصية له، فهذه كلها تعبيرات لا تتطوى على قدر كبير من الدقة العلمية (١٩ : ٧٧) .

١٣- تعريف الشخصية :

تتعدد تعاريف الشخصية في علم النفس، وتختلف هذه التعاريف من حيث مدى شمولها ودرجة تحديدها وإجرائيتها أو مدى قابلية المفاهيم المتضمنة فيها للملاحظة الموضوعية (١٦ : ٢٢٢) .

ويمكن حصر تلك التعاريف في الفئات التالية :

أ- تعريف الشخصية كمثير Stimulus :

حيث تؤكد مثل هذه التعاريف على المظاهر الخارجية للفرد أكثر من اهتمامها بطبيعة الإنسان وتكوينه الداخلي، وتهتم مثل هذه التعاريف بالمظهر الخارجي للفرد ومدى قدرته على التأثير في الآخرين، ومدى قدرته على استثارة استجابات إيجابية من جانب العديد من الأفراد الآخرين في مواقف مختلفة. فكان الشخصية في ضوء هذا المفهوم ينظر إليها من حيث قيمتها كمثير يعطى انطباعاً معيناً لدى الآخرين (١٩ : ٧٧ - ٧٨) .

ويندرج تحت هذا النوع من التعاريف :

- تعريف ماي May بأن الشخصية هي ما يجعل الفرد فعالاً أو مؤثراً في الآخرين .
- تعريف لنك Link بأن الشخصية هي مجموعة تأثيرات الفرد في المجتمع (٧ : ٢٨) .
- تعريف روس ستاجر Stagner أن الشخصية هي تأثيرك على الآخرين .
- تعريف فلمنج Flemming أن الشخصية هي مجموعة الأفعال التي تؤثر في الآخرين بمعنى الهالة الاجتماعية للفرد (١٦ : ٢٢٢) .

ومن أبرز عيوب هذا النوع من التعاريف أنها تهتم بالسلوك الظاهري وتغفل المظاهر الداخلية للشخصية التي تتضمن مدركات الفرد واتجاهاته وقيمه ودوافعه وما إلى ذلك من

الجوانب الأساسية التي قد لا تظهر في سلوكه الخارجى، كما أن مثل هذه التعاريف تترك الحكم على شخصية الفرد للآخرين الذين يرون سلوكه، ويؤثر فيهم هذا السلوك بصورة أو بأخرى.

ولما كان الأفراد يختلفون في أحكامهم فلن يؤدي مثل هذا الاختلاف إلى التعرف على الشخصية بصورة صادقة (١٩ : ٧٨).

ب- تعريف الشخصية كاستجابة Response :

ذهب آخرون على العكس من أصحاب التعاريف السابقة إلى النظر للشخصية كاستجابة أو على أساس السلوك الذى تستجيب به فى المواقف المختلفة، ومن أمثلة هذه التعاريف ما طرحه فلويد - البورت أن الشخصية هى استجابات الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية وأسلوب توافقه مع المظاهر الاجتماعية فى البيئة.

وما قدمه جانرى من أن الشخصية هى تلك العادات وأنظمتها ذات الأهمية الاجتماعية التى تتسم بالثبات ومقاومة التغير (١٦ : ٢٢٣).

تعريف وود وورث Wood Worth وماركويز Marquis حيث عرفا الشخصية بأنها الأسلوب العام لسلوك الفرد كما يظهر فى عاداته التفكيرية وتعبيراته واتجاهاته وميوله وطريقته وسلوكه وفلسفته الشخصية فى الحياة (٧ : ٢٩).

وبالرغم من أن مفهوم الشخصية كاستجابة قد يرتبط ببعض المظاهر السلوكية الموضوعية فى المواقف الاجتماعية المختلفة والتى يمكن دراستها وقياسها ببعض الوسائل، إلا أن بعض العلماء يرون أن الأخذ بمفهوم الشخصية كاستجابة يثير بعض الصعوبات مثل تشابه استجابات أكثر من فرد تجاه مثيرات مختلفة ومتباينة، الأمر الذى قد يشير إلى عدم دقة تعريف الشخصية من حيث إنها استجابة (١٩ : ٧٨).

كما يؤخذ على هذه الفئة من التعاريف مآخذ أخرى من بينها أنها تقصر مفهوم الشخصية على ما يبيده الفرد من استجابات خلال تفاعله مع المثيرات من حوله، وتغفل ما قد يتمتع به من الصفات أو الخصائص أو النواحي الأخرى التى قد لا تتعكس بالضرورة خلال استجاباته للمثيرات. كما أن الفرد ذاته ربما يبدى استجابات مختلفة عندما يواجه المثير نفسه مرات مختلفة (اختلاف الاستجابات مع ثبات المثير) أو العكس (ثبات الاستجابة رغم تغير

المثيرات)، وقد يستجيب شخصان استجابة واحدة لمثير بعينه ولكن لأسباب متباينة تماماً، وتتداخل في ذلك كله عوامل عديدة : كالحالة الانفعالية للفرد. وخبراته السابقة ودوافعه واحتياجاته وإدراكه للمواقف وغيرها. ومن ثم فإنه قد يستحيل الوصول إلى حكم محدد موضوعي على الشخصية في إطار هذه الفئة من التعاريف التي تشترك مع سابقتها في مجرد التأكيد على المظهر السطحي الظاهري للشخصية (١٦ : ٢٢٣) .

وفي الواقع نجد أن تعريف الشخصية من حيث أنها مثير أو من حيث إنها استجابة يؤكد المظاهر الخارجية السطحية للشخصية وتكاد تنطبق هذه التعاريف على الاستخدامات القديمة التي اشتقت منهما كلمة الشخصية .

ويرى البورت أن كلمة شخصية Personlichkeit باللغة الألمانية Personality باللغة الإنجليزية، مشتقة من الكلمة اللاتينية القديمة Persona وكانت تعنى القناع أو الوجه المستعار الذي كان يضعه الممثل في العصور القديمة على وجهه ليعطي انطباعاً معيناً عن الدور الذي يلعبه ويساعد على إخفاء شخصيته عن المتفرجين .

فكان مفهوم الشخصية كمثير أو كاستجابة يكاد يتشابه مع مفهوم الشخصية كقناع يترك الحكم على الفرد كما يبدو للغير أو كما يظهر للآخرين وليس كما يبدو على حقيقته (١٩ : ٧٨ ، ٧٩) .

ج- تعريف الشخصية كمتغير وسيط أو تكوين افتراضي داخلي بين المثيرات والاستجابات:

تلافياً لعيوب التعاريف سألفة الذكر نظر بعض العلماء إلى الشخصية باعتبارها تكويناً افتراضياً أو تنظيمياً داخلياً دينامياً متكاملاً يتوسط المثيرات التي يتعرض لها والاستجابات التي تصدرها، ويمكن الاستدلال على هذا التكوين الافتراضي Hypothetical Construct أو التنظيم الداخلي عن طريق سلوكيات قابلة للملاحظة الموضوعية. ويشير جابر عبد الحميد ١٩٨٦م إلى أن الاستجابة النهائية للفرد - سلوكه - هي وظيفة لكل من المثيرات والفرد نفسه، وإلى أن هناك متغيرات بين المثير والاستجابة تؤثر في طبيعة نمط السلوك النهائي منها ذكاء الفرد ودوافعه لحظة الاستجابة، وخبراته الماضية بالمثير، واتجاهاته نحو الموقف الذي ظهر فيه المثير .

ومن أمثلة تعاريف الشخصية كمتغير وسيط أو تنظيم داخلي :

تعريف أيزنك Eysenk ١٩٧٠م الشخصية هي التنظيم الأكثر أو الأقل ثباتا واستمرارا لخلق الفرد ومزاجة وعقله وجسمه، والذي يحدد توافقه المميز للبيئة التي يعيش فيها. كما يعرف جيمس دريفر Drever ١٩٧٤م الشخصية في قاموس علم النفس بأنها التنظيم المتكامل الدينامي للخصائص الفيزيائية والعقلية والخلفية والاجتماعية للفرد، كما يعبر عن نفسه أمام الآخرين في مظاهر الأخذ والعطاء في الحياة الاجتماعية ويظهر في علاقاته ببيئته الاجتماعية (١٦ : ٢٢٣، ٢٢٤).

