الفصل الاول

- المقدمة ومشكلة البحث
- أهداف البحث
- فروض البحث
- المصطلحات المستخدمة

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر الضغوط Stress ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية تواجه الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب توافقاً مع البيئة ،وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والإحباط والعدوان وغيرها ، وهي من طبيعة الوجود الإنساني ، وليس بالضرورة لذلك أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية وبالتالي فإننا لا نستطيع الإحجام عنها ،لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته ومن ثم الإخفاق في الحياة وفي هذا المعنى يشير سيلي Salye (١٩٧٦) ان يكون المرء بدون ضغوط فإن هذا يعني الموت ولكن شدة الضغوط والتعرض المتكرر للضغوط وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية تؤدي إلى الاختلال الوظيفي للإنسان Human Disfun Ctioning (١١: ٦-٧)

والضغوط النفسية تعني الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة ومادية ومعنوية وجسمية والتي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية ليحتفظ بحالة الاستقرار ولكن كثيراً ما تشكل تلك الصعوبات إجهاداً لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق . (٢٦ : ٤٢٦)

ويعتبر سيلي Salye ١٩٧٥ أول من قدم الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط Stress وأشار إلى أن الضغط يعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد (٢١-١٣)

ويشار للضغوط النفسية بأنها تلك الظروف التي تشمل على تغيرات في جوانب الحياة المختلفة والضغوط النفسية لها ثلاث جوانب أساسية هي :

- الظروف البيئية الخارجية الضاغطة بأنواعها المختلفة .
- العوامل النفسية الوسيطة التي تجعل الفرد يدرك الحدث على أنه يشكل تهديداً له أو يسبب له ضغطاً .
- ردود الفعل الفسيولوجية التي تؤدي بدورها إلى أمراض جسمية خطيرة إذا ما أزمنت (٢٥-٢٠٩)

ويشار أيضاً إلى الضغط عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع تنفيذ مهمة أو انجاز العمل المكلف به أو الهدف المرجو تحقيقه . ويصف سيلي وهمفري Salye

Hemphrey & أن الضـــغط له جانبان ضغط يشار إليه بالموجب Oustressوضغط يشار إليه بالسالب Distress (٢٤ : ٦٩٨) .

ويعتبر الحكم أحد المقومات الأساسية للنهوض بالرياضة فى المجتمعات العربية أو الدولـــية فالاعـــب والمدرب والإدارى والحكم عناصر أساسية تساهم فى النهوض بالرياضـــة لتحقـــيق أهدافها فى المجتمع والحكم شخصية تربوية تتحمل مسئولية عملية التحكـــيم فى الأنشطة الرياضية بدرجة كبيرة على مدى صحة تطبيقه للقواعد والقوانين الدولـــية لكـــل رياضـــة أو لعبة من الألعاب . ويرتبط عمل الحكم خلال المنافسات أو اللقاءات الرياضية بالعديد من عوامل الضغط النفسى تتفاوت من حيث شدتها وأنواعها وقـــد تـــؤدى فـــى النهاية إلى الإنهاك الذهنى والبدنى للحكم مما قد يؤثر على مستوى قدراتـــه البدنـــية و الفسيولوجية وعلى حالته النفسية بشكل عام وعلى مستوى أدائه فى التحكم وقدرته على اتخاذ القرارات وأنه من الملاحظ فى المواقف الرياضية المتعددة قد يواجه الحكام بعض المشكلات من الجمهور أو اللاعبين أو الجهاز الفنى أو الادارى أو عوامـــل وضغوط أخرى مما قد يؤثر عليه بصورة سلبية حيث يضعف من ثقته بنفسه ويـــنمى فيه مفاهيم سلبية نحو الذات ونحو الآخرين كما قد يشعر الحكم بأنه غير كفء فـــى عمله وقد ينتابه الصراع الذى يشغل تفكيره ما بين الاستمرار فى عمله أو اعتزاله لمهنة التحكيم . (الباحث)

وتحـــدث عوامل الضغط النفسى للحكم خلال المواقف التى يمر بها أثناء المنافسة الرياضـــية أو مـــا قـــبلها أو ما بعدها ، فمن خلال هذه المواقف يواجه الحكام مشكلات وضـــغوط نفســـية يـــتم ادراكها وفقا لسمات شخصيه كل منهم ، وتبعا لنوع وشدة هذه الضـــغوط . وقد انتشرت ظاهرة الضغوط النفسية التى تواجه الحكام انتشارا واسعا فى السنوات الاخيرة ، ويتوقع زيادة حدوثها فى الرياضة خلال السنوات القادمة نظرا لتزايد الاهـــتمام بالمنافسات الرياضية المرتبطة بعملية التحكيم من حيث الوقت والجهد وأهمية اتخـــاذ القرار السليم وكثيرا ما نسمع أو نقرأ أن حكما ما قد انخفض مستواه فى التحكيم وفى سبيله إلى الانسحاب الكلى للتحكيم . (الباحث)

ويشير **أحمد فكرى وسعد الشرنوبى** ١٩٨٤ إلى مشكلات العمل فى مجال التحكيم وتتضمن اصدار المدرب الاعتراضات المستمرة على قرارات الحكم والاعتراض والجدل بين اللاعبين والاعاقة له أثناء ادارة المنافسات (: ٨٤) .

