

بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط لدى حكام رياضة الكاراتيه

د/ عصام محمد محمد صقر

د/ دعاء فاروق محمد حسن

كلية التربية الرياضية - جامعة

الزقازيق

ملخص البحث

يهدف البحث إلى تصميم مقياس لأساليب مواجهة الضغوط لدى حكام رياضة الكاراتيه، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها (٨٠) حكم بجميع درجاتهم (دولي - قاري - اولى - ثانية - ثالثة)، عينة البحث الاساسية (٦٠) حكماً من المجتمع الكلى و تم اختيار عينة عشوائية لإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) حكماً من مختلف الفئات ومن خارج العينة الاساسية في الفترة من (٢٠١٥/١/٥) إلى (٢٠١٥/١/٢٠) لإيجاد المعاملات العلمية، وقد استخدم الباحثان مقياس لأساليب مواجهة الضغوط لدى حكام رياضة الكاراتيه من إعداد الباحثان وتم تطبيق المقياس على العينة الأساسية في الفترة من (٢٠١٥/٢/٥) إلى (٢٠١٥/٢/٢٨) وكانت أهم نتائج البحث وجود فروق غير دالة احصائياً لأساليب مواجهة الضغوط طبقاً لمستوى درجاتهم (الدولي - القاري - الدرجة الاولى - الدرجة الثانية - الدرجة الثالثة) كما توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الأبعاد الاساسية لمقياس لأساليب مواجهة الضغوط لدى حكام رياضة الكاراتيه، كما توصى الباحثان بضرورة - الاهتمام بتطبيق مقياس لأساليب مواجهة الضغوط لدى حكام رياضة الكاراتيه المقترح على الحكام في دورات ترقى الحكام - إعداد برامج تدريبية لتنمية المهارات النفسية لحكام رياضة الكاراتيه وذلك لرفع كفاءتهم في أداء مهامهم في العمل وتحقيق المزيد من النجاح في العمل في ظل الضغوط التي تقع على كاهل الحكم - الاهتمام ببرامج الاعداد والتاهيل النفسى لحكام رياضة الكاراتيه وخاصة الدرجة الثانية والثالثة.

التقديم ومشكلة البحث:

يعتبر التحكيم ركيزة من الركائز الأساسية في المنافسات الرياضية فهو أحياناً ما يكون عاملاً في فوز فريق أو ضياع مجهود فريق آخر، وتعد رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تتطلب مواصفات دقيقة في اختيار حكامها وان معرفه الحكم الجيده لقانون اللعبة لا تكفى اذا لم تمتزج بها الشخصية والشجاعه والحيدة التامه والسمعه الحسنه والقدرة على مواجهة وتحمل الضغوط المختلفه التي يتعرض لها سواء قبل أو اثناء المباراه أو بعدها ايضاً فعند مواجهة الحكم لهذه الضغوط يحدث التكيف الايجابي، والذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءته، ولكي يصل

الحكم لمرتبة الكفاءة الممتازة لا بد وان يكون لائقا بدنيا ونفسيا وفنيا ، وان يكون مستعدا لاداره اى مباراه تسند اليه.

ويؤكد "نبيل خليل ندا" (٢٠٠٩م) ان مصادر الضغط على الحكام متعددة وبعضها نسبي يؤثر على حكم ولا يؤثر على اخر ومن هذه المصادر الموقف التحكيمي، اللاعبين، الجهاز الفنى والادارى، الجمهور، الاعلام، لجنة الحكام (٨: ١٩-٢٩)

وترى "رشيدة العربى" (١٩٩٨م) ان فئة الحكام تقع عليها ضغوط من عدة نواحي فضلا على الجهد المبذول توجد مواقف متنوعة فى المباريات وقد يختار الحكم حيالها قرار يعتقد من وجهة نظره انه صائب وصحيح فى حين ان الفريق المهزوم مثلا وجمهوره يعتبرونه من اكبر الاخطاء ووبالا عليهم ، وقد يتغاضى عنه الفريق الفائز وجمهوره وتظهر هذه المواقف غضب الجماهير واعتراض المدربين واللاعبين وقد يصل الامر من الجماهير الى التجاوز بالالفاظ والهتافات التى تؤدى الى زيادة الضغوط النفسية على الحكام وتكون سببا فى ارتفاع ضغط الدم وغيره من المظاهر الفسيولوجية وقد تزيد او تقل وتتقطع وتستمر مع الحكام تبعا للفروق الفردية وخبرات الحكام فى اداره المباريات . (٦ : ٣٧)

ويذكر "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) أن المنافسة الرياضية تمثل مصدر خصب للعديد من المواقف الإنفعالية وهى بمثابة موقف اختبارى تقويمى لقدرات الرياضى تحمل فى طياتها العديد من مصادر الضغوط التى تؤثر سلبياً على الأداء الرياضى. (٣ : ١٧٩)

وتشير "امل حسونة، منى سعيد" (٢٠٠٦م) إلى تعدد أساليب مواجهة الضغوط وإختلاف كل فرد عن الآخر فى الأسلوب الذى يستخدمه فى مواجهة الضغوط. (٤ : ١٢)

