

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

- ١- مدخل البحث.
- ٢- مشكلة البحث.
- ٣- أهمية البحث والحاجة إليه.
- ٤- أهداف البحث.
- ٥- تساؤلات البحث.
- ٦- التعريف ببعض المصطلحات.

المقدمة ومشكلة البحث

١ - مدخل البحث :

يعتبر الاحتراق Burnout من المصطلحات النفسية التي ظهرت فى بداية السبعينيات وخاصة فى مجال ضغوط العمل Job Stress ، ثم أصبح الآن من المصطلحات الأكثر انتشاراً فى مجالات عديدة منها الرياضة، ويرى كل من فريد نبرجر Freudenberger ١٩٨٠م وما سلاش Maslach ١٩٨٢م أن الاحتراق يعد بمثابة حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبى للشخص نحو نفسه أو ذاته، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس الآخرين، فضلاً عن الافتقاد إلى المثالية والشعور بالغضب (٣ : ١٥ - ١٦) (٤ : ١٦٥ - ١٦٦) .

ويتفق مع المعنى السابق فيندر Fender ١٩٨٩م حيث يرى أن الاحتراق يتميز بالإنهاك الانفعالى والبدنى يؤدي إلى انخفاض مستوى الرياضى إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التى ربما تصل إلى الاكتئاب (٣٢ : ٦٣) (٣٣ : ١٥٥) .

وقد انتشر استخدام مصطلح الاحتراق فى المجال الرياضى خاصة فى السنوات الأخيرة بعد أن سمعنا عن العديد من المدربين الذين تركوا العمل فى مهنة التدريب الرياضى وانسحبوا منها بعد أن أصيبوا بحالات الملل والضيق واليأس والأمراض المختلفة الناتجة عن الضغوط التى وقعت عليهم فى مهنة التدريب الرياضى، ولقد اهتم العديد من الباحثين فى علم النفس الرياضى فى البيئات الأجنبية بدراسة الاحتراق فى إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة فى مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضى والتى ينظر إليها على أنها مهنة ضاغطة على الفرد وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه مما قد يؤدي فى النهاية إلى تركه للمهنة سواء بإرادته أو بدون إرادته نتيجة عدم قدرته مقاومة هذه الضغوط ومحاولة التكيف الإيجابى معها (١٨ : ٣) (٣٠ : ٨) .

ويعتبر هانز سيلبي Selye ١٩٨٢م أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط Stress وأشار إلى أن الضغوط من العوامل الهامة فى حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن

التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية (١٨ : ١٣) .

ولقد بدأت دراسة الشخصية في المجال الرياضي منذ ما يربو على خمسين عاماً خلت، وقد بذلت المحاولات العديدة من الباحثين في مجالات علم النفس الرياضي لدراسة العلاقة بين الرياضة وعوامل الشخصية المختلفة (٢٦ : ٥٥) .

وتوجد السمات النفسية في الشخصية مترابطة وتؤثر في سلوك الفرد حيث أنها تنتظم تنظيمًا ديناميكيًا تبدو فيه كوحدة وكأى شكل منتظم موحد فإنها تتعرض للتغيير والتطور، حتى إذا ما تفكك هذا الانتظام اضطربت الشخصية وأصبحت شاذة أو منحرفة، حيث أن التنظيم الديناميكي المعقد الموحد هو الذى يجعل قياس سمات الشخصية صعباً، لهذا تقيس معظم اختبارات الشخصية بعض مظاهر الشخصية أو قطاعات منها ولا نتمكن من قياسها ككل فى شكلها الموحد (١٢ : ١٦٢) .

تقع على فئة الحكام ضغوط من عدة نواحي فضلاً عن الجهد المبذول توجد مواقف متنوعة فى المباريات وقد يختار الحكم حيالها قرار يعتقد من وجهة نظره أنه صائب وصحيح فى حين أن الفريق المهزوم مثلاً وجمهوره يعتبرونه من أكبر الأخطاء ووبالاً عليهم، وقد يتغاضى عنه الفريق الفائز وجمهوره، وتظهر هذه المواقف غضب الجماهير واعتراض المدربين واللاعبين وقد يصل الأمر من الجماهير إلى التجاوز بالألفاظ والتهافات التى تؤدى إلى زيادة الضغوط النفسية على الحكام وتكون سبباً فى ارتفاع ضغط الدم وغيره من المظاهر الفسيولوجية وقد تزيد أو تقل وتنقطع وتستمر مع الحكام تبعاً للفروق الفردية وخبرات الحكام فى إدارة المباريات (١١ : ٣٧) .