وفي الوقت الحالي يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس أن التعريف الذي قدمه جوردون ألبورت Allport ١٩٦١م وهو (الشخصية هي التنظيم الدينامي داخل الفرد للأجهزة النفس - جسمية التي تقرر الطابع الفريد للشخص في السلوك والتفكير) يتميز بدرجة واضحة من القبول.

ومن أهم المفاهيم الأساسية التي يؤكد عليها هذا التعريف ما يلي :

- عبارة (التنظيم الدينامي) تؤكد حقيقة الطبيعة المتغيرة للشخصية، هذا بالرغم من وجود تنظيم يجمع ويربط بين المكونات المختلفة للشخصية التي تشكل في مجموعها تركيبا كليا واحدا.
- عبارة (داخل الفرد) تشير إلى الاهتمام بالجانب الداخلي أكثر من الاهتمام بالمظاهر السطحية الخارجية.
- مصطلح (الأجهزة النفس - جسمية) يشير إلى أن العوامل النفسية والعوامل الجسمية (أي العوامل النفسجسمية) لا توجد في الشخصية مستقلة عن بعضها، أي لا تؤثر في السلوك بصورة منفردة، بل تنتظم تنظيما ديناميا تبدو فيه كوحدة - أي تبدو فيه ككل متحد تؤثر وتتأثر بالمجال الذي توجد فيه، ومن ناحية أخرى نجد أن مصطلح الأجهزة Systems أو (النظم) يشير إلى أي مركب يتكون من عدد من الأجزاء المترابطة والمتفاعلة بحيث يختص كل جزء بوظيفة معينة مع وجود درجة من التعاون والتكامل بين الأجزاء المختلفة في أدائها لوظائفها.
- وكلمة (تقرر) توضح أن الأجهزة النفس جسمية تحدد وتوجه - أي تتخذ قرارات - نحو سلوك أو تفكير معين يتناسب مع المثيرات المختلفة.
- وكلمة (الفريد) تشير إلى الطابع الخاص للشخصية، إذ لا يوجد شخصان لهما نفس الشخصية.

- (والسلوك والتفكير) يشير ان إلى كل ما يمكن للفرد أن يقوم به من نشاط ظاهر أو غير ظاهر لمحاولة التكيف والتوافق مع البيئة أو محاولة السيطرة عليها أو تغييرها .

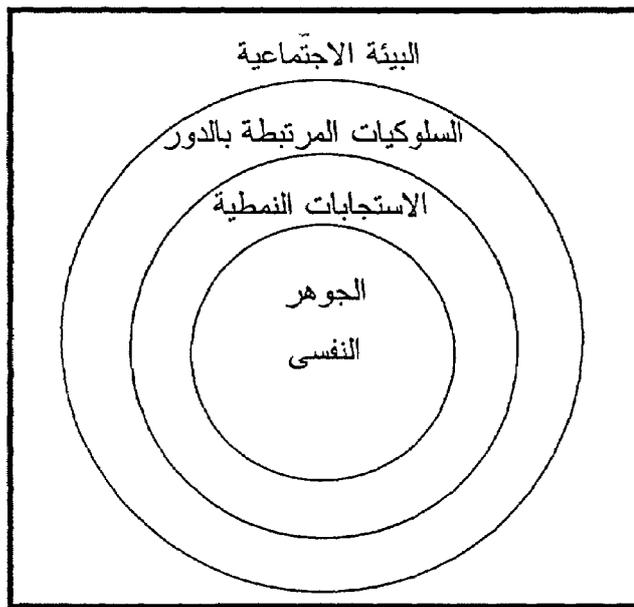
ومن ناحية أخرى قدم هولاندر Hollander ١٩٧١م تعريفاً مشابهاً لتعريف ألبورت حيث عرف الشخصية بأنها (المجموع الكلي لخصائص الفرد التي تجعله فريداً (The sum of an Individual's - characteristics which make him unique)

كما قدم نموذجاً لمحاولة فهم الشخصية ١٩٧٦م والذي أوضح فيه إلى أن هناك العديد من تعاريف الشخصية أشارت إلى وجود (جوهر Core) يتضمن مكونات الشخصية يتميز بالثبات وعدم التغير في معظم أجزائه، كما أن هناك بعض الخصائص الطرفية أو السطحية للشخصية التي تنبعث من هذا الجوهر .

وقد حاول هولاندر إدماج فكرة وجود جوهر وبنية طرفية للشخصية في نموذج يتضمن المكونات التالية :

Psychological core	- الجوهر النفسى
Typical responses	- الاستجابات النمطية
Role - related behaviors	- السلوكيات المرتبطة بالدور
Social environment	- البيئة الاجتماعية

والشكل (٥) يوضح نموذج هولاندر في الشخصية :



شكل (٥)

نموذج هولاندر في الشخصية نقلاً عن هولاندر Hollander ١٩٧٦م

والجوهر النفسى يمثل محور شخصية الفرد ويتضمن مفهوم الفرد عن نفسه وعن ذاته كما يتضمن إدراكات الفرد للعالم الخارجى واتجاهات الفرد وقيمه وميوله ودوافعه - أى يتضمن الفرد على حقيقته .

وفى المستوى التالى توجد الاستجابات النمطية وتتضمن الأسلوب المعتاد الذى يستجيب به الفرد للمواقف البيئية. فعلى سبيل المثال قد يقوم الفرد ببعض الأساليب النمطية عند استجابته لبعض المثيرات كإحباط Frustration أو الخوف أو النجاح مثلاً. وهذه الاستجابات النمطية عبارة عن أساليب متعلمة للتعامل مع البيئة ومثيراتها وتكون بمثابة مؤشر صادق للجوهر النفسى للفرد وعلى ذلك فإن الاستجابات النمطية هى بمثابة السلوك الذى يمكن التنبؤ به والذى ينبع من خصائص الجوهر النفسى .

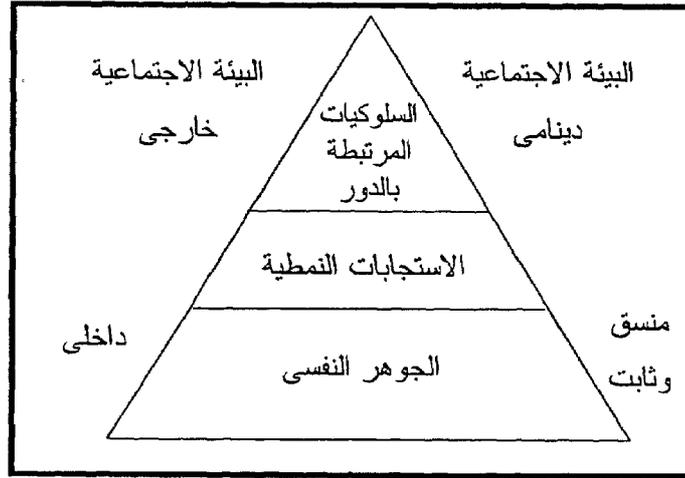
والحلقة أو الدائرة الخارجية فى هذا النموذج تشكل السلوكيات المرتبطة بالدور والتى تمثل الجانب الظاهرى أو السطحى للشخصية ويتضمن أنواع السلوك التى يقوم بها الفرد أو يؤديها يومياً فى ضوء تأثير البيئة الاجتماعية .

أى أن الفرد يقوم بالسلوك المرتبط بالدور فى ضوء إدراكه لعوامل البيئة، وبطبيعة الحال فكلما تغيرت ظروف البيئة أو تغير إدراكنا لها فإن سلوكنا يتغير بالتالى، وهذا السلوك لا يمكن اعتباره مؤشراً صادقاً للجوهر النفسى ولكنه يمثل فى حقيقته الجانب الدينامى للشخصية من حيث أنه يتضمن أنواع السلوك فى المواقف المتغيرة والمتعددة .

وفى ضوء هذا النموذج يمكن القول بأن أنواع السلوك المرتبطة بالدور بالنسبة للاعبين يمكن توقع حدوثها كنتيجة للعلاقة المركبة ما بين خصائص الجوهر النفسى للاعب وطبيعة استجاباته النمطية والخصائص الفريدة للبيئة أو للمواقف المرتبطة بالحدث الرياضى .

