

الضغوط النفسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى حكام رياضة الكاراتيه

*د/ رانيا محمد عبدالجواد

مقدمة البحث :

تطورت رياضة الكاراتيه بجمهورية مصر العربية في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً مما جعلها محط أنظار العالم بأسره من خلال نتائج البطولات للناشئين والشباب والرجال وتصنيف مصر الأول عالمياً، حيث أصبحت الرياضة وبالذات المستويات العليا مرآة الشعوب ودليل حضارتها وتطورها وذلك لا يتحقق إلا بتضافر جهود المسؤولين والعاملين في المجال الرياضي من إداريين ومدربين ولاعبين وحكام للوصول بمختلف الرياضات إلي المستويات العليا.

ويعتبر التحكيم ركيزة من الركائز الأساسية في المنافسات الرياضية فهو أحيانا ما يكون عاملاً في فوز فريق وضياح مجهود فريق آخر فتدريب اللاعب موسماً كاملاً قد يضيعه الحكم بسبب خطأ بسيط، وربما يكون التحكيم سبباً من أسباب حدوث الشغب داخل الملاعب ولذلك فمن الأهمية الإهتمام بالحكم للإرتقاء بمجال التحكيم وحيث أن الحكم يقع على عاتقه مسئولية كبيرة فيجب عليه التأنى والدقة والتركيز في إتخاذ القرار فهو الشخص الوحيد الذي لديه سلطة إتخاذ القرار وتطبيق مواد القانون أثناء المباراة.

وقد أنتشر مصطلح الضغوط النفسية في المجال الرياضي في السنوات، ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بالمجال الرياضي عندما وجد أن العديد من العاملين في المجال الرياضي (إداري-مدرب-حكم) يشعرون بحالات من الملل والضيق والأمراض المختلفة الناتجة

* أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.

عن الضغوط المرتبطة بالمجال الرياضي، ولقد أهتم العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي بدراسة الضغوط النفسية في إطار بعض النظريات المرتبطة بهذه الظاهرة في مجال بعض الوظائف خارج المجال الرياضي والتي ينظر إليها على أنها وظائف ضاغطة على الفرد وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن مهنته أو نشاطه.

ويري "تبيل ندا" (٢٠٠٩م) أن مصادر الضغط على الحكام متعددة وبعضها نسبي يؤثر على حكم ولا يؤثر على آخر ومن هذه المصادر الموقف التحكيمي، اللاعبين، الجهاز الفني والإداري، الجمهور، الإعلام، لجنة الحكام. (٢١: ١٩-٢٩)

ويتفق كلا من "أسامة كامل" (٢٠٠٤م)، محمد العربي، ماجدة اسماعيل" (٢٠٠٢م) أن الفرد الرياضي يتعرض للعديد من الضغوط مثل ضغوط الجو المحيط من وسائل الإعلام والجمهور وحضور شخصيات هامة، وضغوط التدريب الرياضي كالتدريب الزائد والإجهاد وأولوية الفوز والعلاقة مع المدرب مع الإضافة إلى ضغوط المنافسة الرياضية والضغوط الشخصية والعقلية والاجتماعية. (٦: ٤٩) (١٨: ١٩٢)

من هنا يعد موضوع الضغوط النفسية من الموضوعات الحديثة نسبياً أو التي صادفت المزيد من الإهتمام في السنوات الأخيرة، نظراً لتزايد أعداد الرياضيين الذين يعانون من هذه الظاهرة في ضوء العديد من مظاهر الضغوط الواقعة على كاهلهم والتي لا يستطيعون التكيف معها، مما يؤدي إلى إنحدار مستوياتهم الرياضية وقد يصل الأمر إلى الإنهاك الفعلي والإجهاد النفسي، كما يمكن إعتبار مجال التحكيم الرياضي أكثر إرتباطاً بالضغوط إذ يرتبط عمل الحكم بالعديد من العوامل التي تتميز بالإنفعالات كالقلق والإستثارة الفسيولوجية والنفسية والضغط النفسي أو العصبي والتي قد تسهم في إنهاك قوي وطاقت

الحكم وتعمل على إضعاف ثقته بنفسه وتنمية مفاهيم سلبية نحو الذات. (٤):

(١٨) (٨: ٢١) (١٦: ٢) (١٩: ٤٧) (٢٠: ٣٩)

وترتبط الفاعلية الذاتية إرتباطاً وثيقاً بسلوك الفرد والبيئة والعوامل الإجتماعية حيث تتداخل بدرجة كبيرة، كما أن السلوك الإنساني يتحدد بتفاعل ثلاث مؤثرات هي (العوامل الشخصية) وتعني معتقدات الفرد حول قدراته وإتجاهاته، (العوامل السلوكية) وتعني مجموعة الإستجابات الصادرة عن الفرد فى موقف ما، (العوامل البيئية) وتشمل الأدوار التى يقوم بها من يتعاملون مع الفرد. (٣٣: ٣٣٠)

ولعل من أبرز المفاهيم التي قدمت من خلال محاولات التأكيد على دور العوامل الإجتماعية والنفسية في قدرة الفرد على تنظيم الأفعال المطلوبة لإدارة المواقف وتنفيذها وما يحدث بينها من تفاعل، ما قدمه "ألبرت باندورا **Bandura.A**" (١٩٩٧م) عندما عرف الفاعلية الذاتية للفرد، بأنها معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم الأفعال المطلوبة لإدارة المواقف وتنفيذها. (٢٤: ٧١)

ويرى كلا من "ستيفن إيليو وآخرون **Elliot et al** (٢٠٠٠م) وبنور البرت **Bandura Albert** (١٩٧٧م) أن الفاعلية الذاتية لدى الفرد تتطور من خلال أربعة مصادر للمعلومات وهي خبرات النجاح والفشل والإقناع اللفظي والمقارنة بالأقران والبنية الفسيولوجية الإنفعالية. (٢٧: ٢٢٣) (٢٣: ١٥٩) ويضيف "فتحي الزيات" (٢٠٠١م) أن البنية الفسيولوجية والانفعالية أو الوجدانية تؤثر تأثيراً عاماً على الفاعلية الذاتية للفرد، وعلى مختلف مجالات وأنماط الوظائف العقلية المعرفية والحسية العصبية لديه، ويرجع ذلك لثلاثة أساليب رئيسية من شأنها زيادة أو تفعيل إدراكات الفاعلية الذاتية وهي: تعزيز أو تنشيط البنية البدنية أو الصحية للفرد، تخفيض مستويات الضغوط أو

الميول الإنفعالية السالبة، وتصحيح التفسيرات الخاطئة للحالات التي تعترض الجسم. (١٧ : ٤٩١)

ويشير كل من "جبالو و ليتلي **Giallo & Little**" (٢٠٠٣م) إلي أن هناك عدة عوامل تؤثر على الفاعلية الذاتية للفرد منها السمات الشخصية والخبرات السابقة التي يكتسبها الفرد من التجارب العملية التي يمر بها، كما يلعب الإعداد الجيد والتدريب وتقديم التغذية الراجعة البناءه دوراً ايجابياً في تنمية الدافعية الذاتية للأفراد مما يشعرهم بالرضا ويزيد من كفاءتهم الإنتاجية. (٢٨ : ٢١)

ويؤكد كل من "كيم و بارك **Kim & Park**" (٢٠٠٠م) على أن الأبعاد المكونة لفاعلية الذات تلعب الدور الرئيسي في مستوى أداء الفرد، كما أنها تعد منبئاً قوياً بأداء الفرد خلال المهام المختلفة، وأن مستوى الفاعلية العامة للذات لدى الفرد يتحدد في ضوء الثقة بالذات، والضبط الذاتي، وتفضيل المهام الصعبة أو المثابرة. (٢٩ : ٣٥)

