

 كلية التربية الرياضية للبنين

 قسم نظريات وتطبيقات

 رياضات المنازلات

**الاحتراق النفسى وعلاقته بالصلابة النفسية لدى حكام رياضة الكاراتيه**

**بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه**

**في التربية الرياضية**

إعــــداد

#### احمد السيد عبدالسلام عامر بحيرى

**مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات**

 **كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة بنها**

إشـــــــــــراف

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **دكتـــور****عاطــــف نمــــر خليــفــــة** **أستاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربيه الرياضيه للبنين****جامعة بنها**  |  | **دكتـــور** **اسامة صلاح فؤاد****استاذ المبارزة ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب بكلية التربيه الرياضيه للبنين****جامعة بنها** |

1436هـ - 2015م

**مقدمة ومشكلة البحث Introduction and problem of research**

تتفق العديد من اراء الخبراء فى أن التعرض للضغوط أمر حتمى لا مفر منه فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل مما يؤثر تأثيرًا سلبيًا على الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية

لذا، أهتم الباحثون بدراسة المشكلات المتعلقة بالضغوط وكيفية مواجهتها؛ حيث إن أسلوب المواجهة يفيد فى حل المشكلات المستقبلية والتخفيف من حده هذه الضغوط، ويعد متغير الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التى تسهم فى قدرة الفرد على المواجهة الأكثر إيجابية للضغوط وحلها ومواجهة الصعوبات المستقبلية كما أنه يعد خصلة عامة فى الشخصية، والتى يعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة المحيطة بالفرد منذ الصغر، وأشتق متغير الصلابة النفسية من النظرية الوجودية فى الشخص، ويشير مضمونه إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة من السهل أن يلزموا أنفسهم بما يفعلونه ويعتقدون فى قدرتهم على التحكم فى أحداث الضغوط وينظرون للتغير على أنه تحدى طبيعى يسمح لهم بالنمو وعند إدراكهم لأحداث الضغوط يمكنهم اتخاذ القرارات واضعين أولويات فى حياتهم وأهدافا وأنشطة أكثر تعقيدًا يقيمونها على أنها قدرات إنسانية مهمة.

ويعتبر الاحتراق من المصطلحات النفسية التى ظهرت فى بداية السبعينات وخاصة فى مجال العمل ، ثم اصبح الان من المصطلحات الاكثر انتشارا فى مجالات عديدة منها الرياضة ، ويرى كل من فريدنبرجر freudenberger وماسلاش maslach ان الاحتراق يعد بمثابة حالة انهاك للنواحى البدنية والذهنية التى تؤدى الى مفهوم سلبى للشخص نحو نفسه او ذاته، اضافة الى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس الاخرين ، فضلا عن الافتقاد الى المثالية والشعور بالغضب.

ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيًا والتى حظيت باهتمام كثير من الباحثين فى مجال علم النفس، حيث لوحظ أن كثير من الأفراد يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية، ولا يصابون بالأمراض النفسية والعضوية رغم تعرضهم لأحداث الحياة الضاغطة، ولهذا اتجهت الأنظار إلى ضرورة فحص مصادر مقاومة الضغوط (العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية)، التى تساعد هؤلاء الأفراد على التوافق مع تلك الأحداث السلبية المختلفة التى يلاقونها ولا تجعلهم عرضه للعديد من الأمراض الجسدية والنفسية بأشكالها المتنوعة.

وتشير دراسة **عماد محمد مخيمر 1997م** أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضًا كما أنهم يتسمون بأنهم أكثر صمودًا وإنجازًا وسيطرة وقيادة وضبطًا داخليًا وأكثر مرونة وكفاية واقتدار ونشاطًا ومبادأة واقتحامًا وواقعية وأكثر تقديرًا لذاتهم الإيجابية، أما الأشخاص الأقل صلابة كانوا أكثر مرضًا وعجزًا وأقل فى الضبط الداخلى وأكثر نقدًا لذاتهم وأكثر شعورًا وتعميمًا لخبرات الفشل .