وقد أشار واينبرج Weinberg وجولد Gould ١٩٩٥م إلى أن هذا النموذج يحاول فهم الشخصية من حيث أنها متسقة ودينامية، ومن حيث أنها داخلية ولكنها تلاحظ من الناحية الظاهرية أو الخارجية، كما أنها داخل الفرد ولكنها تتأثر بالبيئة الاجتماعية. كما فى الشكل (٦) .

وفى ضوء ذلك أشار هولاندر إلى أنسب الطرق لفهم شخصية الفرد تكون على مستوى (الاستجابات النمطية) باستخدام استخبارات الشخصية المقننة. أما محاولة فهم الشخصية على مستوى (الجوهر النفسى) باستخدام الاختبارات الإسقاطية Projective tests فإنها ترتبط بالعديد من جوانب القصور نظراً لافتقار هذا النوع من الاختبارات للصدق والثبات بدرجة مقبولة (١٩ : ٨٠ - ٨٤) .



شكل (٦)

تفسير نموذج هولاندر فى الشخصية نقلاً عن واينبرج وجولد ١٩٩٥م

وفى ضوء ما تقدم يمكن الإشارة إلى أهم الملامح التى ينبغى أن تحدد مفهوم الشخصية فيما يلى :

- الشخصية تتميز بالتفرد - أى تختلف من فرد إلى فرد بالرغم من تشابه الأفراد فى بعض النواحي بحكم البيئة أو الثقافة، إذ إنها تمثل الشكل الفريد الذى تنتظم فيه استعداداتنا الاجتماعية الدينامية لذلك يختلف الأفراد فيها بعضهم عن بعض .
- الشخصية تمثل العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته وهى بالتالى مكتسبة فهى ليست شيئاً موجوداً عند الطفل منذ ولادته إنما هى نتاج للتفاعل الاجتماعى، فنحن نخلق لأنفسنا شخصياتنا بالمواقف التى نجابهها والمشاكل التى نقوم بحلها ونغير شخصياتنا تبعاً لتفاعلنا مع الآخرين .
- الشخصية ليست السلوك الظاهرى للفرد، أى أن الشخصية ليست (مثيراً) ولا (استجابة) ولكنها استعداد لنوع معين من السلوك يظهر فى كثير من المواقف المتعددة. وهذا الاستعداد يتكون مما يسمى بالعادات أو السمات أو الخصائص أو القيم والاتجاهات والدوافع وما إليها .

- الشخصية تنظيم أو نظام متكامل من الأجهزة المتعددة تتفاعل وتتعاون معاً لأداء الوظائف الحيوية .

وفى ضوء هذه الملامح يبدو أن مفهوم الشخصية يشير إلى أنها التنظيم الفريد أو الصورة المميزة لاستعداد الفرد للسلوك فى المواقف المختلفة (٧ : ٣١)، (١٩ : ٧٩ - ٨٠) .

١٤- سمات الشخصية :

يرى العديد من الباحثين أن الشخصية عبارة عن انتظام دينامى لسمات أو صفات مختلفة جسمية وعقلية وانفعالية ودافعية واجتماعية فطرية أو مكتسبة، ويحظى كل فرد بقدر معين من كل سمة، ويمكن التحقق من وجود هذه السمة كمياً أو إحصائياً باستخدام المقاييس والاختبارات، وهكذا يمكننا وصف الشخص بناء على ما يتمتع به من سمات مختلفة تبعاً لموضعه فى كل منها بالنسبة للجماعة التى ينتمى إليها (١٦ : ٢٥٤) .

ويرى العديد من العلماء أن سيكولوجية السمة من أكثر النظريات فى وصف الشخصية والتى تلقى كثيراً من التأييد، ذلك لأن الاتجاه الموضوعى لدراسة الشخصية وقياسها يميل إلى النظر إليها على أنها تركيب يضم مجموعة من السمات التى يمكن الكشف عنها وإخضاعها للقياس سواء من حيث ما تتركه من انطباع لدى الأفراد أو من حيث شكلها وطريقة ظهورها (١ : ١٨)، (١٣ : ١٢) .

والسمة Trait بصفة عامة يمكن أن تشير إلى الاتجاه المميز للشخص لكى يسلك بطريقة معينة، أو هى أى صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر .

وهناك ثلاث مراحل يمكن المرور بها من أجل الوصول إلى مفهوم السمة. ففى المرحلة الأولى نعزى السمة إلى السلوك الذى يقوم به الفرد فى العديد من المواقف، إذ أننا نميل إلى وصف السلوك بجملة وصفية كأن نقول أنه يعمل بنقّة، أو أنه حذر فى معاملته، أو أنه عدوانى عندما يتنافس مع آخرين، أى أننا فى هذه المرحلة نعزى السمة إلى السلوك لا إلى الشخص نفسه. وفى المرحلة الثانية نقوم بنسب السمة إلى الشخص الذى يقوم بالسلوك، كأن نقول أن الشخص واثق من نفسه أو شخص حذر أو شخص عدوانى، وفى المرحلة الثالثة يمكن تسمية المفهوم أو الصفة أو السمة إذ أنه بعد أن نقرر إمكانية وصف الشخص بصفة ملا نتيجة ملاحظة سلوكه لمرات متكررة فإننا نشير إلى هذه الصفة كشئ ما ونعطيها اسماً، فنقول أن هذا الشخص لديه سمة معينة هى سمة النقّة بالنفس أو الحذر أو العدوانية أو غير ذلك من السمات (١٩ : ١٠٥) .

ولكن كيف نحدد وجود السمة عند فرد معين، إننا فى العادة لا نلاحظ السمة إنما نستنتجها من سلوك الفرد، وهذا الاستنتاج لا يأتى من مجرد ظهور السمة فى سلوك الشخص واستجاباته، وإنما يرتبط تحديد وجودها باستمرار ظهور السلوك الذى يشير إليها، هذا إلى جانب أن هناك مؤشرات تساعد على التعرف على السمات السلوكية وهذه المؤشرات إما :

أ- مؤشرات عامة : وتنحصر فى ثلاث حالات :

١- ما يفعله الفرد أو ما يرغب فى عمله وهو يشير إلى السمات الدافعة كالذوافع والميول والاتجاهات .

٢- مستوى أداء الفرد للعمل أى الكيف ونستنتج منه قدرات الفرد .

٣- أسلوب السلوك وهو يشير فى العادة إلى السمات المزاجية .

ب- مؤشرات خاصة :

مثل تعبيرات الفرد الحركية، ونوع الجماعة الذى هو عضو منها باعتبار أن الفرد

غالباً ما يتماثل مع الجماعة التى ينضم إليها (٨ : ٣٠١) .

كما يرى بعض العلماء أن الحكم على شخصية الفرد يكون بالتعرف على السمات النفسية الموجودة فيه، ففى رأيهم أن الشخصية تتكون من مجموع ما لدى الفرد من سمات وإذا كانت هذه السمات موجودة فإننا نتمكن من قياسها كأبعاد للشخصية، فالشخصية تبعاً لذلك تكون كالشكل الهندسى الذى له أبعاد يمكن قياسها لمعرفة خصائصه، والسمات هى أبعاد الشخصية التى يمكن قياسها لمعرفة خصائصها. فإذا عرفنا ذكاء الفرد فقد عرفنا بعداً من أبعاد شخصيته، وإذا عرفنا مدى حساسيته باختبار يقيس هذه السمة فقد عرفنا بعداً آخر من أبعاد شخصيته وهكذا، ويكون للشخصية أبعاد بعدد السمات التى يمكن قياسها ويستندون إلى وجود السمات وإمكانية قياسها إلى الحقائق التالية :

١- ثبات الشخصية واضطرابها فالشخص الواحد يتصرف فى المواقف المتشابهة بشكل واحد، ولكل فرد منا عاداته الثابتة التى لا تتغير .

٢- اختلاف الأفراد فيما بينهم فى العادة الواحدة، فكلنا نغضب فى مواقف معينة غير إننا نختلف فى درجة الغضب وفى طريقتنا فى التعبير عنه كما أننا جميعاً نستجيب إلى النكات المختلفة بدرجات متفاوتة .