ويضيف "فتحى الزيات" (٢٠٠١م) أن وعى الفرد بفاعليته الذاتية يتوقف على المحددات التالية فكرته المسبقة عن إمكاناته وقدراته ومعلوماته، وإدراكه لمدى صعوبة المهمة أو المشكلة أو الموقف، والجهد الذاتى المبذول، وحجم أو كم المساعدات الخارجية التي يتلقاها الفرد، والظروف التي يتم خلالها الأداء أو الإنجاز، والخبرات السابقة للنجاح أو الفشل. (١٧ : ٤٩١)

ومن الملاحظ أن الإتحادات الدولية والمحلية تسعى دائماً للنهوض والإرتقاء، وذلك بربط مختلف العلوم وإجراء البحوث والدراسات العلمية فضلاً عن إعطاء أهمية خاصة في إعداد المكونات الرئيسية لرياضة الكاراتيه وتتمثل في (اللاعب، المدرب، الحكم) ويعتبر الحكم من أهم هذه المكونات لما له من تأثير هام وكبير بقراراته الحاسمة والتي تلعب دوراً رئيسياً وهاماً في نجاح

المباريات والوصول بها لأعلي مستوى ولا يمكن تحقيقها إلا من خلال الإرتقاء بمستوي التحكيم الذي يجب أن يكون ملازماً لتطوير رياضة الكاراتيه.

وبما أن الحكام هم أحد المكونات الرئيسية لرياضة الكاراتيه وعمودها الفقري وأهم أضلاعها، لما يمثلونه من أهمية فهم بمثابة الرياضي الذي يحرص علي إدارة المباراة في نطاق إحترام القانون نصاً وروحاً، ويعدوا بهذا الاعتبار مهيين أكثر من غيرهم للقيام بهذا الدور بدنياً وفنياً وذهنياً ونفسياً لكونهم يفصلون بين الفرق المتنافسة داخل الملعب فقد أصبحوا محط أنظار الجميع من لاعبين ومدربين وإداريين وجمهور.

وتتجلي المعرفة لحكام الكاراتيه في إتقان المهارات الفنية التي تخص اللعبة والإلمام بالتغيرات التي تطرأ علي القانون وإستيعاب مفردات قوانين اللعبة والقدرة في تمييز الأخطاء من حيث العقوبات الفنية والإدارية وإستعمال الإنذارات وكيفية تصنيفها (تصنيف أول - تصنيف ثاني) علي حسب مواقف اللعب المختلفة والتطبيق الثابت والموحد في قوانين اللعبة.

وحكم الكاراتيه يتقدم للترقية للدرجة التالية بعد مرور ثلاث سنوات فعلية بدون إنقطاع عن التحكيم وذلك بالنسبة للدرجات الثالثة والثانية والأولي وبالنسبة للدرجة القارية أي عل مستوى القارة يحصل عليها من خلال إختيار إختبارات علي هامش بطولة قارية (إفريقية مثلاً) والدرجة الدولية يحصل عليها نتيجة ترشيحه من اللجنة العليا للحكام وإجتيازه إختبارات نظرية وعملية وأيضاً توضيح أن الحكم له تخصصين كاتا أو كوميتيه أو الأثنين معا وتختلف درجات الحكم القاري والدولي في التصنيفات الأتية قاضي ب وقاضي أ بالنسبة للكاتا ودرجات قاضي ب وقاضي ا وحكم ب وحكم أ بالنسبة للكوميتيه، وأيضاً إختلاف السمات الشخصية والخبرات العملية داخل كل درجة من درجات التحكيم.

ويذكر "أحمد زينة" (٢٠٠٦م) أنه مما لا شك فيه أن متطلبات التحكيم فى الأنشطة الفردية وخاصةً فى رياضات المنازل تختلف عن متطلبات التحكيم فى الأنشطة الجماعية، حيث تتفاوت المهارات النفسية من حكم إلى آخر وفقاً لطبيعة المنافسة وشدها والجمهور وعدد اللاعبين داخل الملعب وطبيعة إحتساب النقاط والإحتكاك المباشر بين اللاعبين الذى يزيد من درجة الصعوبة وذلك يظهر بوضوح فى رياضة الكاراتيه. (٣: ٥)

وتضيف كلاً من "صباح قاسم وسمير مهنا" (٢٠٠٩م) أن العامل النفسى يلعب دوراً لا يقل شأنًا عن العوامل الأخرى كونه يرتبط بكثير من المواقف التى تواجه الحكام خلال المباراة وأن العديد من الدراسات التى تم التوصل إليها تثبت أن الحكم الناجح يتميز عن غيره بالعديد من السمات النفسية. (١٤: ٢٤)

وفئة الحكام تقع عليها ضغوط من عدة نواحى أثناء المباريات وقد يختار الحكم حيالها قرار يعتقد من وجهة نظره أنه صائب وصحيح فى حين أن الفريق المهزوم مثلاً وجمهوره يعتبرونه من أكبر الأخطاء، وقد يتغاضى عنه الفريق الفائز وجمهوره وتظهر هذه المواقف غضب الجماهير وإعتراض المدربين واللاعبين وقد يصل الأمر من الجماهير إلى التجاوز بالألفاظ والهتافات التى تؤدى إلى زيادة الضغوط النفسية على الحكام الأمر الذى دفع الباحثة الى محاولة التعرف على ما يمتلكه الحكم من قوى داخلية تمكنه من التكيف مع الظروف الإجتماعية والنفسية الضاغطة للمنافسات والمواقف المختلفة، ومواجهة التحديات والثبات الإنفعالي والإصرار على تحقيق أفضل النتائج، ولعل من أهم تلك القوى ما يمتلكه الحكم من فاعلية ذاتية، فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الرياضيين اللذين يمتلكون فاعلية ذاتية عالية هم الأكثر قدرة على توجيه سلوكياتهم وقدراتهم الفنية لتحقيق الأداء الجيد والمحافظة على اكبر قدر من الدافعية التى تمكنهم من تحقيق الأهداف

المرجوة منهم، لذلك قدرة الحكم على مواجهة الضغوط لها دور قيادي في إدارة المباراة، ومواجه ردود أفعال اللاعبين والمدربين والإداريين والجمهور باختلاف ثقافتهم وبيئتهم الإجتماعية، والتي تفرز سلوكيات إنفعالية متباينة قد تنعكس علي قدرات الحكم وتؤثر علي قراراته من خلال السيطرة علي أفكاره والتحكم في إنفعالاته عند قيادة المباراة.

ومن خلال تواجد الباحثة ك لاعبة ومدربة وبإطلاع دائم على مستجدات القانون إضافةً إلى متابعتها للبطولات التي ينظمها الإتحاد المصري للكاراتيه لاحظت المحاولات التي تسعى لتطوير رياضة الكاراتيه تناولت عناصر كثيرة ومنها (اللاعبين والمدربين والبنية التحتية)، إلا أن هناك نقص كبير في عدد الأبحاث العلمية التي أجريت علي حكام الكاراتيه على حد علم الباحثة، وبالتالي تم إغفال عنصر مؤثر يؤثر ويتأثر بمستوي الكاراتيه ألا وهو الحكم.

وفي ضوء ما سبق ترى الباحثة أهمية تناول هذا الموضوع تناولاً علمياً بالبحث والدراسة، لإيجاد الحل الأمثل لهذه المشكلة من خلال متابعة حكام الكاراتيه بكافة درجاتهم (دولي- قاري- أولي- ثانية- ثالثة) أثناء قيادتهم للمباريات وذلك من خلال دراسة علمية لدراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى حكام رياضة الكاراتيه.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والفاعلية الذاتية لدى حكام رياضة الكاراتيه.

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية لدي حكام رياضة الكاراتيه وفقاً لمستوى درجاتهم (الدولي- القاري- الدرجة الاولى- الدرجة الثانية- الدرجة الثالثة).

- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً في الفاعلية الذاتية لدى حكام رياضة الكاراتيه وفقاً لمستوى درجاتهم (الدولي- القاري- الدرجة الاولى- الدرجة الثانية- الدرجة الثالثة).
- ٣- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والفاعلية الذاتية لدى حكام رياضة الكاراتيه.

مصطلحات البحث :

- الضغوط النفسية : Psychological stress

الضغوط في المجال الرياضي تعنى الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين الفرد وكل من تربطه بهم العديد من العلاقات في المحيط الرياضي وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقات من إنقاص أو عدم التقدير الكافي أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها. (٢٠: ٣٩)

- الفعالية الذاتية : self-efficacy

مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدى الصعاب، ومدى قدرته على إنجاز المهام المكلف بها. (٢٣: ١٩١)

الدراسات السابقة :

- ١- دراسة "جولتان حجازي" (٢٠١٣م) (٩) هدفت الدراسة التعرف على مستوى فاعلية الذات، ومستوى التوافق المهني، وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، كما هدفت إلى تحديد طبيعة العلاقة بين الدرجة الكلية، والأبعاد لمقاييس فاعلية الذات، والتوافق المهني، وجودة الأداء وإستخدمت المنهج الوصفي، على عينة قوامها (٤٥) معلمةً من معلمات غرف المصادر، وكانت اهم النتائج تشير

إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية في أبعاد مقياس فاعلية الذات، وأبعاد مقياس التوافق المهني، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات معلمات غرف المصادر في مدارس الضفة الغربية مرتفعات الفاعلية الذاتية ومنخفضات الفاعلية الذاتية على مقياس التوافق المهني، ومقياس جودة الأداء.

٢- دراسة "سامي حسونة" (٢٠٠٩م) (١٢) هدفت الدراسة التعرف على الفاعلية الذاتية لدي معلمي العلوم بمرحلة التعليم الأساسي قبل الخدمة في ضوء متغير الجنس والتخصص (علمي- ادبي)، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة قوامها (١٩٤) معلم ومعلمة، وكانت أهم النتائج تشير إلي أن المعلمين يمتلكون فاعلية ذاتية أعلى من المعلمات كما ان هناك فروق دالة إحصائياً تشير إلي أن معلمي القسم العلمي هم اكثر فاعلية من معلمات القسم العلمي.

٣- دراسة "هوي يان تشيونج Hoi Yan Cheung" (٢٠٠٨) (٢٦) هدفت الدراسة المقارنة بين الفاعلية الذاتية للمعلمين بالمدارس في هونغ كونغ وشنغهاي في ضوء بعض متغيرات (الجنس- العمر- الخبرة التدريسية- المستوى التعليمي)، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٧٢٥) معلماً من هونغ كونغ و(٥٧٥) معلماً من شنغهاي، وكانت أهم النتائج تشير إلي أن معلمي شنغهاي اكثر فاعلية من معلمي هونغ كونغ، وأن المعلمات في كلا المنطقتين أكثر فاعلية من المعلمين، وان المعلمين ذوي الخبرة العالية أكثر خبرة من المعلمين ذوي الخبرة الأقل، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المعلمين في مقياس الفاعلية الذاتية تعزى إلي عمر المعلم ومستواه التعليمي.

٤- دراسة "بلاكبورن وروبينسون Blackburn&Robinson" (٢٠٠٨م) (٢٥) هدفت الدراسة تحديد العلاقة بين الفاعلية الذاتية والرضا المهني

لدى المعلمين، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك على عينة قوامها (٨٠) معلماً في ولاية كنتاكي، وكانت اهم النتائج تشير إلى وجود علاقة إرتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية، ودرجة الرضا الوظيفي لدي المعلمين عينة البحث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية، تعزى للخبرة لصالح ذوي الخبرة العالية.

٥- دراسة "حدادة محمد" (٢٠٠٨م) (١٠) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسى لدى حكام النخبة فى الجزائر ومعرفة أكثر العوامل التى تؤدى الى حدوثه، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة من حكام النخبة دوليين ووطنيين، وكانت أهم النتائج أن الحكام يتعرضون لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية مما يدل على معاناتهم وأنهم وإن إختلفت درجاتهم التحكيمية وإختصاصاتهم وروابطهم وعمرهم فإنهم جميعاً يعانون من تلك الضغوط.

٦- دراسة "ريجينا Regina" (٢٠٠٦م) (٣٠) هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب الضغوط التى يتعرض لها الحكام التى تناولتها الصحف، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة من حكام الهوكى فى كندا، وكانت أهم النتائج أن أهم عوامل الضغوط لدى حكام الهوكى فى كندا هى التعرض للإيذاء الجسدى واللفظى من اللاعبين ومن الجمهور.

٧- دراسة "إبراهيم الشافعي" (٢٠٠٥م) (١) هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية والفاعلية المهنية والضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم والمعتقدات التربوية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية والمتوسطة والثانوية وطلبة من كليات إعداد المعلمين في المملكة العربية السعودية، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قومها (٢٠٠) معلم بواقع (٥٠) معلم من كل فئة من الفئات الأربعة، وكانت اهم النتائج تشير إلي وجود علاقة إرتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية

المهنية للمعلمين وكل من الفاعلية الذاتية والمعتقدات التربوية، كما توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الفاعلية المهنية للمعلمين والضغوط النفسية، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين المعلمين في تحديدهم لفاعليتهم الذاتية المهنية والفاعلية الذاتية العامة والضغوط النفسية والمهنية والمعتقدات التربوية تعزى إلي مراحل التعليم وذلك لصالح المرحلة الابتدائية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث حكام رياضة الكاراتيه المسجلين والمعتمدين بالإتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضى ٢٠١٦ - ٢٠١٧ م البالغ عددهم (١٦٠) حكم بجميع درجاتهم (دولي - قاري - اولى - ثانية - ثالثة)، تم إختيار عينة عشوائية يبلغ عددها (٢٠) حكماً من مختلف الفئات ومن خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الإستطلاعية، كما تم استبعاد بعض الحكام لعدم القدرة علي التواصل معهم، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٥٠) حكماً من مختلف الفئات، وجدول (١) يوضح توزيع عينة البحث من الحكام على فئات التحكيم المختلفة.

جدول (١) توزيع عينة البحث

المجتمع %١٠٠	العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		تصنيف العينة
	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
١٢	%١٠	٢	%١٢	٦	حكام دوليين
١٥	%٢٠	٤	%٢٢	١١	حكام قاريين
١٧	%٢٠	٤	%١٤	٧	حكام درجة أولى
٣٠	%٢٠	٤	%٢٢	١١	حكم درجة ثانية
٨٦	%٣٠	٦	%٣٠	١٥	حكم درجة ثالثة
١٦٠	٢٠		٥٠		الاجمالي

أسباب اختيار عينة البحث:

- جميع الحكام مسجلين وعاملين بالإتحاد المصري للكراتيه.
- تمثيل جميع فئات الحكام (دولي- قاري- أولي- ثانية- ثالثة).
- الإشتراك في تحكيم البطولات في وقت تطبيق البحث.

جدول (٢)

إعتدالية مجتمع البحث في العمر الزمني وعدد سنوات الخبرة (ن = ٧٠)

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	٣١,٤٩	٧,٠٦	٣٢,٠٠	٠.٢١ -
عدد سنوات الخبرة	٨,٩٨	٥,٣٨	٩,٠٠	٠.٠١ -

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء للعمر الزمني وعدد سنوات الخبرة لمجتمع البحث قد إنحصرت بين (٣ ±) مما يدل على أن إعتدالية مجتمع البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث إستخدمت الباحثه ما يلي :

أولاً : مقياس الضغوط النفسية إعداد/ صبرى إبراهيم عمران.

ثانياً : مقياس الفاعلية الذاتية إعداد / شريف محمد عبد الواحد.