ومن خلال خبرة الباحث كحكم بالإتحاد المصري للكاراتيه ومن خلال متابعته للبطولات لاحظ تناقص عدد الحكام بالإتحاد تمثل ذلك فى تسرب الحكام حيث كان عددهم عام ٢٠٠٦م (١٤٠ حكم) ثم قبول (١٠٠ حكم) فى عام ٢٠١٠م وتم اضافة (١٠٠ حكم) فى عام (٢٠١٤م) ، يعنى ذلك إجمالى (٣٤٠ حكم) وعندما تم حصر للحكام عام ٢٠١٥م وجد عددهم (١٦٥) حكم أى هناك فارق (١٧٥) حكم قد تسربوا من التحكيم، ويرجع الباحثان انه أحد الاسباب لهذا التناقص كثرة الضغوط الواقعة على كاهلة وعدم القدرة على امتلاك أساليب لمواجهة الضغوط، وفى حدود علم الباحثان أنه لم يحظى أساليب مواجهة الضغوط على الحكام بصفة عامة وحكام الكاراتيه بصفة خاصة اهتمام الباحثين، حيث أن الحكام يتعرضوا للضغوط ولكن هناك فروقا بين الحكام فى استجاباتهم للضغوط فالبعض الضغوط تجعله أكثر كفاءة للتعامل مع الموقف والاخر الضغوط تجعله يشعر بالاحباط والاضطراب و يرتبك ويفقد تركيزه، بينما يستجيب آخر للضغوط

مما يجعله ينسحب من مواجهه الضغوط مما دفع الباحثان لبناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط لحكام الكاراتيه والمساعدة في عملية انتقاء وتاهيل حكم الكاراتيه بشكل جيد.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط لدى حكم رياضة الكاراتيه .

تساؤلات البحث:

١- مامستوي أساليب مواجهة الضغوط لدى حكم رياضة الكاراتيه؟

٢- هل توجد فروق نسبية في أساليب مواجهة الضغوط بين حكم رياضة الكاراتيه طبقاً

لمستوى درجاتهم (الدولي - القارى -الاولى - الثانيه - الثالثه)؟

مصطلحات البحث :

• أساليب مواجهة الضغوط لدى حكم الكاراتيه:-*

هى الوسائل التي يستخدمها حكم الكاراتيه للتعامل مع الضغوط الواقعة عليه للتخلص منها أو التكيف معها. (* تعريف اجرائي)

الدراسات السابقة:

١- قام " Kardum .I, Krapic " (٢٠٠٤م) (١٢) بدراسة بهدف التعرف على العلاقة بين السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهه في مرحلة المراهقة المبكرة ، على عينة قوامها (٢٦٥) ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٤:١١) سنة، وكانت أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة أن التركيز على المشكلة هو اسلوب مواجهه، بينما كان للعصابية تأثيرات مباشرة في تجنب أسلوب مواجهه .

٢-دراسة "بيانشي Bianchi" (٢٠٠٤م) (١٣)هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط وطرائق التعامل معها لدى ممرضات القلبية بالبرازيل لدى (٧٦) ممرضة، وقد استخدم المنهج الوصفي، وأشارت النتائج إلى أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل العينة كان في المرتبة الأولى المواجهة ثم التقويم الإيجابي، يليه طلب الدعم والمساعدة الاجتماعية، ومن ثم الضبط الذاتي، وحلُّ المشكلات، وأخيراً استراتيجية التجنب والهروب

٣- قام "Denize" (٢٠٠٦م) (٩) بدراسة بهدف التعرف على العلاقة بين اساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات وصنع القرار والرضا عن الحياة وبلغ حجم العينة ٤٩٢ طالباً جامعياً، واستخدم المنهج الوصفي وكانت أهم النتائج وجود ارتباطا دال ايجابي بين الرضا عن الحياه

والمواجهة المركزة على المشكلة والمواجهة بطلب الدعم الاجتماعي، في حين لم توجد علاقة دالة بين الرضا عن الحياه واسلوب الاحجام.

٤- قام Regina (٢٠٠٦م) (١٥) بدراسة بهدف معرفة أسباب الضغوط التي يتعرض لها الحكام أثناء إدارتهم للمباريات والتي تناولتها الصحف واستخدم المنهج الوصفي لعينة من حكام الهوكي في كندا، وكانت أهم النتائج وجود العديد من العوامل المسببة للضغط لدى حكام الهوكي في كندا وأهم هذه العوامل هي التعرض للإيذاء الجسدي واللفظي من اللاعبين كذلك من الجمهور.

٥- قام "janet oriz" (٢٠٠٦م) (١٠) بدراسة هدفت إلى التعرف علي فاعلية تقنيات الأسترخاء في زيادة الأداء الرياضي والتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى لاعبات الجولف واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (١٨) لاعبة ، وتم تطبيق برنامج استرخاء تدريجي لمدة ٣ أشهر، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة أن برنامج الأسترخاء التدريجي يؤثر تأثيراً إيجابياً على مواجهة الضغوط النفسية والتوتر ويحسن مستوى الأداء الرياضي في كافة مستويات القدرة الرياضية وأنواع الرياضة.