فكان السمات ما هى إلا عادات للفرد يمكن استثارتها فى مواقف مختلفة. غير أن هذه الحقيقة تثير أماننا مشكلة أخرى إذ أن عادات الفرد لا تعد ولا تحصى ولا يمكننا حصرها

جميعاً ووضع مقياس لكل منها، فهل هناك سمات عامة تكون لها أهميتها في وصف الشخصية وتتطوى تحتها هذه السمات الخاصة (١٢ : ١٧٨ - ١٧٩) .

١٥- تعريف السمات :

كما تعددت تعاريف علماء النفس للشخصية، كذلك تعددت تعاريفهم للسمات تبعاً لاختلاف نظرتهم ونظرياتهم عن الشخصية، وسوف نورد فيما يلي أهم تعاريف السمات لدى بعض علماء النفس :

- تعريف جوردون البورت G. Allport :

السمة نظام نفسى عصبى مركزى عام خاص بالفرد، يعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفياً، كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفى والتعبيرى (١٦ : ٢٥٤) .

- أما ريموند كاتل R. Cattell فيعرف السمة بأنها :

مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التى يربطها نوع من الوحدة يسمح بهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بنفس الطريقة فى معظم الأحيان (١ : ٢٠)، (٧ : ٣٢) .

- تعريف أيزنك Eysenck :

السمة تجمع ملحوظ من النزعات الفردية للفعل وبعبارة أخرى فإن السمة ببساطة هى اتساق ملحوظ من عادات الفرد أو أفعاله المتكررة (١ : ٢٠) .

- تعريف محمد علاوى :

السمة بصفة عامة يمكن أن تشير إلى الاتجاه المميز للشخص لكى يسلك بطريقة معينة، أو هى أى صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر، وعلى ذلك إذا كنا نستطيع أن نميز بدقة نوع السمات التى تظهر على الشخص، وإلى أى درجة يمتلكها فمن المعتقد أنه يمكن التنبؤ بكيفية سلوك الشخص فى المستقبل أو على الأقل يمكن أن نفهم سلوكه الحالى (١٩ : ١٠٥) .

١٦- تصنيف السمات :

هناك العديد من الآراء التي قدمها العلماء في إطار نظرية السمة لمحاولة تصنيف السمات الشخصية. وفيما يلي عرض لبعض هذه الآراء في مجال التصنيفات التالية :

- السمات العامة والسمات الخاصة .
- السمات السطحية والسمات المنبعية .
- السمات ثنائية البعد وكخط متصل .
- السمة والحالة .

أ- السمات العامة والسمات الخاصة :

رأى ألبورت أن هناك سمات خاصة وسمات عامة :

السمات الخاصة وهي التي تقوم بدور دافعي بالنسبة للفرد فهي التي تحدد أنماط سلوكه، كما رأى أنه من الصعب أن يتفق فردان في سماتهم لأن السمات تعمل بطريقة فريدة لدى كل شخص تبعاً لاستعداداته .

أما السمات العامة فهي مشتركة وتنمو بين الناس نتيجة للخبرات والثقافة المشتركة، ومن ثم فإنه يمكن مقارنة هذه السمات لدى مجموعة من الأفراد الذين يعيشون في ثقافة معينة ووقت ما (١٦ : ٢٥٤) .

وعلى ذلك عندما يتشابه الفرد مع الأفراد الآخرين في جوانب معينة من استجاباته وسلوكه فإننا بذلك نشير إلى السمات العامة أو المشتركة بين الأفراد *Commen or general traits* ونقصد بالسمات العامة تلك السمات الشائعة أو المشتركة بين عدد كبير نسبياً من الأفراد في ثقافة أو حضارة معينة. أو قد تكون شائعة بين الناس بصفة عامة ولكن بدرجات متفاوتة .

وفي نفس الوقت عندما تختلف استجابات الأفراد بعضهم عن بعض فإننا بذلك نشير إلى السمات الخاصة أو الفريدة *Unique or specific traits* فعلى سبيل المثال سمة كسمة الثبات الانفعالي أو ضبط الذات يمكن أن تكون سمة عامة شائعة في بعض الحضارات ولكنها تختلف في درجاتها من فرد لآخر، وبذلك يمكن أن نطلق عليها سمة عامة .

ولكن سمة مثل العدوانية يمكن أن تكون سمة خاصة يتسم بها شخص ما ولا يتسم بها شخص آخر ويمكن أن نطلق عليها سمة خاصة (١٩ : ١١٠، ١١١) .

كما رأى ألبورت أن السمات الفردية يمكن تقسيمها إلى ثلاث فئات :

- السمات الرئيسية **Cardinal traits** :

وهي صفات لها القوة التي تستطيع من خلالها أن تنفذ إلى كل وجهة من أوجه حياة الفرد وهي غالباً ما تطبع سلوك الفرد عموماً وقد يشتهر بها. كسمة العدل في سيدنا عمر بن الخطاب رضى الله عنه .

- السمات المركزية **Central traits** :

وهي خصائص ذات أهمية ولكن ليس على مستوى السمات الرئيسية كسمات مثل العدوانية والخجل وهذا النوع من السمات هو الأكثر شيوعاً ويظهر في العديد من جوانب حياة الفرد إلا أنها لا تحمل قوة السمات الرئيسية .

- السمات الثانوية **Secondary traits** :

وهي الخصائص التي تنشأ كنفصيلات أو سلوكيات موقفية وهي تبدو قليلة الأهمية بالنسبة لسلوك الفرد (١٦ : ٢٥٤)، (١٩ : ١٠٦) .

ب- السمات السطحية والسمات المنبجية :

أشار ريموند كاتل Raymond Cattel ١٩٦٥م إلى أن السمات تحدد سلوك الشخص وأن السمات الشخصية يمكن أن تحدث على الأقل في مستويين، وبذلك فرق بين :
السمات العامة **Commen traits** وهي التي يمتلكها كل الناس .
السمات الفريدة **Unique traits** التي يمتلكها شخص بعينه ولا يمكن أن توجد لدى شخص آخر بصورة مطابقة تماماً .

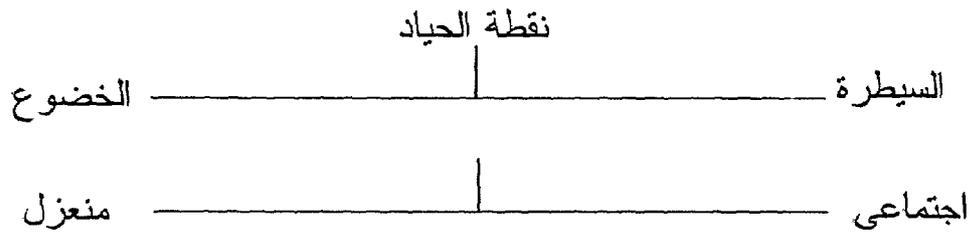
كما قسمها إلى أنواع متعددة منها :

- السمات المزاجية **Temperament traits** والتي تعكس الاتجاهات التي تشكل أسلوب الفرد مثل الاتجاه إلى أن يكون الفرد سريع التهيج والاستثارة أو الهدوء أو الشجاعة .
- سمات القدرة **Ability traits** مثل الذكاء أو المهارة في التعامل مع المواقف المتغيرة .
- السمات الدينامية **Dynamic traits** وهي التي تشكل الدافعية والميول والاتجاهات والنزعات (١٩ : ١٠٧ - ١٠٨) .

وفى ضوء التصنيف الذى وضعه كاتل Cattell يمكن تصنيف السمات إلى سمات سطحية Sufrace traits وسمات منبعية Source traits إذ يرى أن هناك سمات يمكن ملاحظتها بسهولة وتبدو فى التفاعل مع الآخرين وفى إنجاز الأعمال وفى الإجابة على استخبارات الشخصية، كما يبدو أنها قريبة من السطح فى شخصية الفرد وتتعدل بسهولة فى إطار الظروف البيئية، أى أنها أقل ثباتًا ومن أمثلة ذلك سمة الحيوية وسمة المرح .
أما السمات المنبعية فهى السمات التى لا يتم التعبير عنها مباشرة ولكن يتم التعبير عنها عن طريق السمات السطحية، وقد أشار كاتل إلى أنها التكوينات الحقيقية الكامنة وراء السمات السطحية والتى تسهم فى تفسير سلوك الفرد (١٩ : ١١٢) .