أولاً : مقياس الضغوط النفسية

قام "صبرى عمران" (٢٠٠١) (١٥) بتصميم مقياس الضغوط النفسية للرياضيين، يتكون المقياس من (١٠) عشرة أبعاد تقيس مختلف الضغوط التي يتعرض لها الرياضى، ويشمل المقياس على (٦١) واحد وستون عبارة، تمثل الأبعاد المختلفة للمقياس يستجيب لها الرياضى وفقاً لميزان تقديرى رباعى هو:

- موافق بشدة ويقدر لها (٤) درجات.

- موافق ويقدر لها (٣) درجات.

- غير موافق ويقدر لها (٢) درجتان.

- غير موافق بشدة ويقدر لها (١) درجة واحدة.

مع مراعاة أن هناك بعض العبارات ذات الاتجاه الإيجابى فيتم عكس

الدرجة لتصبح كما يلى :

- موافق بشدة ويقدر لها (١) درجة واحدة.

- موافق ويقدر لها (٢) درجتان.

- غير موافق ويقدر لها (٣) درجات.

- غير موافق بشدة ويقدر لها (٤) درجات.

وتتخصر درجات المقياس ما بين (٦١) درجة كحد أدنى، (٢٤٤)

درجة كحد أقصى، وقامت الباحثة بتعديل عبارات المقياس بما يتناسب مع

حكام رياضة الكاراتيه وتم عرض المقياس بعد تعديل عباراته على السادة

الخبراء مرفق (١)، والمقياس فى صورته النهائية مرفق (٢).

ثانياً : مقياس الفاعلية الذاتية :

قام شريف عبد الواحد (٢٠١٤م) (١٣) بتصميم مقياس الفاعلية الذاتية

للرياضيين، يتكون المقياس من (٦) أبعاد، ويشمل المقياس على (٤٦)

عبارة، وفقاً لميزان تقديرى ثلاثى هو (نعم- أحياناً- لا).

وبذلك يكون الحد الأدنى والحد الأقصى لإستجابات العينة على المقياس كالتالي (٤٦ إلى ٢٣٠) درجة، وقامت الباحثة بتعديل عبارات المقياس بما يتناسب مع حكام رياضة الكاراتيه وتم عرض المقياس بعد تعديل عباراته على السادة الخبراء، والمقياس فى صورته النهائية مرفق (٣).

خطوات تنفيذ البحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية لأدوات جمع البيانات (المقاييس المستخدمة فى البحث) حيث قامت بتطبيقها على العينة الإستطلاعية المسحوبة عشوائياً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/١٠/٧م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/١٠/٢٢م استهدفت ما يلى:

- ١- التعرف على مدى مناسبة المقاييس النفسية المستخدمة لعينة البحث.
- ٢- تدريب المساعدين على كيفية تطبيق المقاييس النفسية وكيفية تسجيل النتائج.

٣ - التعرف على المعوقات التى تقابل العينة أثناء تطبيق المقاييس. وقد أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن :

١- مناسبة المقاييس النفسية للتطبيق على العينة قيد البحث.

٢- تفهم المساعدين لطريقة التسجيل وكيفية التطبيق.

المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة فى البحث :

أولاً : مقياس الضغوط النفسية لحكام رياضة الكاراتيه :

الصدق :

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بحساب صدق الإتساق الداخلى للمقياس وذلك بتطبيقه على عينة إستطلاعية قوامها (٢٠) حكم من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الضغوط النفسية
لحكام رياضة الكاراتيه والدرجة الكلية له (ن = ٢٠)

معامل الإرتباط	رقم العبارة												
٠.٤٤	٦١	٠.٤٤	٥١	٠.٥٢	٤١	٠.٥٧	٣١	٠.٤٥	٢١	٠.٦٣	١١	٠.٤٦	١
		٠.٥٧	٥٢	٠.٥٧	٤٢	٠.٥١	٣٢	٠.٤٤	٢٢	٠.٤٣	١٢	٠.٦٢	٢
		٠.٥٩	٥٣	٠.٥٦	٤٣	٠.٦٢	٣٣	٠.٧٣	٢٣	٠.٥٦	١٣	٠.٧٠	٣
		٠.٥٣	٥٤	٠.٥٠	٤٤	٠.٥٧	٣٤	٠.٥١	٢٤	٠.٥٢	١٤	٠.٤٤	٤
		٠.٦١	٥٥	٠.٥٧	٤٥	٠.٥١	٣٥	٠.٦٣	٢٥	٠.٤٩	١٥	٠.٥٤	٥
		٠.٦٣	٥٦	٠.٤٥	٤٦	٠.٥٥	٣٦	٠.٥٣	٢٦	٠.٥٧	١٦	٠.٦٥	٦
		٠.٤٤	٥٧	٠.٥٣	٤٧	٠.٦٧	٣٧	٠.٥٤	٢٧	٠.٥٢	١٧	٠.٥٨	٧
		٠.٤٤	٥٨	٠.٥٦	٤٨	٠.٤٦	٣٨	٠.٥٨	٢٨	٠.٧٢	١٨	٠.٤٧	٨
		٠.٥٤	٥٩	٠.٥٠	٤٩	٠.٥٧	٣٩	٠.٤٤	٢٩	٠.٤٦	١٩	٠.٥٩	٩
		٠.٦١	٦٠	٠.٤٤	٥٠	٠.٧٥	٤٠	٠.٦٠	٣٠	٠.٤٦	٢٠	٠.٥٨	١٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الضغوط النفسية لحكام رياضة الكاراتيه والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٤٣، ٠.٧٥) وهى معاملات إرتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق المقياس.

الثبات :

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على عينة إستطلاعية قوامها (٢٠) حكم من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث وبفاصل زمنى قدرة (١٥) يوم بين التطبيق الأول والثانى وتم حساب معاملات الإرتباط بين التطبيقين وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات الإرتباط بين التطبيقين الأول والثانى لمقياس الضغوط النفسية
لحكام رياضة الكاراتيه (ن = ٢٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		ابعاد المقياس
	ع	م	ع	م	
٠.٥٤	٥٩.	٢٥.٢٥	٤.٢٨	٢٥.٥٨	ضغط الجمهور
٠.٧٨	٢.٠٦	١٤.٣٣	٢.٦٩	١٣.٥٠	المشكلات الشخصية
٠.٧٣	٢.٠٧	١٥.٠٤	٢.٦٧	١٤.٦٣	ضغط الإعلام
٠.٦٥	٢.٢٧	٢١.١٣	٤.١٥	٢١.٦٧	الكلفات الحافزة
٠.٥٩	١.٧٩	١٦.٥٤	٢.٧٦	١٥.٨٣	المؤثرات الخارجية
٠.٥٥	١.٩٣	١٧.١٧	٢.٦٠	١٧.٣٣	ضغوط العمل
٠.٦٥	٢.٥٨	١٧.٦٧	٣.١٦	١٧.٧١	الامكانات
٠.٧٠	٢.٩٦	٢١.١٧	٤.٢٤	٢١.٣٢	ضغوط الإصابات
٠.٦٩	١.٦٧	١١.٩٢	١.٧٣	١١.٢٩	ضغوط الإدارة
٠.٦٣	١.٢٨	١١.٤٢	١.٦٤	١٢.٣٨	العلاقة مع الزملاء

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤٤

يتضح من جدول (٤) وجود معاملات إرتباط بين التطبيقين الأول والثانى لمقياس الضغوط النفسية لحكام رياضة الكاراتيه حيث تراوحت معاملات الإرتباط ما بين (٠.٧٨ ، ٠.٥٤) وهى معاملات إرتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات للمقياس.