٢- مشكلة البحث :

يرى فيندر Fender وفريدنبرجر Freudenberger ١٩٨٠م أن أكثر الأفراد تعرضاً للاحتراق النفسى هم الذين يحققون إنجازات كثيرة، ويشعرون بنجاحات متلاحقة، ويعملون لفترة طويلة من الوقت وبشدة عالية جداً، ويكرسون كل حياتهم للعمل والإنجاز ويشترك فى هذا العاملين فى المجال الرياضى والعاملين فى المجالات

الأخرى . ومن الملاحظ أن ظاهرة الاحتراق النفسى تتأسس وفقاً للفروق فى شخصية الأفراد، فنجد أن بعض الأفراد قد يصابوا بالاحتراق النفسى نتيجة الإجهاد والإنهاك الناتج من الإفراط فى العمل وزيادة الأعباء والمتطلبات بصفة مستمرة بينما نجد آخرين قد يستمروا فى عملهم بدون إصابتهم بالاحتراق النفسى لأنهم قد حصلوا على بعض الوسائل لمواجهة ضغوط العمل (٣١ : ١٦٦) (٣٢ : ٧١) .

ومن المتفق عليه أن الهدف العام من دراسة الشخصية الإنسانية هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطى الفرصة والإمكانيات لتفسير سلوك الإنسان والتنبؤ به إذا أمكن ذلك، هذا ولا يختلف الأمر كثيراً عند دراسة الشخصية فى الرياضة، وإنما وجه الاختلاف هو وجهه التركيز الخاص فى محاولة الفهم والتنبؤ بالسلوك فى المجال الرياضى (٥ : ٤١) .

ولكل عمل هادف ركائزه ومن الركائز الرئيسية فى المنافسات الرياضية اللاعب، المدرب، الإدارى، الحكم .

والحكم يمثل عنصراً هاماً فى المجال الرياضى كما أن التحكيم جانب أساسى لنجاح أو فشل أى برنامج رياضى (١٤ : ٢١) .

والتحكيم الجيد يدعو اللاعبين إلى الإجابة والتركيز فى اللعب دون الاحتجاج، والتحكيم السيئ له مساوئ عديدة تؤدي إلى عدم الاستفادة من ممارسة النشاط الرياضى. وقد تنتج حوادث شغب الجماهير وإصابات اللاعبين من سوء التحكيم، كما أن اللعب الخشن قد يلزم التحكيم الرديء ويتبع ذلك انعدام الروح الرياضية فتفقد المباريات قيمتها التربوية والفنية وبالتالي يفقد النشاط الرياضى كلاً كثيراً من المتعة والسرور كما تزيد الاحتجاجات وتعدم روح الرضا، وكذلك الفائدة الاجتماعية التى تعتبر من أهم الأسس التى يقوم عليها النشاط الرياضى (٦ : ١٧) .

وربما يرجع التغير فى مستويات وقدرات الحكام من عام لآخر، وفى بداية الموسم الرياضى عنه فى نهايته إلى الضغوط المختلفة التى يتعرض لها الحكام، وفى بداية الموسم الرياضى وبمرور الوقت وكثرة التدريبات والمنافسات الرياضية المتتالية تقل مستوياتهم تبعاً للفروق الفردية فى العديد من الجوانب البدنية والفنية، وقرب نهاية الموسم الرياضى ينتابهم الإجهاد والإنهاك بصورة واضحة وينتهى بهم الأمر إلى استبعادهم من قبل لجنة الحكام أو ابتعادهم بأنفسهم عن ممارسة التحكيم بعد إدراكهم بانحدار مستوياتهم الرياضية (٢٨ : ٨) .

ومن خلال البحث المرجعي تبين أن هناك دراسات كثيرة تعرضت لدراسة الاحتراق النفسى للاعب والمدرب، ولم توجد سوى دراسة واحدة تعرضت لدراسة الاحتراق النفسى للحكم وهى دراسة مدحت حسن ٢٠٠٠م بعنوان "دراسة سيكولوجية الاحتراق لحكام كرة القدم فى جمهورية مصر العربية (٢٨)، كما تبين أيضاً أنه لم تجرى أية دراسة تدرس العلاقة بين الاحتراق النفسى وسمات الشخصية .