ج- السمات ثنائية القطب وكخط متصل :

يقصد بالسمات ثنائية القطب Bipolar traits تلك السمات التى تمتد من قطب إلى قطب مقابل، ومن أمثلتها عوامل الشخصية لكاتل مثل اجتماعى مقابل منعزل أو السيطرة مقابل الخضوع، وكذلك عوامل الشخصية لايزنك مثل عامل الانبساط مقابل عامل الانطواء، وعامل العصائية مقابل عامل الثبات الانفعالى، وبين هذين القطبين توجد نقطة (يمكن أن نطلق عليها نقطة الحياد Neutral point تتوازن فيها كل من هاتين السمتين بحيث لا نستطيع أن نصف الشخص بأنه يتسم بسمة منهما أو بالأخرى كما فى الشكل (٧) .



شكل (٧)

مثال لسمات ثنائية القطب

ويقصد بالسمة كخط متصل Continuum المفهوم الكمي للسمة الواحدة أى أن الفروق فى السمة فى الدرجة وليست فى النوع، ومعظم السمات النفسية من هذا النوع، إذ أنه يمكننا أن نمثل درجات الأفراد على سمة ما عن طريق نقاط على هذا الخط المتصل تتدرج من أدنى درجة إلى أعلى درجة كما فى الشكل (٨) .

سمة الثبات الانفعالي



شكل (٨)

مثال للسمة كخط متصل

ففي المثال السابق يمكن ملاحظة أن (أ) يتسم بدرجة عالية من الثبات الانفعالي في حين أن (ب) يتسم بدرجة منخفضة في الثبات الانفعالي، كما أن (جـ) يتسم بدرجة عالية في سمة القلق، (د) يتسم بدرجة متوسطة في سمة القلق، أما (هـ) فيتسم بدرجة منخفضة في سمة القلق.

ومفهوم الخط المتصل لا يرتبط بقاعدة الكل أو العدم All or none ولكن يرتبط بتوزيع للدرجات على الخط المتصل للسمة من بدايته لنهايته أي من أعلى درجة إلى أقل درجة (١٩ : ١١٥ - ١١٦).

د- السمة والحالة :

في الدراسات التي قام بها كل من كاتل Cattell وشير Scheier تمكنا من التوصل إلى وجود عاملين متميزين لبعض الجوانب الشخصية مثل : القلق Anxiety وأطلقا عليهما (سمة القلق) و(حالة القلق).

وفي ضوء هذا المفهوم فإن السمة تتحدد على أساس الفروق الفردية الثابتة نسبياً والمميزة للشخصية من حيث اختلاف الناس في درجتها، أما الحالة فيقصد بها نمط التغييرات في بعض جوانب الشخصية للفرد والتي تختلف طبقاً لوقت إجراء القياس، أي أنها حالة انتقالية وقتية لدى الفرد تتذبذب من وقت لآخر.

ولتوضيح الفرق بين كل من السمة والحالة يمكن ذكر المثال التالي. قد نقول أن (عمر) شجاع ولكن هذه العبارة قد تعني أن (عمر) شجاع في هذه اللحظة فقط وعندئذ يمكن

أن نعزى الشجاعة إلى الحالة، كما قد تعنى أنه يتسم بالشجاعة كسمة ظاهرة فى سلوكه فى حالات ومواقف متعددة ومتكررة وعندئذ نعزى الشجاعة إلى السمة (١٩ : ١١٦) .

أما أحمد راجح فقد وضع تقسيم آخر للسمات حيث قسمها إلى :

أ- سمات جسيمة :

الصحة والجمال والقامة والصوت وسلامة الحواس وسرعة الحركة أو بطؤها، رشاققتها، والمظهر العام للشخص من العوامل الهامة التى تؤثر فى تقدير الفرد لذاته وتقدير الغير له بل وفى شعوره بالأمن وتوافقه الانفعالى والاجتماعى بوجه عام .

ب- سمات عقلية أو معرفية :

الذكاء والقدرات العقلية الخاصة والمعارف العامة والمهنية، فكرة الفرد عن نفسه، وجهة نظره وإدراكه للناس أو الواقع، وهذه هى السمات التى يرى أغلب العلماء صرف النظر عنها فى الحكم على الشخصية وقياسها .

ج- سمات وجدانية وانفعالية :

الحالة المزاجية، الاستقرار الانفعالى، ضبط النفس، الاندفاعية، من هذه السمات ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتكوين الجهازين العصبى والغددى للفرد، ومنها ما ينشأ من عملية التطبيع الاجتماعى للفرد كمستوى القلق والعدوان والشعور بالذنب .

د- سمات دافعية :

كالرغبات والميول والاتجاهات والعواطف والمعتقدات والقيم، وهذه قد تكون شعورية أو لا شعورية .

هـ- سمات اجتماعية :

الحساسية للمشكلات الاجتماعية، الاشتراك فى النشاط الرياضى الاجتماعى، موقف الفرد من السلطة ومن القيم الاجتماعية، ميله إلى السيطرة أو الخضوع إلى التعاون أو التضام إلى المسالمة أو العدوان إلى الاكتفاء الذاتى أو الاعتماد على الغير، كذلك السمات الخلقية كالصدق أو الكذب، الأمانة أو الخداع (٢ : ٤٦٠ - ٤٦١) .

١٧- معايير تحديد السمة :

وضع ألبرت ثمانية معايير لتحديد السمة هي :

- ١- إن السمة لها أكثر من وجود اسمي (بمعنى أنها عادات على مستوى أكثر تعقيداً) .
- ٢- إن السمة أكثر عمومية من العادة (عادتان أو أكثر تنتظمان وتتسقان معاً لتكوين السمة) .
- ٣- السمة دينامية (بمعنى أنها تلعب دوراً واقعياً محركاً في كل سلوك يقوم به الفرد) .
- ٤- إن وجود السمة يمكن أن يتحدد تجريبياً أو إحصائياً (وهذا ما يتضح من الاستنتاجات المتكررة للفرد في المواقف المختلفة أو في المعالجة الإحصائية على نحو ما نجد في الدراسات العاملية عند إيزنك وكاتل وغيرهما) .
- ٥- السمات ليست مستقلة بعضها عن بعض (ولكنها عادة ترتبط فيما بينها ارتباطاً موجباً) .
- ٦- إن سمة الشخصية - إذا نظرنا إليها سيكولوجياً - قد لا تكون لها نفس الدلالة الخلقية التي للسمة (فهى تتفق أو لا تتفق والمفهوم الاجتماعي المتعارف عليه لهذه السمة) .
- ٧- إن الأفعال والعادات غير المتسقة مع سمة ما، ليست دليلاً على عدم وجود هذه السمة (فقد تظهر سمات متناقضة أحياناً لدى نفس الشخص على نحو ما نجد فى سمتى النظافة والإهمال) .
- ٨- إن سمة ما قد ينظر إليها فى ضوء الشخصية التى تحتويها أو فى ضوء توزيعها بالنسبة للمجموع العام من الناس (أى أن السمات إما أن تكون فريدة أو عامة مشتركة) (٢٣ : ١٠) .

١٨- سمات الشخصية التى يقيسها البحث :

سوف يتم فى هذا البحث قياس ثمانية سمات كأبعاد للشخصية، وهذه الأبعاد تقيسها الصورة المصغرة لقائمة فرايبورج للشخصية، وهذه الأبعاد هي :

١- العصبية :

الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسمية (مثل اضطرابات الدورة الدموية والتنفس والهضم وغيرها) واضطرابات حركية والإحساس بالألم. واضطرابات نفسجسمية عامة كاضطراب النوم والإرهاق والتوتر، وسرعة الإحساس بالتعب والحساسية للتغيرات الجوية وفقدان الراحة. ووضوح بعض المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للاستثارة الانفعالية .

والدرجة المنخفضة على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بقلّة الاضطرابات الجسمية والاضطرابات العامة النفسجسمية، وبعدم وضوح المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للاستثارة الانفعالية .