ثانياً : مقياس الفاعلية الذاتية :

الصدق :

للتحقيق من صدق المقياس قامت الباحثة بحساب صدق الإتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة إستطلاعية قوامها (٢٠) حكم من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الإرتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور مقياس الفاعلية الذاتية (ن = ٢٠)

المحور	عدد العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الخبرة السابقة	٩	*٠,٨٢٨	دال
المقارنة بالأقران	٧	*٠,٧٨٩	دال
الاقتناع اللفظي	٨	*٨٧٨,٠	دال
التنبيه الانفعالي	٨	*٠,٥٦٧	دال
القدرة علي الأداء الجيد في المواقف الصعبة	٩	*٠,٨٨٩	دال
الحالة الفسيولوجية	٥	*٠,٥١٠	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠.٤٤٤٤

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠,٥١٠ : ٠,٨٨٩) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير صدق المقياس.

الثبات :

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على قوامها إستطلاعية قوامها (٢٠) حكم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وبفاصل زمنى قدرة (١٥) يوم بين التطبيقين وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لمقياس الفاعلية الذاتيه لحكام رياضة الكاراتيه (ن = ٢٠)

المحور	التطبيق الأول		التطبيق الثانى	
	ع	م	ع	م
الخبرة السابقة	٢٧.١٨	١.٢٠	٢٨.٣٠	١.١٩
المقارنة بالأقران	٢٥.١٩	١.٤٤	٢٤.٢٨	٢.٢٠
الاقتناع اللفظي	٢١.١٧	٢.٣٥	٢٢.٤٠	٢.٤٥
التنبيه الانفعالي	٢٢.١٨	١.٥٠	٢٣.٣٩	١.٤٨
القدرة علي الأداء الجيد في المواقف الصعبة	٢٣.٣٣	١.٨٦	٢٢.٨٠	١.٥٥
الحالة الفسيولوجية	٣٦.٨٣	٢.٠٢	٣٥.٥٠	١.٤٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤٤

يتضح من جدول (٦) وجود معاملات إرتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الفاعلية الذاتية لحكام رياضة الكاراتيه حيث تراوحت معاملات الإرتباط ما بين (٠.٧٧-٠.٩٠) وهى معاملات إرتباط دالة إحصائياً مما يشر إلى ثبات للمقياس.

خطوات تطبيق البحث :

بعد تحديد العينة وإختيار أدوات البحث والتأكد من صدقها وثباتها قامت الباحثة بتطبيق مقاييس البحث على جميع أفراد العينة قيد البحث، وقد تم التطبيق وروعى فى التطبيق أن تقدم الأدوات بالترتيب التالى (مقياس الضغوط النفسية لحكام رياضة الكاراتيه، مقياس الفاعلية الذاتية لحكام رياضة الكاراتيه)، وكانت فترة التطبيق على عينة البحث فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/١١/٤م إلى ٢٤ يوم السبت الموافق ٢٠١٧/١٢/٢م، وبعد الإنتهاء من التطبيق قامت الباحثة بتصحيح المقاييس طبقاً للتعليمات الموجودة والموضحة لكل مقياس وبعد الإنتهاء من عملية التصحيح قامت الباحثة برصد الدرجات وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

بعد جمع البيانات فى هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج SPSS، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الإلتواء، معامل الارتباط، LSD، f.TEST.

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٧)

التوصيف الإحصائي لحكام رياضة الكاراتيه على مقياس الضغوط النفسية ومقياس الفاعلية الذاتية (ن = ٥٠)

ع	م	ن	فئة الحكام	المقاييس
١,٢٤	١٤٥,٤٦	٦	حكم دولي	مقياس الضغوط النفسية
١,٧٤	١٤٨,٨١	١١	القاري	
١,٤٩	١٥٤,٢٨	٧	الدرجة الاولى	
١,٤٤	١٥٩,٦٠	١١	الدرجة الثانية	

تابع جدول (٧)
التوصيف الإحصائي لحكام رياضة الكاراتيه على مقياس الضغوط النفسية
ومقياس الفاعلية الذاتية (ن = ٥٠)

ع	م	ن	فئة الحكام	المقاييس
١,١٦	١٦٣,٨٣	١٥	الدرجة الثالثة	مقياس الفاعلية الذاتية
٦,٩٥	١٥٢,٨٢	٥٠	المجموع	
١,٦٣	١٩٦,٣٣	٦	حكم دولي	
١,١٩	١٩٦,٧٢	١١	القاري	
٠,٨٩	١٧٨,١٤	٧	الدرجة الاولى	
٠,٨٣	١٦٤,٩٠	١١	الدرجة الثانية	
١,١٨	١٥٩,٥٣	١٥	الدرجة الثالثة	
١٦,١١	١٧٥,٩٢	٥٠	المجموع	

يتضح من جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فئة من فئات حكام رياضة الكاراتيه علي مقياس الضغوط النفسية ومقياس الفاعلية الذاتية.

جدول (٨)
تحليل التباين بين فئات حكام رياضة الكاراتيه في مقياس الضغوط النفسية
ومقياس الفاعلية الذاتية (ن = ٥٠)

الدالة	قيمة " ف "	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المقاييس
دال	*٦٤,١٧٢	٣٩٣,٧٠٠	٤	١٥٧٤٠,٨٠٠	داخل المجموعات	مقياس الضغوط النفسية
		٦,١٣٥	٤٥	٢٧٦,٠٨٠	بين المجموعات	
			٤٩	١٨٥٠,٨٨٠	المجموع الكلي	
دال	*٨,٣٤٠	٣٦٢,١٨٢	٤	١٤٤٨,٧٣	داخل المجموعات	مقياس الفاعلية الذاتية
		٤٣,٤٢٤	٤٥	١٩٥٤,٠٨	بين المجموعات	
			٤٩	٣٤٠٢,٨١	المجموع الكلي	

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٥١

يتضح من جدول (٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات حكام رياضة الكاراتيه في مقياس الضغوط النفسية ومقياس الفاعلية الذاتية.

جدول (٩)
الفروق بين فئات حكام رياضة الكاراتيه في مقياس الضغوط النفسية (ن=٥٠)

المقياس	درجة الحكام	ن	م	ع	دولي	قاري	درجة اولى	درجة ثانية	درجة ثالثة
مقياس الضغوط النفسية	حكم دولي	٦	١٤٥,٤٦	١,٢٤		٠,٢٢	*٢,٧٨	*٥,٣١	*١٣,١٦
	القاري	١١	١٤٨,٨١	١,٧٤			*١,٤٤	٥,٥٤-	١٣,٣٩*
	الدرجة الاولى	٧	١٥٤,٢٨	١,٤٩				*٤,٥٣	*١٢,٣٨
	الدرجة الثانية	١١	١٥٩,٦٠	١,٤٤					*٧,٨٤
	الدرجة الثالثة	١٥	١٦٣,٨٣	١,١٦					
المجموع	٥٠	١٥٢,٨٢	٦,٩٥						

يتضح من جدول (٩) وجود فروق بين فئات حكام رياضة الكاراتيه في مقياس الضغوط النفسية وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الحكام الدوليين والقاريين مع كلا من حكام الدرجة الأولى والثانية والثالثة في إتجاه حكام الدرجة الاولى والثانية والثالثة.