ولا شك أن لعملية التحكيم الأثر الكبير فى الارتقاء بمستوى اللعبة، حيث يشير **صبحى نصير 1997م** أن الحكم هو الرجل الرياضى الذى يدير المباراة، ويعمل على حماية اللاعبين، كما أنه يمنح السلطة التامة وأحكامه نهائية، ولذلك يجب أن تتوفر لديه الثقة فى نفسه وفى قدرته على اتخاذ القرارات وقدرته على الحكم والتحكيم معتمدًا على نفسه فى أكثر الحالات التى يكون هو قاضيها الأوحد.

 وتعد القرارات التى يصدرها الحكم تشكل فى مجموعها الدور الفعال للحكام أثناء المباريات لأنهم يحملون على عاتقهم مجهودات كل من المدرب واللاعب والإدارى فى ساحة التنافس لأن نتيجة المباراة لا تتوقف إلى حد كبير على تفسير القوانين فقط ولكن على دقة تنفيذها أيضًا .

ومن هنا قد يكون للصلابة النفسية دورًا مهمًا فى مواجهة الضغوط لدى حكام رياضة الكاراتيه حيث يستطيع الحكم التغلب على ظاهرة الاحتراق النفسى من خلال تنمية الصلابة النفسية التى من خلالها يستطيع مواجهة صعوبات المواقف الضاغطة خاصة أن الصلابة النفسية تغير من التقييم المعرفى للحدث الضاغط فيبدو أقل تهديدًا للحكم الرياضى كما تجعله يلتزم بما يقوم به من مهام فى حياته، فيضع لنفسه أهداف يسعى لتحقيقها، كما قد تجعله أكثر قدرة على اتخاذ القرار الصحيح فى الموقف المناسب بغض النظر عن أى ضغوط واقعة عليه.

من المنطلق السابق ومن خلال أهمية الصلابة النفسية لحكام رياضة الكاراتيه والتى قد تسهم بقدر كبير فى تحمل الضغوط النفسية التى تشكل عائقًا كبيرًا تجاه الإنجاز الرياضى.

ومن خلال الإطلاع والمسح المرجعى للمراجع والأبحاث العلمية، لاحظ الباحث أن معظم الدراسات التى تناولت دراسة الصلابة النفسية اهتمت باللاعبين والمدربين ومعلمى التربية الرياضية، ولم تتطرق هذه الدراسات الصلابة النفسية للحكم الرياضى، والذى يعد أحد المقومات الأساسية للنهوض بالرياضة، ولاحظ أيضًا زيادة الضغوط والمشكلات التى تقع على كاهل الحكام فى السنوات الأخيرة ويتوقع زيادتها فى السنوات القادمة نظرًا للاهتمام الكبير من وسائل الإعلام والجمهور بالمنافسات الرياضية بوجه عام ،ورياضة الكاراتيه بوجه خاص، وما تحمله فى طياتها من التركيز على أخطاء الحكام وقراراتهم وتضخيمها والتهجم والاعتداء البدنى واللفظى من بعض الجماهير المتعصبة عليهم، كذلك كثير من الاعتراضات من قبل الأجهزة الفنية والإدارية على قراراتهم، الأمر الذى قد ينتج عنه ضعف ثقتهم بأنفسهم وينتابهم الصراع النفسى وانخفاض مستوى أدائهم التحكيمى واتخاذهم القرارات بشكل غير سليم أثناء المنافسات مما يؤدى الى فقدان الطاقة والثقة بالنفس وعدم القدرة على الاداء الجيد وحدوث الانهاك البدنى والعقلى ومنه الى الاحتراق النفسى.

ويرى الباحث أن ايجاد العلاقة بين الاحتراق النفسى والصلابة النفسية لحكام رياضة الكاراتيه كجانب تشخيصى وتقييمى يعد جانبًا مهمًا من جوانب الإعداد النفسى للحكام.