٢- العدوانية :

الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى الأفراد الذين يقومون تلقائياً بالأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية ويستجيبون بصورة انفعالية ويتصدون للآخرين بالهجوم والمشاحنات والعراك ويتميزون بالاندفاع وعدم القدرة على السيطرة على أنفسهم وعدم الهدوء وعدم النضج الانفعالي .

والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة الميل التلقائي للعدوان، والتحكم في الذات والسلوك المعتدل الذي قد يتميز بالهدوء الزائد والنضج الانفعالي .

٣- الاكتئابية :

الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاكتئاب والتذبذب المزاجي والتشاؤم والشعور بالتعاسة وعدم الرضا والخوف والإحساس بمخاوف غير محددة والوحدة وعدم فهم الآخرين لهم وعدم القدرة على التركيز والميل للعدوان على الذات والإحساس بالذنب .

والدرجة المنخفضة على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالمزاج المعتدل والقدرة على التركيز والاطمئنان والأمن والثقة بالنفس والقناعة .

٤- القابلية للاستثارة :

الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاستثارة العالية وشدة التوتر وضعف القدرة على مواجهة الإحباطات اليومية العادية والإنزعاج وعدم الصبر والغضب والاستجابات العدوانية عند الإحباط وسرعة التأثر والحساسية .

الدرجة المنخفضة على هذا البعد تشير إلى الأفراد الذين يتميزون بقدر ضئيل من الاندفاعية والتلقائية، كما يتميزون بالهدوء والمزاج المعتدل والقدرة على ضبط النفس والصبر والقدرة على تحمل الإحباط .

٥- الاجتماعية :

أصحاب الدرجة العالية يتميزون بالقدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب للناس وسرعة عقد الصداقات ولديهم دائرة كبيرة من المعارف. كما يتميزون بالمرح والحيوية والنشاط ويتسمون بالمجاملة وكثرة التحدث وحضور البديهة .

وأصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بقلّة الحاجة للتعامل مع الآخرين والاكتفاء بالذات وتجنب اللقاءات مع الآخرين وتفضيل الوحدة. كما أن لديهم قلّة محدودة من المعارف، كما يتميزون بالبرود وعدم الحيوية وقلّة التحدث.

٦- الهدوء :

أصحاب الدرجة العالية يصفون أنفسهم بالثقة وعدم الارتباك أو تشتت الفكر والهدوء وصعوبة الاستثارة واعتدال المزاج والتفؤل والبعد عن السلوك العدواني والدأب على العمل .
وأصحاب الدرجة المنخفضة يصفون أنفسهم بالاستثارة وسهولة الغضب والضيق والارتباك وسرعة الشعور باليأس وعدم القدرة على سرعة اتخاذ القرارات والتشاؤم .

٧- السيطرة :

أصحاب الدرجة العالية يتميزون بالاستجابة بردود أفعال عدوانية سواء أكانت لفظية أو جسمية أو تخيلية والارتباك في الآخرين وعدم الثقة بهم والميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض اتجاهاتهم على الآخرين .
وأصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بالاعتدالية واحترام الآخرين والاتجاه لرفض استخدام أسلوب العنف والعدوانية والميل للثقة بالآخرين. ولا يعشقون السلطة ولا يحاولون السعي لفرض اتجاهاتهم على الآخرين .

٨- الكف (الضبط) :

أصحاب الدرجة العالية يتميزون بعدم القدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة المواقف الاجتماعية، الخجل والارتباك أو ظهور بعض المتاعب الجسمية عند مواجهة بعض الأحداث المعينة أو عند الاضطراب (مثل عدم الاستقرار أو الارتعاش أو احمرار الوجه أو اصطكاك الركبتين أو ارتعاش الأطراف والحاجة الماسة للتبول)، وعدم القدرة على الحسم الفوري أو سرعة اتخاذ القرار، الخوف وسهولة الارتباك وخاصة عند قيلم الآخرين بمراقبتهم .

أصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بالقدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وعدم سرعة الارتباك وانقون من أنفسهم، تظهر عليهم الأعراض الجسمية عند الاضطراب بصورة غير واضحة، وقادرون على التحدث والمخاطبة (٢١ : ٧٨ - ٨١)، (٢٢ : ٤٤١ - ٤٤٤) .

١٩ - الحكم وعلم النفس الرياضى :

لا شك أن مزاوله التحكيم يعتبر هواية خالصة يتحمل فيها الحكم أعباء ثقيلة ومتاعب كثيرة ولكنه يسعد بمزاولتها ولا يعبأ بمشاكلها لأنه يزاولها بدافع من السعادة والحب لها، ولذلك يسعى دائماً إلى النجاح فيها عن طريق العمل المتواصل بما فيه من التزامات بدنية وفنية واجتماعية، وهذا هو قمة التطور والنجاح للوصول إلى أعلى المستويات وأكبر الدرجات .

ونظراً للحياة العصبية التي يعيشها العالم حالياً نتيجة التطور العلمى فى مختلف المجالات وما يصاحبه من تأثيرات بالإضافة إلى الصراع النفسى بين الفرد والمجتمع للوصول إلى ما يتمناه، فقد أصبح العامل النفسى عاملاً مؤثراً فى أداء الفرد نحو الفشل أو النجاح، بل أصبح علم النفس حالياً أحد العلوم الهامة التى تحتاج إلى الدراسة والتعمق، لما لها من مؤثرات حيوية كثيرة ولذلك دخل الإعداد النفسى مجال الرياضة مثل الإعداد الفنى والبدنى بعد اقتناع المسؤولين بجدواه نحو الوصول إلى مستويات أعلى، بل واصبح علماء يستفيد منه المدربون واللاعبون والإداريون والحكام، حتى أن البعض يوليه أولوية فى التدريب لأنه يؤثر على النواحي الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة والتي تقوم بدور فعال فى الأداء (٢٩ : ٦٢) .

كما يلعب الجانب النفسى دوراً أساسياً فى تقرير نتائج المباريات خاصة بالنسبة للفرق ذات المستوى العالى، فغالباً لا يكون هناك فرقاً جوهرياً فى مستوى كل من الناحيتين البدنية والفنية ودائماً يكمن الفرق فى الجانب النفسى الذى يكون له تقرير كثير من نتائج المباريات (١٧ : ٢٥٦) .

ولا شك أن دور عملية التحكيم له الأثر الكبير فى نتائج المباريات حيث أن القرارات التى يصدرها حكام الأنشطة الرياضية تشكل فى مجموعها تحديداً لمكانة الفرق فى قائمة الهياآت المتبارية فى نفس مستوى المنافسة ويبرز الدور الفعال لحكام المباريات حيث أن الحكم صاحب القرار فى كل لحظة من لحظات المباراة وفقاً للقواعد الدولية المتبعة فى كل نشاط رياضى لذلك فإن مدى إنجاز الجهود والطاقات التى تبذل من خلال مواسم الإعداد لمباريات الفرق يتحدد فى ضوء قرارات الحكم التى تعتمد على قدراته وبالتالي فإن نتيجة أى مباراة تتوقف ليس فى تفسير قواعد القانون فحسب ولكن فى دقة تطبيقها (١٠ : ٢) .

وعلى ذلك يجب أن يهتم الحكم بإعداده النفسى حيث يكون أقرب إلى النجاح من الحكم الذى يهمل هذا الإعداد، كما أن أول قاعدة فى الراحة النفسية للحكم هى شعوره بالثقة فى نفسه، وحتى يكتسب هذه الثقة يجب مراعاة ما يلى :

- الاهتمام بلياقته البدنية إلى أعلى مستوى .
- تنظيم فترات العمل والراحة والنوم مبكراً .
- عدم تعاطى الممنوعات التى تؤثر على سلوكه وتصرفاته .
- تنظيم حياته الاجتماعية والعائلية وخاصة قبل المباريات .
- الالتزام بنظام التغذية الصحية اكتساباً للقوة والحيوية .
- اقتناعه والثقة بقدراته ومستواه .