جدول (١٠)
الفروق بين فئات حكام رياضة الكاراتيه في مقياس الفاعلية الذاتية (ن=٥٠)

المقياس	درجة الحكام	ن	م	ع	دولي	قاري	درجة اولى	درجة ثانية	درجة ثالثة
مقياس الفاعلية الذاتية	حكم دولي	٦	١٩٦,٣٣	١,٦٣		*١,٣٣	*٩,٣٣	١٣,٧٨-	*١٧,٢٠
	القاري	١١	١٩٦,٧٢	١,١٩			*٨,٠٠	*١٢,٥٤	*١٥,٨٦
	الدرجة الاولى	٧	١٧٨,١٤	٠,٨٩				*٤,٥٤	*٧,٨٦
	الدرجة الثانية	١١	١٦٤,٩٠	٠,٨٣					*٣,٣٢
	الدرجة الثالثة	١٥	١٥٩,٥٣	١,١٨					
المجموع	٥٠	١٧٥,٩٢	١٦,١١						

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق بين فئات الحكام في مقياس الفاعلية الذاتية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الحكام الدوليين

والقاريين مع كلا من حكام الدرجة الأولى والثانية والثالثة في إتجاه الحكام الدوليين والقاريين.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية والفاعلية الذاتية لدى حكام رياضة الكاراتية (ن = ٥٠)

المقياس ككل	مع الزملاء	العلاقة	الضغوط الإدارية	الضغوط الإصابتية	الامكانات	الضغوط العمل	لمؤثرات الخارجية	المكافآت والحوافز	الضغوط الإعلام	المشكلات الشخصية	الضغوط الجمهور	الضغوط النفسية الفاعلية الذاتية
-	٠.١٤-	-	-	-	-	-	-	٠.١٥-	-	٠.٢٦-	-	الفاعلية الذاتية
٠.٤٠		٠.١٤	٠.٢٠	٠.٣٢	٠.١٥	٠.١٥		٠.١٨		٠.٣٥		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة إرتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية والمقياس ككل وبين الفاعلية الذاتية لدى حكام رياضة الكاراتية.
ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٧) ان المتوسط الحسابي للحكام الدوليين في مقياس الضغوط النفسية ١٤٥.٤٦ درجة وانحراف معياري ١.٢٤ وكان للقاريين ١٤٨.٨١ درجة وانحراف معياري ١,٧٤ وكان لحكام الدرجة الاولى ١٥٤,٢٨ درجة وانحراف معياري ١,٤٩ وكان لحكام الدرجة الثانية ١٥٩.٦٠ درجة وانحراف معياري ١,٤٤ وكان لحكام الدرجة الثالثة ١٦٣.٨٣ درجة وانحراف معياري ١,١٦ ومن الملاحظ ان المتوسط الحسابي لجميع فئات الحكام على هذا البعد كان ١٥٢,٨٢ وانحراف معياري ٦,٩٥.
ويتضح من جدول (٨) ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الحكام في مقياس الضغوط النفسية.

يتضح من جدول (٩) وجود فروق بين فئات حكام رياضة الكاراتيه في مقياس الضغوط النفسية وأن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الحكام الدوليين والقاريين مع كلا من حكام الدرجة الأولى والثانية والثالثة في إتجاه حكام الدرجة الأولى والثانية والثالثة.

وبالرجوع لمفتاح التصحيح لمقياس الضغوط النفسية يتضح أنه كلما زادت درجات الحكام على المقياس كان ذلك مؤشراً على زيادة الضغوط النفسية وضعف قدرة الحكم على مواجهتها، وكلما قلت درجة الحكام على المقياس كان ذلك مؤشر على قلة الضغوط النفسية وزيادة قدرة الحكم على مواجهتها، ومن ذلك نستطيع ترتيب درجات الحكام الأقل قدرة على مواجهة الضغوط كالاتي حكام الدرجة الثالثة يليهم حكام الدرجة الثانية ثم حكام الدرجة الأولى ثم الحكام القاريين ثم الحكام الدوليين، وبذلك يكون حكام الدرجة الثالثة هم أقرب الدرجات التحكيمية إلى عدم القدرة على مواجهة الضغوط عن باقي الدرجات من الحكام.

وتري الباحثة أن حكام الدرجة الثالثة هم أقل خبرة ومن ثم فهم أكثر تعرضاً للضغوط النفسية وأقل قدرة على مواجهتها، ويرجع ذلك إلى إفتقاد الحكام ذو الدرجات التحكيمية الأقل إلى الإعداد الكافي والحاجة إلى مزيد من دورات الصقل قبل نزولهم إلى تحكيم البطولات الرسمية، وبسبب التعديلات المستمرة الخاصة بقانون الكاراتيه وكذلك قلة عدد البطولات التي يقوم بتحكيمها، وكثرة الخلافات وعدم الإهتمام بالمشاكل التي تواجههم، بالإضافة إلى العمل ساعات طويلة وعدم توفير مبيت عند المشاركة في البطولات وكثرة الإعتراضات من قبل الاجهزة الفنية والإدارية وبعض الإعتداء اللفظي من بعض اللاعبين أو المدربين أو من الجمهور كل هذا يؤثر على مستوي الأداء التحكيمي وبالتالي إتخاذهم القرارات بشكل غير سليم مما يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس، إضافة إلى إختلاف قرارات الحكام بينهم في المباراة نتيجة قلة الخبرة الأمر الذي يصيبهم بالتوتر وضعف الثقة بالنفس.

وبذلك يتضح أن أسباب الضغوط النفسية بين حكام الدرجة الثانية والثالثة متشابهة بدرجة كبيرة، الأمر الذي أدى إلى عدم ظهور فروق دالة إحصائية بينهم في مقياس الضغوط النفسية.

أما عن حكام الدرجة الأولى فقد تظهر الضغوط عليهم نتيجة لشعورهم بالضيق العام لعدم تقدير بعض الأجهزة المعنية للجهد المبذول في عملية التحكيم، وكذلك قد يرجع إلي تحيز اللجنة العليا للحكام عند إختيار الحكام لإدارة المنافسات والبطولات الرسمية تجاه الحكام الدوليين والقاريين، علاوة على تجاهل اللجنة العليا للحكام وجهة نظر حكام الدرجة الأولى في مقترحاتهم لتطوير مهنة التحكيم.

ويؤكد "حسن علاوى" (١٩٩٨م) (١٩) وريجينا Regina (٢٠٠٦م) (٣٠) علي أنه يمكن إعتبار مجال التحكيم الرياضي من بين أكثر المهن إرتباطا بالضغوط على مختلف أنواعها.

وقد إنفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة "السيد عبد المنعم" (٢٠٠١م) (٧) والذي أكد على وجود علاقة بين الضغوط المرتبطة بالناحية الإجتماعية بمهنة التحكيم وعوامل القدرة على إتخاذ القرار.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة "وليد شاهين" (٢٠١٠م) (٢٢) والتي أظهرت أن الضغوط النفسية من أكثر أسباب العزوف عن ممارسة تحكيم المنافسات الرياضات، فتنتمثل في كثرة الإهانة من قبل الجمهور وضعف الحماية القانونية للحكام، وأما الحكام القاريين والدوليين فتنتمثل الضغوط النفسية عليهم في تحكيم أهم البطولات الدولييه والعالميه في رياضة الكاراتيه حيث أن طبيعة هذه البطولات تتطلب إقامة أكثر من مباراة في يوم واحد والذي يتطلب من الحكام إدارة أكثر من مباراة في اليوم الواحد مما يعمل على حدوث الإنهاك العقلي والبدني لهم.

وتتفق الباحثة مع ما أشار إليه "زكي محمود" (١٩٩٢م) (١١) ومع أسامه كامل" (١٩٩٧م) (٥) أن الكثير من الرياضيين سبب إنسحابهم من

الرياضة يرجع إلى الضغوط الكثيرة التي يتعرضون لها، وأنهم لا يحصلون على المتعة، وأنهم يستجيبون لهذه الضغوط بشكل سلبي مثل الشعور بالخوف من الفشل، القلق، الإحباط، والإكتئاب.

ومن خلال ما سبق يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحكام القاريين والدوليين مع كلا من حكام الدرجة الأولى والدرجة الثانية والدرجة الثالثة.

وبذلك يكون تحقق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى حكام رياضة الكاراتيه وفقاً لمستوى درجاتهم (الدولي - القاري - الدرجة الأولى - الدرجة الثانية - الدرجة الثالثة) "

يتضح من جدول (٧) ان مجموع المتوسط الحسابي للحكام الدوليين في مقياس الفاعلية الذاتية ١٩٦,٣٣ درجة وانحراف معياري ١,٦٣ وكان للقاريين ٩٦,٧٢ درجة وانحراف معياري ١,١٩ وكان لحكام الدرجة الأولى ١٧٨,١٤ درجة وانحراف معياري ٠,٨٩ وكان لحكام الدرجة الثانية ١٦٤,٩٠ درجة وانحراف معياري ٠,٨٣ وكان لحكام الدرجة الثالثة ١٥٩,٥٣ درجة وانحراف معياري ١,١٨ ومن الملاحظ ان المتوسط الحسابي لجميع فئات الحكام على المقياس كان ١٧٥,٩٢ وانحراف معياري ١,٦١.