لذا يحاول الباحث التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسى وعلاقته بالصلابة النفسية لدى حكام رياضة الكاراتيه، مما قد يسهم فى تحسين مستوى أدائهم التحكيمى واتخاذهم القرارات السليمة، وايضا فى مساعدة حكم رياضة الكاراتيه على تحقيق أفضل أداء مع ضمان الصحة النفسية.

**أهمية البحث of research Importance**

**الأهمية العلمية**

1. يعتبر هذا البحث المحاولة الأولى لدراسة الاحتراق النفسى وعلاقته بالصلابة النفسية لحكام رياضة الكاراتيه.
2. قد تساهم نتائج هذا البحث فى عملية انتقاء وارتقاء مستوى حكام رياضة الكاراتيه.
3. يعتبر هذا البحث إضافة علمية إلى مجال علم النفس الذي يهتم بالدراسة على الحكام.

**الأهمية التطبيقية**

1. التعرف على مستوى الاحتراق النفسى والصلابة النفسية لحكام رياضة الكاراتيه.
2. التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسى والصلابة النفسية عند حكام رياضة الكاراتيه.

**أهداف البحث Aims of research**

يهدف هذا البحث إلى التعرف على الاحتراق النفسى وعلاقته بالصلابة النفسية لدى حكام رياضة الكاراتيه" وذلك من خلال:

* تصميم مقياس الاحتراق النفسى ومقياس الصلابة النفسية لدى حكام رياضة الكاراتيه
* التعرف على مستوى الاحتراق النفسى والصلابة النفسية لدى حكام رياضة الكاراتيه تبعا لدرجات الحكام المسجلين عليها بالاتحاد المصرى للكاراتيه .

**تساؤلات البحث:- Research questions**

* ما مستوى الاحتراق النفسى لدى حكام رياضة الكاراتيه طبقا لدرجاتهم التحكيمية؟
* ما مستوى الصلابة النفسية لدى حكام رياضة الكاراتيه طبقا لدرجاتهم التحكيمية ؟
* هل توجد علاقة بين الاحتراق النفسى والصلابة النفسية لحكام رياضة الكاراتيه؟
* هل توجد فروق فى مستوى الاحتراق النفسى لدى حكام رياضة الكاراتيه طبقا لدرجاتهم التحكيمية (دولى ــ قارى ــ درجة اولى ــ درجة ثانية ــ درجة ثالثة) ؟
* هل توجد فروق فى مستوى االصلابة النفسية لدى حكام رياضة الكاراتيه طبقا لدرجاتهم التحكيمية (دولى ــ قارى ــ درجة اولى ــ درجة ثانية ــ درجة ثالثة) ؟

**اجراءات البحث Research procedures**

**منهج البحث Research curriculum**

استخدم الباحث المنهج الوصفى وذلك لملائمته لطبيعة البحث

**عينة البحث Research** **Sample**

مجتمع البحث هم حكام رياضة الكاراتيه المسجلين بالاتحاد البالغ عددهم(165) حكم وهم (12) حكم دولى ،و(17) حكم قارى ,و(20) حكم درجة اولى ، و(30) درجة ثانية ,و(86) حكام درجة ثالثة ، تم اختيار عينة عشوائية منهم بواقع (5) حكام دوليين ،(8) حكام قاريين ،(8) حكام درجة اولى ،(14) حكام درجة ثانية ،(35) حكام الدرجة الثالثة ليبلغ اجمالى عينة البحث الاساسية (70) حكم والعينة الاستطلاعية منهم (2 ) حكم دولى ،و(4) حكم قارى ,و(4) حكم درجة اولى ، و(4) درجة ثانية ,و(6) حكام درجة ثالثة ليصبح عدد العينة الاستطلاعية (20) حكم من مختلف الدرجات من خارج العينة الاساسية

**ادوات ووسائل جمع البيانات Tools and methods of collection data**

**المسح المرجعي:**

قام **الباحث** بمراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة والمراجع العلمية فى مجال علم النفس الرياضي والاحتراق النفسى في الرياضات المختلفة، بالاضافة للإطلاع علي قوائم ومقاييس الاحتراق النفسى التي سبق إعدادها فى مجال علم النفس الرياضي.