وبعد ثقة الحكم فى نفسه، تأتى تصرفاته وتقديراته فى المرحلة الثانية لأنها تؤثر على النجاح المطلوب، وحتى يكتسب ذلك عليه ما يلى :

أ- قبل المباراة :

- تفادى مشاكل العمل وما شابه ذلك .
- تجنب الخلافات العائلية أو بحث جوانبها .
- إهمال المكالمات التليفونية وخاصة ما يتعلق بالمباراة .
- عدم الاتصال بأحد وخاصة من لهم علاقة بالمباراة .
- مراجعة مواد القانون ولائحة المسابقات .
- التوجه مباشرة إلى الملعب قبل بدء المباراة بوقت كاف .

ب- أثناء المباراة :

- حسن السلوك ودقة التصرفات وعدم الانفعال .
- إحساس اللاعبين بعدالة الحكم يكسبه ثقتهم .
- عدم التعصب على اللاعبين حتى يكسب احترامهم .
- مناداة اللاعب باسمه يريحه نفسياً فيرضخ لأى قرار .
- إنصاف اللاعب المعتدى عليه يمنعه من رد الاعتداء .
- عدم التهاون مع اللاعب المعتدى يمنعه وغيره من التكرار .
- تطبيق روح القانون دون الإخلال بنصوصه .

ج- بعد المباراة :

- تهنئة الفائز ومواساة المهزوم بروح رياضية .
- حساب الذات ومراجعة التصرفات .
- تقبل النقد الذاتى بروح طيبة .
- عدم الغرور والكبرياء فى حال النجاح .

وبهذه الصفات يستطيع الحكم إدارة المباراة على الوجه الأكمل، فقد أصبح الحكم النفسانى أكثر قدرة على النجاح مثل الطبيب النفسانى الذى يروض مرضاه ويقنعهم بما يريد، وهكذا الحكم كلما استطاع السيطرة على المباراة واللاعبين بعدائته واحترامه لشخصيته وتعاونه الأخرى مع اللاعبين وسيطرته على سلوكه وتصرفاته نتيجة إعداد نفسه إعداداً نفسياً سليماً كلما كان أقرب إلى النجاح وهو هدف روى يسعى الحكم إلى تحقيقه بجميع الوسائل (٢٩ : ٦٢ - ٦٥) .

٢٠- الحكم وعلاقته بالمدرّب :

إن المدير الفنى للفريق هو القدوة لفريقه، فإذا فقد المدير الفنى أعصابه وهاجم حكم المباراة باللفظ أو الإشارة فإن تصرفه هذا يشجع لاعبيه على أن يعترضوا على قرارات الحكم، فالمفروض أن تكون هناك علاقة أخوية وحسنة بين المدير الفنى والحكام جميعهم، وأن تنشأ هذه العلاقة خارج النادى وفى غير أوقات المباراة، ومن المهم أن يؤكد المدير الفنى على لاعبيه احترام قرارات الحكم وعدم الاعتراض عليها، لأن الحكم هو الأعم بقانون اللعبة من اللاعبين، والمدير الفنى الذى يعلم لاعبيه احترام الحكام له معزة خاصة فى قلوب الحكام (٩ : ١٣ - ١٤) .

إن سيطرة المدرب على المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية له أهمية كبيرة فى عمله فى حالات التوتر أو الضغوط النفسية الشديدة على الفريق أثناء المباراة، فيوجد بعض اللاعبين الذين يتأثرون بشكل كبير بمجريات الأحداث خارج الملعب، ومن ثم فإن مظهر المدرب وتصرفاته وانفعالاته تستدعى لهذا النوع من اللاعبين استجابات انفعالية غير مستحبة وغير مريحة، ولذلك يجب أن تدل مظاهر المدرب الخارجية كلها ومعاملته للاعبين على مقدار الثقة التى يكنها لهم والتى تستحثهم على بذل مزيد من الجهد وتأكيد ثقتهم بأنفسهم وقوة إرادتهم بالحصول على النصر (٢٥ : ٣٧٠) .

إن المدرب الناجح هو الذى يبصر لاعبيه بطبيعة المنافسة الشريفة فيها الفائز والخاسر، لكن المهم الروح الرياضية واللعب النظيف من غير عنف لأن العدوان والعنف سيقابل من الحكم بكل حزم ومن الممكن خسارة الفريق نتيجة لسوء سلوك لاعب أو أكثر، والمدرب الواعى الفاهم للعملية التدريبية هو الذى يلاحظ سلوك لاعبيه من خلال مجموعة من الاختبارات النفسية والانفعالية التى قد تكشف عن اللاعبين الذين يحتاجون لمساعدة خاصة للسيطرة على قلق المنافسة الرياضية (كموقف ضاغط).

كما يجب على الحكم أن يكون عادلاً فى قراراته وغير مستفز للاعبين والمدربين وأن لا يتعامل مع المدربين بتعالى وأن يوجه المدرب بأسلوب لائق فى حالة تدخل المدرب فى صميم عمله، كما يجب على المدرب أن يحترم قرارات الحكام مهما كانت لأن هناك لجنة حكام تحاسبه، كما يجب عليه أيضاً عدم انتقاد الحكم من خلال وسائل الإعلام المختلفة لأن ذلك يسبب ضغطاً نفسياً على الحكم ويسئ إلى سمعة عنصر هام، وهو بمثابة القاضى الذى لابد أن نحترم قراراته وأحكامه مهما كانت (٢٨ : ٣٦، ٣٧).

٢١- الحكم وعلاقته باللاعب :

يجب أن تكون علاقة الحكم باللاعب علاقة طيبة قائمة على التعاون لتنفيذ القانون واللعب بالروح الرياضية السليمة فى إطار من المحبة والاحترام المتبادل حتى تتم فى جو شيق، حيث أن الأفعال المؤذية من اللاعبين ضد زملاء لهم فى الفريق المنافس أو ضد الحكام تمثل عبئاً وضغطاً نفسياً وعصبياً على الحكم ينعكس ذلك على قراراته (٢٨ : ٣٧، ٣٨).

إن اتجاهات اللاعب نحو حكم المباراة هامة جداً، إن حكم المباراة مهمته جعل المباراة نظيفة عالية المستوى والحكم كاللاعب والمدرب معرض للخطأ ويجب ألا يترتب على ذلك أن يهاجم من اللاعبين، وعلى المدرب أن يعلم لاعبيه كيف يتقبلون قرار الحكم مهما كان، إن الحكم قد يخطأ أثناء المباراة مرة أو اثنتين بدون عمد، والعكس فإن أخطاء اللاعب متعددة وكثيرة أثناء المباراة، لذلك يجب أن نعطي العذر للحكم إذا أخطأ ونتقبل ذلك بهدوء وبدون انفعال حتى لا نفسد جو المباراة مما يؤثر على أداء اللاعبين والفريق ويفقده اتزانته الانفعالى (٢٩ : ٢٠).

كما أن التركيز المغالى فيه على الفوز فى المنافسات الرياضية من بين العوامل التى قد تدعم العنف لدى اللاعبين والذى قد ينجم عنه محاولة بعض اللاعبين تفسير قواعد وقوانين

المنافسة الرياضية بصورة تسمح بقدر أكبر من الحرية للتجاوزات وبالتالي حدوث العنف، كما يعتبرون أن قواعد المنافسات هي بمثابة عراقيل ويحاولون كيفية الاحتيال عليها، وقد يتدرب بعضهم على ارتكاب بعض المخالفات التي تتسم بالعنف والتي يصعب على الحكام أو القضاة ملاحظتها، ومن ناحية أخرى فإن التركيز المغالى فيه على الفوز فى المنافسة قد يدعم الاتجاه نحو التمسك بمبدأ (أن الغاية تبرر الوسيلة) وبذلك تزداد المخالفات ويزداد العنف نظراً لأنه كلما زادت أهمية الفوز بالنسبة للاعب إلى درجة مغالى فيها كلما ارتبط ذلك بالميل نحو مخالفة القواعد والميل للعنف والعدوان العدائى (٢٠ : ٣٧) .

ومن ناحية أخرى يعتبر سلوك حكام المنافسات أو المباريات من بين أهم أنواع التعزيز أو التدعيم للسلوك العدوانى فى حالة عدم قيام الحكم بتوقيع العقوبة الفورية المناسبة لكل أداء عدوانى، إذ أن عدم قيام الحكم بمجازاة السلوك العدوانى يعتبر من أهم العوامل التى تسهم فى زيادة احتمال تكرار العدوان كما يتيح الفرصة للاعبين آخرين للتقليد (٢٠ : ٣٩) .