ويتضح من جدول (٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الحكام في مقياس الفاعلية الذاتية.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق بين فئات الحكام في مقياس الفاعلية الذاتية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الحكام الدوليين والقاريين مع كلا من حكام الدرجة الأولى والثانية والثالثة في اتجاه الحكام الدوليين والقاريين.

وبالرجوع لمفتاح التصحيح لمقياس الفاعلية الذاتية يتضح أنه كلما زادت درجات الحكام على المقياس كان ذلك مؤشر على زيادة الفاعلية الذاتية

لدى الحكم، وكلما قلت درجة الحكم على المقياس كان ذلك مؤشر على قلة الفاعلية الذاتية لدى الحكم، ومن ذلك نستطيع ترتيب درجات الحكم الأقل فاعلية ذاتية كالاتى حكام الدرجة الثالثة ويليهم حكام الدرجة الثانية ثم الأولى ثم الحكم الدوليين ثم الحكم القاريين، وبذلك يكون حكام الدرجة الثالثة هم أقل الدرجات التحكيمية فى الفاعلية الذاتية.

وترجع الباحثة تلك النتيجة إلى أن حكام الدرجة الثانية والدرجة الثالثة هم أقل درجات الحكم فى الفاعلية الذاتية لأنهم أقل مهنية وحرفية مما يعرضهم للوقوع فى أخطاء كثيرة تمثل عبئاً وضغطاً عليهم، كما أنهم يتعاملون مع مستوي لاعبين وأجهزة فنية وإدارية أقل من حكام الدرجة الأولى وحتى فئة الجمهور نفسها قد تكون مختلفة مما يمثل موقف ضاغط بالنسبة لهم، مع عدم قناعة اللجنة العليا للحكام بقدراتهم مما يقلل من فاعليتهم الذاتية.

وبمقارنة نتيجة حكام الدرجة الأولى فى مقياس الفاعلية الذاتية مع حكام الدرجة الثانية والثالثة أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية وقد ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى وجود فروق فى عامل الخبرة التحكيمية لدى حكام الدرجة الأولى عن حكام الدرجة الثانية والثالثة وتظهر الضغوط أيضاً على الحكم الدوليين والقاريين فى التعامل مع الجمهور ذو الثقافات المختلفة الأمر الذى يعرضهم الى حدوث التوتر فى بعض الأحيان وبالتالي يؤثر على إتخاذهم للقرارات الحاسمة والفاصلة.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من "جبالو و ليتلي Giallo & Little (م٢٠٠٣) (٢٨)، سامي حسونة (م٢٠٠٩) (١٢)، جولتان حسن حجازي (م٢٠١٣) (٩)، بلاكبورن وروبينسون Blackburn & Robinson (م٢٠٠٨) (٢٥) وهوي يان تشيونج Hoi Yan Cheung (م٢٠٠٨) (٢٦) إلى أن هناك عدة عوامل تؤثر على الفاعلية الذاتية للفرد منها السمات الشخصية والخبرات

السابقة التي يكتسبها الفرد من التجارب العملية التي يمر بها، كما يلعب الإعداد الجيد دوراً إيجابياً في تنمية الدافعية الذاتية للأفراد.

وبذلك يكون تحقق الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية في الفاعلية الذاتية لدى حكام رياضة الكاراتيه وفقاً لمستوى درجاتهم (الدولي- القاري- الدرجة الأولى- الدرجة الثانية- الدرجة الثالثة)".

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية (ضغط الجمهور، المشكلات الشخصية، ضغط الإعلام، المكافآت والحوافز، المؤثرات الخارجية، ضغوط العمل، الامكانيات، ضغوط الإصابة، ضغوط الإدارة، العلاقة مع الزملاء، المقياس ككل) وبين الفاعلية الذاتية لدى حكام رياضة الكاراتيه.

هذه العلاقة تعنى أنه كلما إرتفعت الدرجة على مقياس الضغوط النفسية بأبعاده كلما إنخفضت الدرجة على مقياس الفاعلية الذاتية، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الضغوط النفسية الناجمة عن المصادر السابق ذكرها في أبعاد المقياس لها أثارها السلبية والتي تؤثر بشكل فعال في ظهور بعض المظاهر لدى الحكم من حالات نقص الدافعية واللامبالاة والإحباط، الأمر الذي ينعكس سلبياً على مستوى إنجازه وفاعليته الذاتية.

ويؤكد كلاً من "أحمد عمارة، حسام الدين مصطفى" (٢٠٠٩م) (٢) أن الأشخاص اللذين يمتلكون درجة عالية من القدرة على المواجهة الإيجابية للضغوط تزداد درجة فاعليتهم وقدرتهم على الإستخدام الأمثل لمصادرهم الشخصية والبيئية والتركيز والقدرة على المواجهة، والتي تحول الضغوط إلى خبرات أقل ضغطاً وإتفق أيضاً على أن الأشخاص الأقل قدره في المواجهه يستخدمون إستراتيجيات المواجهة الأقل فاعلية كالتجنب والإستسلام ولوم الذات والهروب والتقليل من شأن الحدث الضاغط بل قد تؤدي إلى مشكلات إنفعالية وظهور الأعراض النفسية والجسمية.

وترى الباحثة أن الفاعلية الذاتية من السمات التي يجب أن يتسم بها حكام رياضة الكاراتيه، من حيث مدى قدرته على تحمل مسؤولية قراراته وتحمله لطبيعة عمل التحكيم الشاقة مما يزيد قدرته على مواجهة الضغوط المرتبطة بالمنافسات الرياضية، ويساعد على الالتزام بما جاء في القانون الخاص برياضة الكاراتيه والسلوك الرياضي السليم، مع تركيز الإنتباه أثناء التحكيم، وضبط النفس والإنفعالات أثناء المواقف التحكيمية الصعبة والحاسمة، أما الضغوط النفسية ينتج عنها ضعف الفاعلية الذاتية، وعدم القدرة على تحمل مسؤولية قراراته وعدم تحمله لطبيعة عمل التحكيم الشاقة مما يؤدي عدم القدرة على مواجهة الضغوط والإحباط، عدم إحساسه بالمكانة الإجتماعية اللائقة مما يعمل على حدوث الإنهاك البدني والعقلي ونقص إنجازته، كما ان الحكم الذي يمتلك الفاعلية الذاتية يكون لديه قدرة هائلة على تحمل الاحباطات والتقاؤل الواضح حتى في أصعب الظروف وهذا يعطيه القدرة على اجتياز الصعاب والعقبات فهو لا يحبط ويستمر في العمل دون إنهاك أو نقص في الإنجاز.

كما أن شعور الحكام بالإحباط نتيجة العمل في التحكيم قد يرجع ذلك الى الصراع بين الأفراد وتعرض الحكام للعديد من المعوقات التي تصادفهم وكذلك التوتر الناتج عن الخوف من الأداء الغير كفاء والذي قد تؤدي إلى قيام الحكم ببذل المزيد من الجهد في الأمور التي تحتاج الى جهد بسيط وشعوره بالإجهاد التام عقب إنتهاء المنافسة مما يؤثر على تعاملاته مع الناس.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلا من "إبراهيم الشافعي" (٢٠٠٥م) (١) أنه توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الفاعلية المهنية للمعلمين والضغوط النفسية.