ولما كان التحكيم فى الأنشطة الرياضية يتضمن العديد من أشكال الضغوط والأعباء والمتطلبات التى يلتزم الحكم الوفاء بها مما يعرضه للإجهاد والإنهاك النفسى، لذا يرى الباحث أن إجراء دراسة مقارنة فى الاحتراق النفسى وسمات الشخصية يعد من الموضوعات المهمة فى مجال التحكيم، وذلك للتعرف على أسباب وأعراض الاحتراق النفسى لدى الحكام وكذا التعرف على طبيعية العلاقة بين الاحتراق النفسى وسمات الشخصية .

٣- أهمية البحث والحاجة إليه :

تتمثل أهميه هذا البحث والحاجة إليه فى الآتى :

١- إنه يعد أول محاولة تتناول المقارنة فى الاحتراق النفسى وسمات الشخصية بين حكام الأنشطة الرياضية فى ألعاب (التنس الأرضى، المصارعة، الملاكمة، كرة اليد، الكرة الطائرة، كرة القدم) .

٢- قد يسهم هذا البحث فى توضيح الفروق فى الاحتراق النفسى وسمات الشخصية بين حكام الأنشطة الرياضية المختارة قيد البحث .

٣- يعد البحث محاولة للتعرف على أهم أسباب وأعراض الاحتراق النفسى لدى حكام الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية قيد البحث مما قد يساعد على التوصل إلى وضع بعض الحلول والتوجيهات المناسبة للتغلب على العوامل والمشكلات التى تسبب الاحتراق النفسى مما لا يفقدنا الكثير من الكفاءات فى مجال التحكيم .

٤- نظراً لكبر حجم عينة البحث واختيارها من مناطق متعددة فإنه يمكن تعميم النتائج التى يتم التوصل إليها على جميع الحكام فى الأنشطة المختارة وذلك بدرجة ثقة كبيرة .

٤- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على :

- ١- الفروق فى درجات مقياس الاحتراق النفسى بين حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية .
- ٢- الفروق فى أسباب الاحتراق النفسى بين حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية .

- ٣- الفروق فى أعراض الاحتراق النفسى بين حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية .
- ٤- الفروق فى سمات الشخصية بين حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية .
- ٥- العلاقة بين الاحتراق النفسى وسمات الشخصية لدى الحكام قيد البحث .

٥- تساؤلات البحث :

يحاول البحث الإجابة على التساؤلات التالية :

- ١- هل توجد فروق فى درجات مقياس الاحتراق النفسى بين حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية؟
 - ٢- هل توجد فروق فى أسباب الاحتراق النفسى بين حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية؟
 - ٣- هل هناك فروق فى أعراض الاحتراق النفسى بين حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية؟
 - ٤- هل هناك فروق فى سمات الشخصية بين حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية؟
 - ٦- هل توجد علاقة ارتباط بين الاحتراق النفسى وسمات الشخصية لدى الحكام قيد البحث؟
- ٦- التعريف ببعض المصطلحات :

١- الاحتراق النفسى Psychological Burnout :

ويعرف على أنه حالة من الإنهاك العقلى والانفعالى والبدنى الناجم عن الحب الشديد والإخلاص والتفانى المستمرين فى أداء العمل ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة أو دون تحقيق عائد يذكر (١٨ : ٣٣) .

٢- الشخصية Personality :

هى التنظيم الدينامى داخل الفرد للأجهزة النفس - جسمية التى تقرر الطابع الفريد للشخص فى السلوك والتفكر (١٩ : ٨٠) .

٣- السمة Trait :

هى الاتجاه المميز للشخص لكى يسلك بطريقة معينة، أو هى أى صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر (١٩ : ١٠٥) .

٤- الحكم The Arbiter or the Referee :

هو الشخص الذى يدير المباراة وتقع عليه المسئولية الأولى فى اتخاذ القرار ومؤهل من حيث مزاوله النشاط الرياضى ودراسة القانون ويخضع للوائح الاتحاد المصرى الذى يقوم بالتحكيم فيه وله بطاقة تحكيم للاتحاد المنتمى إليه(*) .

(*) تعريف إجرائى .