٢٢- الحكم وعلاقته بالإعلام الرياضى :

إن انتمايات النقاد الرياضيين والمذيعين الرياضيين إلى الأندية يدفعهم إلى التحيز فى كتاباتهم أو تعليقاتهم على المباريات إلى نادى دون آخر، وأول عنصر يوجه له النقد هو الحكم وهو الشماعة دائماً لخسارة أى فريق دونما عناصر اللعبة الأخرى (٢٨ : ٤٠) .

إن علاقة الحكم بوسائل الإعلام (مسموعة ومرئية) يجب أن تكون علاقة طيبة قائمة على الاحترام المتبادل متقهما كل منهما لطبيعة عمل الآخر، لأن أى انتقاد للحكم سواء من المذيع أو الكاتب الصحفى يمثل ضغطاً نفسياً على الحكم تكون تبعية هذا الضغط خطيرة تنعكس على سلوكيات الحكم، والجماهير واللاعبين والأجهزة الفنية تظل تذكر أخطاء هذا الحكم أو ذلك نتيجة لإلقاء الضوء عليه من وسائل الإعلام وخصوصاً عند تناولهم الجانب السلبى فى أدائه (٢٨ : ٣٩، ٤٠) .

إن خطأ الحكم متروك تقدير النية فيه للهيئة المشرفة عليه أما الناقد أو المذيع فيجب أن يجتهد فى ألا يكون خصم وحكم فى آن واحد فيخلق لنفسه مشكلة لا داعى لها، إن عدالة القلم والرأى تتطلب من الناقد أن يكون محايداً فى نقده وألا يتعرض للحكام بالتجريح لأن الحكام بحاجة إلى من يحافظ على سلطاتهم فى الملاعب ليؤدوا رسالتهم بنجاح، أما المذيع

فيجب أن يلتزم حدود الناقد في عدالة الإذاعة وعدم الانحراف عن حدودها، فلا يزيد أو ينقص في نقل ما يراه أو ما يذيعه، فنقد قرارات الحكام برأى مخالف لآرائهم يعتبر تحقيراً للمركز الحكام وتشكيكاً في ذمهم وقدراتهم الفنية، ويعرضهم لضغوط نفسية ومشاكل لا حدود لها (٢٧ : ٢٤، ٢٥) .

إن العلاقات بين المسؤولين عن وسائل الإعلام الجماهيرى والعاملين فى الحقل الرياضى ينبغى أن تكون وطيدة مبنية على الثقة والاحترام المتبادلين وذلك لضمان توفير معلومات موضوعية معززة بالوثائق، وينبغى على النقاد الرياضيين إبراز الجوانب السلبية لمظاهر العنف والشغب فى الرياضة وعدم الخلط بين اللعب الرجولى أو السلوك الجازم وبين العدوان الرياضى لما له أكبر الأثر على عناصر اللعبة، كما ينبغى على المعلقين الرياضيين التحلى بروح المسؤولية وعدم التحيز (٢٠ : ٨٣، ٨٤) .

٢٣ - الحكم وعلاقته بالجمهور :

إن الجمهور عنصر مؤثر وهام لا غنى عنه فى أى نشاط بشرط أن يلتزم بالروح الرياضية عند تشجيعه وعدم التعرض للحكام بالألفاظ الخارجة وأن يلتزم حدوده، ويوفر لنفسه المشاهدة الهنيئة بعدم التدخل مع هيئة التحكيم (٢٧ : ٢٤) .

إن للجمهور تأثيرات متباينة ما بين السلبية والإيجابية على اللاعبين والحكام وفقاً لسماتهم الشخصية والخبرة السابقة والعمر الزمنى والتدريبى (٢٦ : ٦٢٣) .

كما أن الجمهور يلعب دور فى رفع المعنويات والصفات الإرادية للاعبى الفريق، وحماس الجماهير يلهب حماس اللاعبين ويدفعهم إلى بذل الجهد والكفاح فى سبيل الفوز (٩ : ١٤) .

وهناك نوعان من الجمهور : النوع الأول المؤيد والمشجع لفريقه والمتحمس له، والنوع الثانى الذى يجد متعة فى التعدى بالألفاظ البذيئة على الحكم واللاعبين وهو النوع المتعصب لناديه وهذا النوع من الجماهير يميل إلى العدوان العدائى على أى فرد ويجد أن المباراة التنافسية متنفساً لسلوكياته الغير رياضية وهو متأثر بآراء الآخرين حتى ولو كانت خاطئة وهذا النوع من الجمهور يكون مصدر قلق وتوتر للحكم الرياضى، وربما يكون عامل مؤثر فى قرارات بعض الحكام أحياناً فيجب على الجمهور تشجيع فريقه بحماس ولكن دون التعرض للحكم، لأن الحكم بشر وغير معصوم من الخطأ طالما بدون قصد وعن غير عمد، فالروح الرياضية والتشجيع المثالى مطلوب فى ملاعبنا للحفاظ على قدسية الملاعب (٢٨ : ٤١، ٤٢) .

ثانياً : الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة :

قام الباحث بالاطلاع على كل ما توفر له من الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بموضوع البحث الحالي وذلك من خلال المسح المرجعي وشبكة المعلومات بمركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار بمجلس الوزراء. مرفق رقم (١) .

وقد توصل الباحث إلى أنه لا توجد دراسات تناولت الربط بين موضوع الاحتراق النفسى وسمات الشخصية فى المجال الرياضى. وأن معظم الدراسات التى تناولت موضوع الاحتراق النفسى وسمات الشخصية كانت لكل من اللاعب والمدرّب الرياضى فى الألعاب المختلفة. وأنه لا توجد دراسات تناولت سمات الشخصية للحكم الرياضى. وأن الدراسات والبحوث التى تناولت موضوع الاحتراق النفسى للحكم الرياضى كانت تتمثل فى دراسة واحدة عربية، وفيما يلى شرح موجز لهذه الدراسة .

قام مدحت حسن إبراهيم عام ٢٠٠٠م بإجراء بحث بعنوان (دراسة سيكولوجية الاحتراق لحكام كرة القدم فى جمهورية مصر العربية) وذلك بغرض الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .

وكان البحث يستهدف التعرف على :

نسبة حدوث الاحتراق النفسى لحكام كرة القدم بمختلف درجاتهم، والتعرف على الفروق فى الاحتراق النفسى للحكام وفقاً لدرجاتهم (أولى، ثانية، ثالثة) .

وقد أجرى البحث على عينة عشوائية بسيطة تتكون من ٢٠١ حكم موزعين على :
٨٣ حكماً للدرجة الأولى و ٤٤ حكماً للدرجة الثانية و ٧٤ حكماً للدرجة الثالثة .

وقد استخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسى للحكم الرياضى، ومقياس أسباب الضغوط على الحكم الرياضى، ومقياس الرضا عن العمل فى مجال التحكيم الرياضى، ومقياس الاحتراق النفسى للحكم الرياضى، وجميع هذه المقاييس قام باقتباسها وإعدادها فى صورتها العربية الدكتور محمد حسن علاوى كمقاييس تطبق على المدرّب وقد قام الباحث بتعديلها للتطبيق على الحكم .

وكان من أهم النتائج التى توصل إليها الباحث أنه توجد نسبة احتراق عالية بين حكم كرة القدم بدرجاتهم المختلفة (أولى، ثانية، ثالثة)، وأنه لا توجد فروق بين حكم كرة القدم بدرجاتهم الثالث (أولى، ثانية، ثالثة) فى أبعاد مقياس أسباب الاحتراق النفسى للحكم الرياضى عدا البعد المرتبط بوسائل الإعلام حيث توجد فيه فروق لصالح حكم الدرجة الأولى، وأنه لا توجد فروق بين حكم كرة القدم بدرجاتهم الثالث (أولى، ثانية، ثالثة) فى أبعاد مقياس أعراض الاحتراق النفسى للحكم الرياضى عدا البعد المرتبط بالتغير الشخصى نحو الأسوأ حيث توجد فيه فروق لصالح حكم الدرجة الثالثة (٢٨)٠