ويتفق ذلك مع دراسة "تسراتروديس وآخرون" (٢٠٠٦) (٣٢) حيث أكد على أن الصراع بين الأفراد والخوف من الأداء الغير كفاء وإصدار قرار تحكيمي خاطئ يمثلوا مصادر للإجهاد النفسى والضغط لدى الحكام.

كما أن معاملة الحكم للمدربين واللاعبين بطريقة قاسية قد ترجع إلى شعور الحكم بأن المدربين يعتبرونه دائماً السبب الرئيسي في هزيمتهم وكذلك الجدل من اللاعبين والمدربين وعدم إحترام اللاعبين والمدربين للحكم من الأمور الهامة التي تشكل ضغط نفسي قوى على الحكم، ويتفق ذلك مع دراسة تايلور وآخرون (١٩٩٠) (٣١) التي أشارت الى أن عدم التقدير من الأمور التي تعمل على تفكير الحكم فى اعتزال التحكيم.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على "توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والفاعلية الذاتية لدى حكام رياضة الكاراتيه".

الإستنتاجات :

فى ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية :

- ١- معاناة حكام رياضة الكاراتيه من الضغوط النفسية بنسب مختلفة وفقاً لدرجة الحكم.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحكام فى الضغوط النفسية تبعاً لدرجة الحكم.
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحكام فى الفاعلية الذاتية تبعاً لدرجة الحكم.
- ٤- وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والفاعلية الذاتية لدى حكام رياضة الكاراتيه.

التوصيات :

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة عينة البحث والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها توصى الباحثة بما يلى :

- ١- ضرورة الإعداد النفسى لحكام رياضة الكاراتيه بجانب الإعداد البدنى فى كافة المستويات.
- ٢- إعداد الأخصائى النفسى الرياضى لمقابلة الإحتياجات النفسية للحكام.
- ٣- الإهتمام بإقامة دورات إرشادية ونفسية لصقل الحكام وإعداد البرامج المناسبة لهم.
- ٤- الإهتمام بمصادر الضغوط النفسية والعمل على علاجها.
- ٥- تنمية الفاعلية الذاتية لدى الحكام والبعد عن أسباب الضغوط النفسية التى قد يتعرضون لها من خلال تفاعلهم مع المجتمع.
- ٦- ضرورة إجراء دراسات أخرى لإعداد برامج للوقاية من الضغوط النفسية.

((المراجع ع))

أولاً: المراجع العربية :

- ١- إبراهيم الشافعي إبراهيم (٢٠٠٥): الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية، المجلة التربوية، جامعة الكويت، المجلد ١٩، العدد ٧٥.
- ٢- أحمد عبد الحميد عمارة، حسام الدين مصطفى (٢٠٠٩م): أسس التدريب فى المصارعة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٣- أحمد محمد زينة (٢٠٠٦م): مفهوم الذات والقدرة علي القيادة لدي حكام الدوليين فى الأنشطة الرياضية فى جمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراة، غير منشورة، جامعة بنها.
- ٤- أسامة سيد عبد الظاهر الأصفر (١٩٩٩م): مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، الهرم.

- ٥- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): قلق المنافسة ضغوط التدريب احتراق الرياض، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- السيد عبد المنعم محمد (٢٠٠١م): عوامل الضغط النفسي وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام الأنشطة الرياضية (دراسة تحليلية مقارنة)، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٨- جمال عبد الناصر محمد السيد (٢٠٠١م): الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضى، دراسة ارتقائية مقارنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم.
- ٩- جولتان حسن حجازي (٢٠١٣م): فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك، مجلد ٩، عدد ٤.
- ١٠- حدادة محمد أحمد (٢٠٠٨م): الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم مستوياتها ومصادرها، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، بجامعة الجزائر.
- ١١- ذكي محمود هاشم (١٩٩٢م): العلاقات العامة، المفاهيم والأسس العلمية، الكويت.
- ١٢- سامي عيسى حسونة. (٢٠٠٩م): الفاعلية الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الاساسية الدنيا قبل الخدمة، مجلة

جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية)، المجلد الثالث
عشر، العدد الثاني.

١٣- شريف محمد عبد الواحد (٢٠١٤م) : بناء مقياس الفاعلية الذاتية
للرياضيين، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية
الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

١٤- صباح قاسم خلف وسمير مهنا عناد (٢٠٠٩م) : حكام كرة القدم
(تدريب، تغذية، مناهج)، مطبعة الأخوين، بغداد

١٥- صبرى إبراهيم عمران (٢٠٠١م): الضغوط النفسية للرياضيين فى
جمهورية مصر العربية، دراسة مقارنة"، رسالة دكتوراه، كلية
التربية الرياضية، جامعة المنيا.

١٦- عبد الحكيم حلمى (٢٠٠٢م): الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض شفرات
الشخصية لدى ناشئء كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية
التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٢م.

١٧- فتحى مصطفى الزيات (٢٠٠١م): البنية العاملية للكفاءة الذاتية
الأكاديمية ومحدداتها، فى سلسلة علم النفس المعرفى -
مداخل ونماذج ونظريات، دار النشر للجامعات القاهرة،
ج٢٠.

١٨- محمد العربي شمعون، ماجدة اسماعيل (٢٠٠٢م): التوجيه والارشاد
النفسى فى المجال الرياضي دار الفكر العربى.

١٩- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب
الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٠- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) : مدخل فى علم النفس الرياضى، مركز
الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨ م.

٢١- **نبيل خليل ندا (٢٠٠٩م):** الأعداد النفسية لحكام كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

٢٢- **وليد شاهين (٢٠١٠م):** اسباب عزوف طلبة كلية التربية الرياضية عن ممارسة تحكيم منافسات الالعاب الرياضية، جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية، مجلة الابحاث للعلوم الانسانية.

ثانيا :المراجع الأجنبية :

23- Bandura.Albert.(1977): Self- Efficacy: Toward A unifying Theory of Behavioral Change , Psychological Review.

24- Bandura.Albert. (1997): Self- efficacy: The exercise of control. NewYork. Freeman.

25- Blackburn, J., & Robinson, S. (2008): Assessment of Teacher Self –Efficacy and Job Satisfaction of Early Career Keentucky Agriculture Teachers. Journal of Agricultural Education, 49 (3).

26- Cheung.Hoi Yan. (2008): Teacher Efficacy. “Acomparative Study of Hong Kong and Shanghai Primary in- Service Teachers”. The Australian Educational Researcher, 35(1).

27- Elliot, S. Kratochwill, T. Travers, J. , Littlefield.J (2000): Educational psychology. 3rd eds. McGraw Hill Companies, Inc, New York.

- 28- Giallo, R. & Little, E. (2003) :** "Classroom behavior problems. The Relationship between preparedness. classroom experiences. and selfefficacy in graduate and student teachers". Australian Journal of Educational & Developmental Psychology. (3).
- 29- Kim, A. & Park , I. (2000):** Hierarchical Structure of Self– Efficacy in Terms of Generality Levels and Its Relations to Academic Performance : General, Academic, Domain– Specific, and Subject– Specific Self– Efficacy. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association (New Orleans , LA, April 24-28.
- 30- Regina (2006):** Studying tresson the strlpes Department of physical Education and sport Science, Sport psychology lahorary, Aristotle, University of Thessalonili, Greece, Lamp @phed.auth.gr.
- 31- Taylor A. et., al (1990):** Perceived Stress Psychological Burnout and Paths to Turnover Intentions among Sport Officials, Applied Sport Psychology 2, 84-97.

32- Tsorpatzoudish, Kaissipis Rodafinos, A. Partenian S.

G. Rouios G (2006): Department of Physical Education and Sport Science, Sport Psychology Laboratory, Aristotile Vnier Thessalonike, Greece, Lanpo@phe Ed. Eudh, Gr.

33- Zimmerman , Barry J.. (1989):

A Social Cognitive View of Self- Regulated Academic Learning., Journal of Educational Psychology.