٦- "خالد بن محمد بن عبدالله العبدلي" (٢٠١٢م) (٥): التعرف على مستوى الصلابة النفسية و استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين ، استخدم المنهج الوصفي، تكونت العينة من (٢٠٠) طالبا من طلاب التعليم الثانوي ، وكانت أهم النتائج شغل أساليب المواجهة الإيجابية لدى المتفوقين ووجدت فروق بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية ، الاستسلام ، التنفيس الانفعالي).

إجراءات البحث: Research procedures

منهج البحث: Research curriculum

استخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث Research Sample

مجتمع البحث هم حكام رياضة الكاراتيه المسجلين بالاتحاد البالغ عددهم (١٦٥) حكم بجميع درجاتهم(دولي - قاري - اولى - ثانية- ثالثة)، تم اختيار عينة عشوائية منهم ليلبلغ إجمالي

عينة البحث الاساسية (٦٠) حكماً من المجتمع الكلي وتم اختيار عينة عشوائية لإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) حكماً من مختلف الفئات ومن خارج العينة الاساسية، كما تم استبعاد (٨٥) حكماً لعدم استكمال الاستبيان .

توصيف عينة البحث Homogeneity of the sample

جدول (١) توصيف عينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث ن = ٨٠ حكماً

م	المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	٣٦.٦٥	١١.٦٩	٣٤.٠٠	٠.٨٩٦
٢	عدد سنوات الخبرة	٩.٥٠	٦.٨٠	٦.٥٠	٠.٧٧٨

ويتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات انحصرت بين (± 3) مما يدل على أن العينة تتدرج تحت المنحنى الاعتدالي في جميع هذه المتغيرات المختارة قيد البحث

أدوات ووسائل جمع البيانات: Tools and methods of collection data

استخدم الباحثان وسائل وأدوات جمع البيانات الآتية:

المسح المرجعي والمقابلات الشخصية: مرفق (١)

استمارات استطلاع رأي السادة الخبراء: في تحديد أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى حكام رياضة الكاراتيه مرفق (٤)، استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد عبارات المقياس مرفق (٥)

مقياس أساليب مواجهه الضغوط لدى حكام الكاراتيه . (إعداد الباحثان) مرفق (٩)

خطوات بناء المقياس: في ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة والرجوع إلى المقاييس الخاصة بقياس أساليب مواجهه الضغوط في الدراسات السابقة وجد الباحثان قلة وجود مقاييس لأساليب مواجهه الضغوط لدى حكام الكاراتيه كما وجد الباحثان أن هذه المقاييس لا تتناسب مع طبيعة البحث والهدف منه لذلك قام الباحثان بتصميم هذا المقياس واتبعا الخطوات التالية في بناءه .

١ - تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس : مرفق (٢) ، ثم وضع الأبعاد في صورتها المبدئية في

استمارة مرفق (٥) ، ثم تم عرض ابعاد مقياس أساليب مواجهه الضغوط علي السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي ورياضة الكاراتيه مرفق (٣) والجدول رقم (٣) يوضح

أراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس والأهمية النسبية لكل بُعد

جدول (٢) النسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول تحديد الأبعاد لمقياس أساليب مواجهه الضغوط لدى حكام الكاراتيه ن = ١٠

الأهمية النسبية	النسبة المئوية	التكرارات	آراء السادة الخبراء	
			الأبعاد	
٧.٠٩	%١٠٠	١٠	التركيز على المشكلة	١
٤.٩٦	%٧٠	٧	التحليل المنطقي	٢
٥.٦٧	%٨٠	٨	طلب المساندة الاجتماعية	٣
٧.٠٩	%١٠٠	١٠	الضبط الانفعالي	٤
٤.٩٦	%٧٠	٧	النشاط الرياضي	٥
٧.٠٩	%١٠٠	١٠	الأنجاز من خلال العمل	٦
٧.٠٩	%١٠٠	١٠	المواجهة	٧
٧.٠٩	%١٠٠	١٠	تنمية الكفاءة الذاتية	٨
٢.٨٣	%٤٠	٤	اعادة التقييم الإيجابي للموقف	٩
٥.٦٧	%٨٠	٨	حديث الذات الإيجابي	١٠
٧.٠٩	%١٠٠	١٠	الاستسلام	١١
١.٤١	%٢٠	٢	الاحجام المعرفي	١٢
٧.٠٩	%١٠٠	١٠	التنقيس الانفعالي	١٣
١.٤١	%٢٠	٢	اللجوء الى الدين	١٤
٢.١٢	%٣٠	٣	حديث ذاتي سلبي	١٥
٧.٠٩	%١٠٠	١٠	التجنب	١٦
٣.٥٤	%٥٠	٥	الدعابة والفكاهة	١٧
٦.٣٨	%٩٠	٩	الالاح الاقتحام القهري	١٨
٧.٠٩	%١٠٠	١٠	لوم الذات	١٩
	%١٠٠	١٤١	مجموع التكرارات	

يتضح من جدول (٢) النسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول ابعاد مقياس أساليب مواجهه الضغوط لدى حكام الكاراتيه

ويرجع الباحثان انخفاض النسبة المئوية لباقي الأبعاد إلي اختلاف المسميات وارتضي الباحثان علي الأبعاد التي اتفق عليها جميع الخبراء أي التي حصلت على نسبة (من ٨٠٪ : ١٠٠٪) كحد أدنى لرأى الخبراء وهي تعد نسب عالية بقبول هذه الأبعاد لقياس أساليب مواجهه الضغوط لدى حكام الكاراتيه وأصبحت هذه الأبعاد (١٢) بُعد هي:

جدول (٣) ابعاد التي تم الاتفاق عليها طبقاً لآراء السادة الخبراء ن=١٠

البعاد	م	البعاد	م
حديث الذات الإيجابي	٧	التركيز على المشكلة	١
الاستسلام	٨	طلب المساعدة الاجتماعية	٢
التنفيس الانفعالي	٩	الضبط الانفعالي	٣
التجنب	١٠	الأنجاز من خلال العمل	٤
الالاحاق الاقتحام القهري	١١	المواجهة	٥
لوم الذات	١٢	تنمية الكفاءة الذاتية	٦

• تحديد العبارات الخاصة بكل بُعد من أبعاد المقياس وعرضها علي السادة الخبراء.
مرفق (٥)

بعد التوصل لابعاد مقياس أساليب مواجهه الضغوط لدى حكام الكاراتيه قام الباحثان بإعداد العبارات المناسبة لكل بُعد وقد بلغ عدد العبارات للمقياس في صورته الأولي (١٥٦) عبارة و(٤٦) موقف ضاغط و(١٢) بُعد، وقد توصل الباحثان من خلال استطلاع رأى الخبراء الاتي :

حذف وتعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات، تم تحديد مفتاح التصحيح ، حيث يحصل علي درجتان عند وضعه علامة (✓) أمام (العبارات ايجابية في مواجهة الضغوط) ودرجة واحدة أمام (العبارات سلبية)٠ والجدول رقم (٥) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بُعد ونتيجة لآراء الخبراء نحو استطلاع آرائهم عن أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بُعد وبذلك اصبح المقياس كم يوضحه الجدول الاتي :

جدول (٤) أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بُعد

م	الابعاد	عدد العبارات	م	الابعاد	عدد العبارات
١	التركيز على المشكلة	١٥	٧	حديث الذات الإيجابي	١١
٢	طلب المساعدة الاجتماعية	٩	٨	الاستسلام	١٣
٣	الضبط الانفعالي	٩	٩	التنفيس الانفعالي	١٩
٤	الأنجاز من خلال العمل	١٠	١٠	التجنب	١٤
٥	المواجهة	١٦	١١	الالاحاق الاقتحام القهري	١٤
٦	تنمية الكفاءة الذاتية	١٣	١٢	لوم الذات	١٣
		المجموع الكلي للعبارات		١٥٦	

- المعالجات الإحصائية لآراء الخبراء على العبارات الخاصة كل بُعد- عن طريق التقدير الكمي والتقدير الكيفي للعبارات مرفق (٦) ويوضح جدول (٧) نتائج تعديل المحكمين على المقياس •
جدول (٥) تعديلات السادة الخبراء على أبعاد المقياس

م	الأبعاد	عبارات كل بُعد	عدد العبارات التي تم استبعادها	العبارات التي تم تعديل صياغتها	عدد العبارات التي تم إضافتها	العدد النهائي بعد تعديل الخبراء
١	التركيز على المشكلة	١٥	٥ رقم (٧،٥، ١٠، ١١، ١٤، ١٥)	٢ رقم (٢، ٤)	٢ أرقام (١٠، ١٢)	١١
٢	طلب المساندة	٩	٤ (٣، ٦، ٤، ٢)	أرقام ٢ (٨، ١)	١ رقم (٦)	٦
٣	الضبط الانفعالي	٩	٢ (١، ٧، ٩)	١ (٢)	٢ (٧، ٤)	٨
٤	الأنجاز من خلال العمل	١٠	٣ (٥، ٢، ٣)	١ (٦)	٤ (٧، ٥، ٤)	١٠
٥	المواجهة	١٦	١ (٦)	٢ (٤، ١٢)	١ (٦)	١٦
٦	تنمية الكفاءة الذاتية	١٣	٤ (٧، ٥، ٤، ١١)	١ (١)	١ (٨)	١٠
٧	حديث الذات الإيجابي	١١	٥ (٥، ٧، ٨، ١٠، ١١)	-----	٣ (٧، ٦، ٢)	٩
٨	الاستسلام	١٣	١ (٨)	-----	٢ (١١، ٩)	١٤
٩	التفيس الانفعالي	١٩	٧ (٤، ٥، ١٦، ١١، ١٧، ١٩)	١ (٢)	٢ (١١، ٥)	١٤
١٠	التجنب	١٤	١ (١٣)	-----	١ (١٥، ١٦)	١٦
١١	الاحاح والاحتحام القهري	١٤	١ (١٣)	-----	-----	١٣
١٢	لوم الذات	١٣	-----	-----	-----	١٣
	المجموع الكلي	١٥٦				١٤١

إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية: بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية وعدد عباراته (١٤١) عبارته موزعة على (٣٥) موقف بدلاً من (١٥٦) عبارة موزعة على (٤٦) موقف مرفق (٧)، ثم قاما الباحثان بتوزيع عباراته عشوائياً لكي يتم تطبيقه على الحكام أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٢٠) حكم وذلك في الفترة من (١/٥ : ٢٠ / ١ / ٢٠١٥م) مرفق (٨).