**المقابلات الشخصية:**

لجأ **الباحث** إلي المقابلة الشخصية للعديد من أساتذة علم النفس الرياضي، وقد أستهدفت المقابلة مايلي:

* الحصول علي البيانات والمعلومات التي تفيد **الباحث** في دراسته.
* تحديد المحاور الرئيسية والابعاد الخاصة بمقياس الاحتراق النفسى لحكم الكاراتيه.

**استمارات استطلاع رأي السادة الخبراء:**

* استمارة استطلاع رأي الخبراء فى تحديد محاور وأبعاد مقياس الاحتراق النفسى لدى حكام رياضة الكاراتيه. مرفق (2 )
* استمارة إستطلاع رأي الخبراء فى تحديد عبارات مقياس الاحتراق النفسى لدى حكام رياضة الكاراتيه. مرفق ( 3)
* مقياس الاحتراق النفسى لدى حكام رياضة الكاراتيه (4).
* استمارة استطلاع رأي الخبراء فى تحديد محاور وابعاد مقياس الصلابة النفسية لدى حكام رياضة الكاراتيه .مرفق (5 )
* استمارة إستطلاع رأي الخبراء فى تحديد عبارات مقياس الصلابة النفسية لدى حكام رياضة الكاراتيه. مرفق (6 )
* مقياس الصلابة النفسية لدى حكام رياضة الكاراتيه (7).

استمارات تفريغ الدرجات الخام لمقياس الاحتراق النفسى ومقياس الصلابة النفسية. مرفق ( 8)

**الاستنتاجات Conclusions**

فى ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وعينة البحث وخصائصها واستناداً علي النتائج التي تم التوصل إليها أمكن للباحث التوصل إلي الاستنتاجات التالية :

5/1/1 من اهم العوامل المسببة للاحتراق النفسى لحكم الكاراتيه تاثره (بالناحية الاجتماعية ،وطبيعة المنافسة ، ووسائل الاعلام ، واللجنة العليا للحكام ) ومن اهم اعراض الاحتراق النفسى التى تظهر على حكم الكاراتيه (الانهاك العقلى والبدنى ،الانهاك الانفعالى ، تغير الحكم نحو الاسوء ، نقص انجاز الحكم ) ، وتظهر طبيعة الاحتراق النفسى للحكم فى( الاحباط ، وعدم قدرته على مواجهة الضغوط ، وضعف الثقة بالنفس) وكلها مرتبة تبعا للاهمية النسبية .

5/1/2 تظهر مكونات الصلابة النفسية لحكم الكاراتيه فى الثقة بالنفس ، القدرة على مواجهة الضغوط ، الالتزام ، تركيز الانتباه ، التحدى ، والتحكم وجميعها مرتبة حسب الاهمية النسبية .

5/1/3 هناك علاقة طردية موجبة بين المجموع الكلى لمقياس الصلابة النفسية لحكام الكاراتيه والمجموع الكلى لمقياس الاحتراق النفسي لحكام رياضة الكاراتيه.

**5/2 التوصيات Recommendations**

5/2/1 الاهتمام بتطبيق مقياسى الصلابة النفسية والاحتراق النفسى المقترح على الحكام فى دورات ترقى الحكام.

5/2/2 الاهتمام بتوعية الحكام للدور الذي يقوم به علم النفس الرياضي فى رفع مستوي الأداء.

5/2/3 اجراء المزيد من البحوث فى مجال الاعداد النفسى على الحكام فى رياضة الكاراتيه والانشطة الرياضية المختلفة لارتفاع المستوى التحكيمى.

5/2/4 الاهتمام ببرامج الاعداد والتاهيل النفسى لحكام رياضة الكاراتيه وخاصة الدرجة الثانية والثالثة

5/2/5 الاهتمام من وسائل الاعلام بمختلف اشكالها بالدور الايجابى والبطولات التى حققها المنتخب المصرى للكاراتيه والعمل على تنمية الوعي لدى المشجعين من خلال وسائل الإعلام المسموعة والمرئية والمقروءة .