كما يشير **جمال الشافعى** إلى مشكلات العمل فى التحكيم تتضمن عدم إلمام المدرب بكافة جوانب العملية التدريبية والمعلومات الصحيحة المتعلقة بتطور اللعبة مما يجعله يصدر الاعتراضات المستمر مع الحكام (: ٧٩) .

وأشار كل من **كرفن Craven** ، **ماك وهولستر Mac & Hollister** ١٩٨٤ أن حكام كرة القدم يدركون ضغط الخوف من الايذاء الجسدى أكثر من حكام المباريات الغير معتمدة (الدرجة الثالثة) وضغط الخوف من الإخفاق أكثر من حكام المباريات المعتمدة (الدرجة الأولى) بالمقارنة بحكام المباريات الغير معتمدة (٣٠) .

وقد أسفر **تايلور ودانييل Taylor & Danial** ١٩٨٧ بعد تحليل المكونات الاساسية باستخدام طريقة تدوير فار ماكس عن خمسة عوامل تمثل ضغوط لحكام كرة القدم والكرة الطائرة هم الخوف من الإيذاء البدنى ، والشتائم ، ضغط المباراة ، ضغط الوقت ، الخوف من الفشل (٥٢) .

ويوضح كل من **رينى وشيريلاك Rainey & Sherillak** ١٩٩٣ أن هناك خمسة مجادلات حادة تورط فيها الحكام وأحد الفرق وقيام نزاع بشأن حق الفريق فى ضرب الكرة – وزمن المباراة – وعدد مرات خروج الكرة خارج الملعب (٤٤) .

ويضيف **رينى Rainey** ١٩٩٥ إن الخوف من الفشل وضغوط وقت المباراة والصراع الاجتماعى بين الحكم والجمهور والاجهزة الفنية والادارية واللاعبين والاعلام هى مصادر الضغوط النفسية للحكام (٤٢) .

وأشار **على عسكر وأحمد عبد الله** ١٩٨٨ إلى أعراض الضغوط النفسية تتلخص فى الشعور بالارهاق والكأبة والتأثر السريع والغضب وعدم القدرة على التركيز والدوخان وارتفاع ضغط الدم والنبض السريع والتشائم وفقدان الاهتمام بالناس (٢٠:١٦)

ويشير علاوى ١٩٩٧ إلى أن الضغوط فى المجال الرياضى تعنى الضغوط المرتبط بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب والادارى

والجماهـير ووسائل الاعلام وغيرهم مما تربطهم مع اللاعبين العديد من العلاقات فى المحيط الرياضى ، وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقات من انتقاد أو ديكتاتورية أو عدم التقدير الكافى أوعدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها (٢١ : ٣٩) .

ولكـى نواجـه قـوة الحضارة يتعين علينا (كمتحضرين) أن يكون لدينا قوة اتخاذ القرار حتى نساير ذلك العصر المتغير . وعملية اتخاذ القرار من أهم العمليات النفسية التى يقوم بها الفرد فى المواقف المختلفة لمجالات الحياة .. حلا للمشكلات .. وتخطيطاً للمستقبل . حيث أنها تثير اهتماما خاصا فى العصر الذى نعيش فيه خاصة وأن السلوك الانسانى فى ظل التطور التكنولوجى أصبح لا يملك إلا أن يكون ترسا صالحا فى الآلة الاجتماعـية . بحيـث يتحرك .. ويعمل .. ويؤدى وظيفته دون أن تكون له أى مبادأة شخصية .(٢٠ : ١٦)

ومع سرعة إيقاع الحياة ... تكثر المشكلات .. وتتشابك ... ويتطلب الأمر اتخاذ القرار السليم حلا لها . ومن هنا جاءت أهمية دراسة اتخاذ القرار وما يتعلق به مـن متغيرات ليس فقط فى مجال علم النفس بل فى مجالات شتى . وقدرة الفرد على اتخاذ القرار تعبر عما لديه من اتزان انفعالى .. يؤدى به إلى التروى Deliberation كوسـط فاصـل بين التردد Hesitation والاندفاع Plunge مستعينا بما لديه من مرونة تـدل عما لديه من توافق سليم يؤدى به فى النهاية إلى ادراك معطيات وظروف البيئة .. من موجبات تستدعى القرار .. أو متغيرات تؤثر فيه . (١٦ - ٢٣) .

ونظـرا للـدور الهام للضغوط النفسية وتأثيرها المباشر على هبوط مستوى اداء التحكيم هذا من ناحية وتأثيرها السلبى على جانب الشخصية من ناحية اخرى ظهرت الحاجـة إلـى دراسـتها كمدخـل حديث يسهم فى مساعدة الحكم لتحقيق أقصى أداء Maximum Performace مع ضمان الصحة الشخصية .