صدق المقياس

١ - صدق المحكمين : قاما الباحثان بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بُعد على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء مرفق (٣) واعتبرا الباحثان نسبة اتفاق السادة الخبراء على المقياس معياراً لصدقه

٢ - صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس:

قاما الباحثان بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية لبعده الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجداول (٦)، (٧) توضح ذلك .

جدول (٦) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية لكل بعد

من أبعاد المقياس الذي تنتمي إليه ن = ٢٠

الأبعاد العبارات	التركيز على المشكلة	طلب المساندة	الضبط الانفعالي	الإنجاز من خلال العمل	المواجهة	تنمية الكفاءة الذاتية
١	٠.٥٧٨	٠.٧١٥	٠.٧٧٧	٠.٥٧٦	٠.٦٥٤	٠.٦٩٧
٢	٠.٧٥٤	٠.٦٠٦	٠.٥٤٥	٠.٥٨٤	٠.٨٧٩	٠.٨٤٣
٣	٠.٦٥٤	٠.٥١٠	٠.٥٧٧	٠.٦٥٢	٠.٥٤٧	٠.٥٩٤
٤	٠.٨٤٥	٠.٥٥٣	٠.٦٣١	٠.٧٤٨	٠.٨٠١	٠.٦٥٩
٥	٠.٧٥١	٠.٦٥٦	٠.٨٧٤	٠.٥٥٨	٠.٨٦٥	٠.٧٩٥
٦	٠.٥٩٨	٠.٧٥٤	٠.٦٥٨	٠.٦٥٣	٠.٨٧٤	٠.٥٩٨
٧	٠.٧٨٩		٠.٥٣٦	٠.٦٨٧	٠.٧٨٦	٠.٦٧٥
٨	٠.٦٥٧		٠.٦٢٠	٠.٦١٩	٠.٦٤٧	٠.٨٧٤
٩	٠.٨٥٢			٠.٥٥١	٠.٦٥٤	٠.٨٦٤
١٠	٠.٦٥١			٠.٥٤٩	٠.٧٦٤	٠.٥٧٤
١١	٠.٧٨٩				٠.٨١٤	
١٢					٠.٨٦٤	
١٣					٠.٦٥٧	
١٤					٠.٦٩٨	
١٥					٠.٥٧٢	
١٦					٠.٧٢٩	
الأبعاد العبارات	حديث ذاتي	الاستسلام	التنفيس الانفعالي	التجنب	اللاحاح	لوم الذات
١	٠.٧٩٩	٠.٨١٤	٠.٧٠٩	٠.٧٦٤	٠.٥٠١	٠.٥٨٩
٢	٠.٨١٦	٠.٨٤٦	٠.٦٢٦	٠.٨٢٤	٠.٤٩٩	٠.٤٥٣
٣	٠.٧٤٩	٠.٨٣٢	٠.٨٠٨	٠.٧٠٣	٠.٥٥٣	٠.٦٧٨
٤	٠.٦٧٧	٠.٧٦٦	٠.٧١٣	٠.٧٠٩	٠.٦٠٦	٠.٦٠١
٥	٠.٧٦٩	٠.٧٣٤	٠.٧٦٥	٠.٥٧٥	٠.٤٨٠	٠.٤٦٥
٦	٠.٨٢٣	٠.٨٣٩	٠.٨٥٥	٠.٦١٣	٠.٥٤٠	٠.٥٩٥
٧	٠.٧٦٩	٠.٨٠٧	٠.٧٣٦	٠.٥٠٢	٠.٧٥١	٠.٦١٠
٨	٠.٦٠٠	٠.٦٤١	٠.٥٣٠	٠.٤٩٠	٠.٦٢٤	٠.٨٠١
٩	٠.٥٢٢	٠.٥٩٠	٠.٤٨٩	٠.٥٠٠	٠.٤٧٢	٠.٦٣٠
١٠		٠.٦٤٧	٠.٦٩٠	٠.٦١٢	٠.٥٤٦	٠.٥٩٢
١١		٠.٤٦١	٠.٥٩٥	٠.٤٩٩	٠.٧٠٢	٠.٥٩٥
١٢		٠.٦٢٠	٠.٤٩٩	٠.٥٧٨	٠.٧٥١	٠.٦١٢
١٣		٠.٦٦٥	٠.٥٢٣	٠.٥٩٥	٠.٥٩٨	٠.٧٥٧
١٤		٠.٥١٥	٠.٤٩٨	٠.٤٩٩		
١٥				٠.٧٤٨		
١٦				٠.٥٥٨		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال احصائياً بين درجة كل عبارة والمحور الذي تنتمي اليه العبارة، كما يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا يكون مؤشراً لصدق البناء الداخلي لعبارات المقياس

جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي للأبعاد المقياس) ن = ٢٠

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"	م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"
١	التركيز على حل المشكلة	١١	*٠.٧٤١	٧	حديث الذات الإيجابي	٩	*٠.٧٤٥
٢	طلب المساندة الاجتماعية	٦	*٠.٦٧٩	٨	الاستسلام	١٤	*٠.٦٤٥
٣	الضبط الانفعالي	٨	*٠.٦١٩	٩	التنفيس الانفعالي	١٤	*٠.٦٣٤
٤	الأنجاز من خلال العمل	١٠	*٠.٧٠٢	١٠	تجنب	١٦	*٠.٦٧٨
٥	المواجهة	١٦	*٠.٧٣٤	١١	اللاحاق الاقتحام القهري	١٣	*٠.٦٢٤
٦	تنمية الكفاءة الذاتية	١٠	*٠.٧٩٤	١٢	لوم الذات	١٣	*٠.٥٦٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (*٠.٧٩٤ ، *٠.٥٦٩) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

معامل ثبات المقياس: باستخدام طريقة "ألفا كرونباخ Alpha". والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨) الثبات "معامل ألفا كرونباخ" للأبعاد مقياس أساليب مواجهه الضغوط لدى حكام الكاراتيه والدرجة الكلية ن = ٢٠

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
١	التركيز على حل المشكلة	١١	٠.٦٧١	٧	حديث الذات الإيجابي	٩	٠.٦٠٥
٢	طلب المساندة الاجتماعية	٦	٠.٦٠٣	٨	الاستسلام	١٤	٠.٦٣٥
٣	الضبط الانفعالي	٨	٠.٥٣٢	٩	التنفيس الانفعالي	١٤	٠.٦٦٤
٤	الأنجاز من خلال العمل	١٠	٠.٥٥٢	١٠	تجنب	١٦	٠.٥٩٨
٥	المواجهة	١٦	٠.٧٥٩	١١	اللاحاق الاقتحام القهري	١٣	٠.٥٤٩
٦	تنمية الكفاءة الذاتية	١٠	٠.٦١٤	١٢	- لوم الذات	١٣	٠.٥٦٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٥٣٢ ، ٠.٧٥٩) مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي، وبذلك يكون المقياس في صورته النهائية مرفق (٩) الخطوات التنفيذية للبحث: قاما الباحثان بتطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية وعددها (٦٠) في الفترة من (٢٠١٥/٢/٥) إلى (٢٠١٥/٢/٢٨)، طريقة تصحيح المقياس مرفق (٩)

المعالجات الإحصائية: (المتوسط - الانحراف المعياري - الالتواء - معامل الارتباط - "F.TEST)

عرض النتائج ومناقشتها: The Results Offer & Discussion

١ - عرض النتائج المرتبطة بالتوصيف الاحصائي لدرجات الحكام على مقياس أساليب

مواجهة الضغوط لدى حكام رياضة الكاراتيه

جدول (٩) توصيف عينة البحث الأساسية في متغير أساليب مواجهة الضغوط لدى حكام رياضة الكاراتيه

(المعد من قبل الباحثان) ن = ٦٠

الابعاد	فئة الحكام	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المجموع الكلي للمقياس	حكم دولي	٨	٦٣.٥٠٠	٤.٣٤٢	٠.٥٢٣
	القاري	١٤	٦٢.٥٠١	٥.١٢٦	٠.٥٩٨
	الاولى	٨	٦١.٦٠٠	٥.٥٠٠	٠.٤١٣
	الثانية	١٥	٦٠.٤٦٦	٤.٤٢١	٠.٥٢٦
	الثالثة	١٥	٥٩.٧١٤	٦.٧٣٠	٠.١٢١
	المجموع	٦٠	٦١.٢٥٠	٥.٣٦٦	٠.٢٩٧

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الالتواء تنحصر بين (٣ ±) مما يدل على أن عينة البحث الأساسية تندرج تحت المنحنى الاعتدالي في الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهه الضغوط لدى حكام رياضة الكاراتيه.

عرض النتائج المرتبطة بتحليل التباين بين فئات الحكام في ابعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط:

جدول (١٠) تحليل التباين بين فئات الحكام في ابعاد ومجموع مقياس أساليب مواجهة الضغوط ن = ٦٠

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدالة
المجموع الكلي لمقياس الرضا المهني للحكم	بين المجموعات	٩٧.٠٦٠	٤	٢٤.٢٦٥	٠.٨٣٣	غير دالة
	داخل المجموعات	١٦٠٢.١٩٠	٥٥	٢٩.١٣١		
	المجموع الكلي	١٦٩٩.٢٥٠	٥٩			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٤ ، = ٣.٤٧

يتضح من الجدول (١٠) ان هناك فروق غير دالة احصائية بين درجات الحكام في مجموع

مقياس أساليب مواجهه الضغوط بين الحكام

مناقشة النتائج: Discussion of Results

إسترشاداً بما تم عرضه من الجداول السابقة تمكن الباحثان من مناقشة هذه النتائج

١ - مناقشة نتائج التساؤل الأول:

يتضح من الجدول (٩) ان المتوسط الحسابي للحكام الدوليين في المجموع الكلي للمقياس كان ٦٣.٥٠ درجة وانحراف معياري ٤.٣٤ وكان للقاريين ٦٢.٥٠ درجة وانحراف معياري ٥.١٣ وكان لحكام الدرجة الاولى ٦١.٦٠ درجة وانحراف معياري وكان لحكام الدرجة الثانية ٦٠.٤٧ درجة وانحراف معياري ٤.٤٢ وكان لحكام الدرجة الثالثة ٥٩.٧١ درجة وانحراف معياري ٦.٧٣ ومن الملاحظ ان المتوسط الحسابي لجميع فئات الحكام على هذا البعد كان ٦١.٢٥ وانحراف معياري ٥.٣٦.

وبالرجوع لمفتاح التصحيح لمقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى حكام رياضة الكاراتيه يتضح لنا انه كلما زادت درجات الحكام على المقياس كان ذلك مؤشراً على قدرة الحكم على مواجهه الضغوط، وكلما قلت درجة الحكام على المقياس كان ذلك مؤشراً لضعف قدرة الحكم على مواجهه الضغوط، ومن ذلك نستطيع ترتيب درجات الحكام الاقل قدرة على مواجهه الضغوط وهي كالاتى حكام الدرجة الثالثة ويليه حكام الدرجة الثانية ثم الاولى ثم الحكام القاريين ثم الحكام الدوليين ، وبذلك يكون حكام الدرجة الثالثة هم اقرب الدرجات التحكيمية الى عدم القدرة على مواجهه الضغوط عن باقى الدرجات من الحكام

ويتفق ذلك مع ذكره "أحمد أمين فوزى، طارق حمد بدر الدين" (٢٠٠١م) (١) أن مواقف وظروف المنافسه الرياضيه وما يرتبط بها من اعباء نفسيه يؤدي إلى الاقلال من الاحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسى وعدم الثقة، تلك العوامل التى تؤدى الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضى.

كما يشير "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢م) (٧) الى ان الاعداد النفسى يهدف الى تعليم واكساب الرياضى مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسيه تسهم فى اظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته فى المنافسات الرياضيه.

ويرجع الباحثان ذلك الى ان امتلاك الحكم لاساليب مواجهه الضغوط التى يجب ان يتسم بها الحكام من الثقة بالنفس وقدرة على مواجهه الضغوط المرتبطة بالمنافسات الرياضيه ، والالتزام بما جاء فى القانون الخاص برياضة الكاراتيه والسلوك الرياضى السليم ، مع تركيز الانتباه اثناء التحكيم، وضبط النفس والانفعالات اثناء المواقف التحكيمية الصعبة والحاسمة .

ويؤكد كلاً من "أحمد عمارة، حسام الدين مصطفى" (٢٠٠٩م) (٢) إلى أن الأشخاص اللذين يمتلكون درجة عالية من القدرة على المواجهة الايجابية وتعكس درجة فاعليتهم وقدرتهم على

الاستخدام الأمثل لمصادرهم الشخصية والبيئية والتركيز والقدرة على المواجهة، والتي تحول الضغوط إلى خبرات أقل ضغطاً واتفق أيضاً على أن الأشخاص الأقل قدره في المواجهه يستخدمون استراتيجيات المواجهة الأقل فاعلية كالتجنب والاستسلام ولوم الذات والهروب والتقليل من شأن الحدث الضاغط بل قد تؤدي إلى مشكلات إنفعالية وظهور الأعراض النفسية والجسمية. وبذلك تحقق الإجابة على التساؤل الأول القائل : ما مستوى أساليب مواجهه الضغوط لدى حكام رياضة الكاراتيه وفقاً لدرجاتهم.

٢- مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

يتضح من الجدول (٩) ان المتوسط الحسابي للحكام الدوليين في المجموع الكلي للمقياس كان ٦٣.٥٠ درجة وانحراف معياري ٤.٣٤ وكان للقاريين ٦٢.٥٠١ درجة وانحراف معياري ٥.١٣ وكان لحكام الدرجة الاولى ٦١.٦٠٠ درجة وانحراف معياري ٥.٥٠٠ وكان لحكام الدرجة الثانية ٦٠.٤٧ درجة وانحراف معياري ٤.٤٢ وكان لحكام الدرجة الثالثة ٥٩.٧١ درجة وانحراف معياري ٦.٧٣ ومن الملاحظ ان المتوسط الحسابي لجميع فئات الحكام على هذا البعد كان ٦١.٢٥ وانحراف معياري ٥.٣٦٦. هناك فروق بين فئات الحكام ولكنها فروق غير دالة احصائياً في أبعاد المقياس و المجموع الكلي للمقياس.

يتضح من الجدول (١٠) ان هناك فروق غير دالة احصائية بين درجات الحكام في جميع ابعاد ومجموع مقياس أساليب مواجهه الضغوط بين الحكام الدوليين والحكام القاريين مع كلا من حكام الدرجة الاولى والثانية والثالثة .

ويري الباحثان أن هذه الدراسة لم تتفق أو تختلف هذه النتيجة مع أية دراسة أخرى نظراً لعدم اهتمام الباحثين بعينة البحث ومما سبق يتضح ان مصادر الضغوط بين الحكام متشابهة بدرجة كبيرة، ونظراً لخضوع جميع الحكام لقانون رياضة الكاراتيه وونفس الضغوط مثل توفير مبيت والاماكن التي قد تكون غير مهيئة لاقامة البطولات ومع ذلك يتقبل الحكام الامر الواقع ويستسلموا له، الامر الذي ادى الى عدم ظهور فروق دالة احصائيا بينهم في مقياس، اضافة الى وجود دورات صقل للاعداد النفسى والارشاد النفسى للحكام وتعلمهم كيفية مواجهة الضغوط ، وكذلك الاستسلام وعدم القدرة علي اتخاذ القرار في الوقت المناسب .

ويرجع الباحثان هذه النتيجة الى تقارب اعمارهم التحكيمية ، وتشابه البطولات التي يقومون بتحكيماها في ظروف اقامتها، اضافة الى ان نفس دورات الثقل التي يتلقاها حكام الدرجة الاولى هي نفس الدورات التي يتلقاها حكام الدرجة الثانية والثالثة ، وكذلك تقاربهم في مستوى الثقة

بالنفس وتركيز الانتباه والالتزام والقدرة على مواجهة الضغوط مما عمل على الا توجد فروق دالة احصائيا بين كلا من حكام الدرجة الاولى والثانية والثالثة.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "ريني راي" (rainey) (١٩٩٩) (١٤)، "كاسيدس ورود افينوس" (kaissidis , rodafinos) (١٩٩٨م) (١١) التي اوضحت ان الاحباط والقلق والاحتراق النفسى نتيجة المواجهة السلبية من اللاعبين والمدربين. وأن مصادر الضغوط منها اصدار الحكم صفارة خاطئة اثناء اللعب، نقص التعاون مع الحكام الاخرين، التهديد بالايذاء الجسدى او الايذاء اللفظى من المدربين.

وبالرجوع الى نتائج البحث فنجد ان اتفقت اسباب ومصادر واعراض الضغوط لدى الحكام الامر الذى ادى الى عدم ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين هذه الدرجات ،ومن خلال ما سبق اتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الحكام القاريين والدوليين مع كلا من حكام الدرجة الاولى والدرجة الثانية والدرجة الثالثة .

بذلك لم يتحقق الاجابة على التساؤل الثانى القائل هل توجد فروق نسبية فى أساليب مواجهة الضغوط بين حكام رياضة الكاراتيه طبقا لمستوى درجاتهم (الدولى - القارى - الدرجة الاولى - الدرجة الثانية - الدرجة الثالثة).

الاستنتاجات Conclusions

من اهم أساليب مواجهه الضغوط لحكم الكاراتيه (القدرة على حل المشكلة- طلب المساندة الاجتماعية - الضبط الانفعالي- الانجاز من خلال العمل- المواجهة -تنمية الكفاءة الذاتية - حديث الذات الايجابي - الاستسلام- التنفيس الانفعالي- التجنب- الاحاح والاقترام القهري - لوم الذات) ، كما لا توجد فروق نسبية فى أساليب مواجهة الضغوط بين حكام رياضة الكاراتيه طبقا لمستوى درجاتهم (الدولى - القارى - الدرجة الاولى - الدرجة الثانية - الدرجة الثالثة).

التوصيات Recommendations

١ - الاهتمام بتطبيق مقياس أساليب مواجهه الضغوط المقترح على الحكام فى دورات ترقى الحكام.

٢- الاهتمام بتوعية الحكام للدور الذي يقوم به علم النفس الرياضي فى رفع مستوي الأداء.

قائمة المراجع

- ١ احمد امين فوزى، طارق حمد بدر الدين (٢٠٠١م): سيكولوجية الفريق الرياضى ، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ٢ أحمد عبد الحميد عمارة، حسام الدين مصطفى (٢٠٠٩م): أسس التدريب فى المصارعة، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٣ أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): تدريب المهارات النفسية تطبيقات فى المجال الرياضى، القاهرة، دار الفكر العربى.
- ٤ امل حسونة، منى سعيد (٢٠٠٦م): الذكاء الوجدانى، ط١، دار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٥ "خالد بن محمد بن عبدالله العبدلي" (٢٠١٢م): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ٦ رشيد محمد حسنين (١٩٩٨ م): درسه بعض المتغيرات الفسيولوجيه لدى حكام كرة السله اثناء المباريات ، رسالة دكتوراه غيرمنشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية.
- ٧ محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسه الرياضيه، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٨ نبيل خليل ندا (٢٠٠٩م): الاعداد النفسى لحكم كرة القدم، ط١، دار الكتاب الحديث ، القاهرة.
- 9 - *Denize, E.(2006). The relationships Among coping with stress, life satisfaction, Decision-making styles and decision self esteem: An investigation with Turkish wniversity students. Social Behavior and personality, 39,9, pp.1161- 1170*
- 10 - *Janet ortizand linda lagrange (2006): Efficacy of Relaxation techniques inersport bperformance in women golfers, the sport sournal united state sports academy*
- 11 *kaissidis , rodafinos : sourees and intensity of acute stress in greek basketball refereese exercise and society , journal - of sport .1998.*
- 12 *Kardum .I, Krapic ,N(2004) : personality trais stressful life events and coping styles in early adolescence individual differences . vol (30)(3) Feb*
- 13 *Bianchi,E.(2004):stress and coping Among Cardiovascular Nurses :ASurvey in Brazil .Issues in Mental Health Nursin ,Vo (25), No (7 p.p:737-745)*
- 14 *rainey : soirees of stress burnout and intention among basketball journal- of sport behavior 1999.*
- 15 *Regina(2006): studying tresson the stlpes Department of physical Education and sport Science, sport Psychology lahoratory, Aristotle, University of Thessalonili, Greece,lamp@phed.auth.gr*