

الضغوط النفسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية في ضوء تصنيف

الحكام (الدوليين والمحليين) لرياضة المبارزة

* ا.م.د/ ماجدة محمود أبو العزم

أولاً : مقدمة ومشكلة البحث :

أصبحت الرياضة 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.

و يشير كلا من " كامل محمد على " (2006م) (10) و"أسامة كامل راتب " (2004م) (3) و"محمد العربي ، ماجدة اسماعيل" (2002م) (11) أن مظاهر الضغوط النفسية الواقعة على كاهل الحكام متعددة والتي لا يستطيعون التكيف معها، وقد يصل الأمر إلى الإنهاك الفعلى والإجهاد النفسى فمنها ما هو نسبى يؤثر على البعض ولا يؤثر على آخر ومن هذه المصادر الموقف التحكىمى و اللاعبين و الجهاز الفنى والإداري و الجمهور ووسائل الإعلام و لجنة الحكام وحضور شخصيات هامة كما يمكن إعتبار مجال التحكيم الرياضي أكثر إرتباطاً بالضغوط إذ يرتبط عمل الحكم بالعديد من العوامل التى تتميز بالإنفعالات كالقلق والإستثارة الفسيولوجية والنفسية والضغط النفسى أو العصبى والتي قد تسهم في إنهاك قوى وطاقات الحكم وتعمل على إضعاف ثقته بنفسه وتنمية مفاهيم سلبية نحو الذات.

ويرى كلا من "ستيفن إليوت وأخرون Steven Elliot et al (2000م) (15) ان الفاعلية الذاتية هى معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم الأفعال المطلوبة لإدارة المواقف وتنفيذها وتتاثر بسلوك الفرد والبيئة والعوامل الإجتماعية كما أن السلوك الإنسانى يتحدد بتفاعل ثلاث مؤثرات هي (العوامل الشخصية) وتعني معتقدات الفرد حول قدراته وإتجاهاته

*أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

و(العوامل السلوكية) وتعني مجموعة الإستجابات الصادرة عن الفرد في موقف ما و(العوامل البيئية) وتشمل الأدوار التي يقوم بها من يتعاملون مع الفرد وتتطور من خلال أربعة مصادر للمعلومات وهي خبرات النجاح والفشل والإقناع اللفظي والمقارنة بالأقران والبنية الفسيولوجية الإنفعالية.

ويذكر كلا من " جبالو " Giallo و " ليتلي Little " (2003م) (71) أن البنية الإنفعالية أو الوجدانية تؤثر تأثيراً عاماً على الفعالية الذاتية للفرد و ان هناك عدة عوامل تؤثر على الفاعلية الذاتية للفرد منها السمات الشخصية والخبرات السابقة التي يكتسبها الفرد من التجارب العملية التي يمر بها، كما يؤدي الإعداد الجيد والتدريب وتقديم التغذية الراجعة التي لها دوراً إيجابياً في تنمية الدافعية الذاتية للأفراد و تعزيز وتنشيط البنية البدنية و خفض مستويات الضغوط أو الميول الإنفعالية السالبة وتصحيح التفسيرات الخاطئة للحالات التي تعترض الجسم وأن مستوى الفاعلية العامة للذات لدى الفرد يتحدد في ضوء الثقة بالذات ، والضبط الذاتي وتفضيل المهام الصعبة أو المثابرة مما يشعرون بالرضا ويزيد من كفاءتهم الإنتاجية .

ويضيف "صباح قاسم خلف وسمير مهنا عناد" (2009م) (6) ان متطلبات التحكيم في الأنشطة الفردية وخاصةً في رياضات المنازلات تختلف عن متطلبات التحكيم في الأنشطة الجماعية ومما لا شك فيه أن العامل النفسي يلعب دوراً لا يقل شأناً عن العوامل الأخرى كونه يرتبط بكثير من المواقف التي تواجه الحكام خلال المباراة و أن الحكم الناجح يتميز عن غيره بالعديد من السمات النفسية وقد تتفاوت المهارات النفسية من حكم إلى آخر وفقاً لطبيعة المنافسة وشدتها والجمهور وعدد اللاعبين داخل الملعب وطبيعة إحتساب النقاط والإحتكاك المباشر بين اللاعبين الذي يزيد من درجة الصعوبة وذلك يظهر بوضوح في رياضة المنازلات.

مشكلة البحث:

وترى الباحثة إن الحكام سواء (الدوليين او المحليين) هم أحد المكونات الرئيسية لرياضة المباراة لإدارتهم المباراة في نطاق القانون وضرورة تميزهم بدنياً وفنياً وذهنياً ونفسياً لكونهم يفصلون بين المتنافسين بقرارتهم التحكيمية الحاسمة والتي تلعب دوراً

رئيسياً وهاماً في نجاح المباريات والوصول بها لأعلى مستوى ولذلك أصبحوا محط أنظار الجميع من لاعبين ومدربين وإداريين وجمهور و لذلك يجب أن يكون الحكام مواكبين لتطوير رياضة المباراة كما يجب على الحكام إتقان المهارات الفنية والإلمام بالتغيرات التي تطرأ علي القانون وإستيعاب مفرداته والقدرة على تمييز الأخطاء من حيث العقوبات الفنية والإدارية وإستعمال الإنذارات وكيفية تصنيفها في مواقف اللعب المختلفة والتطبيق الثابت والموحد في القوانين.

وان فئة الحكام يقع عليهم ضغوط و اعتراضات متعددة الاتجاهات أثناء المباريات عند اصدار قرار تحكيمي اما بالقبول او بالاعتراض و التي قد تؤثر على الفاعلية الذاتية لديه مما دفع الباحثة الى محاولة التعرف على ما يمتلكه الحكم من قوى داخلية تمكنه من التكيف مع الظروف الإجتماعية والنفسية الضاغطة اثناء المواقف المختلفة فى المنافسات وقدرته على مواجهة التحديات والثبات الإنفعالي لديه والإصرار على تحقيق أفضل النتائج ومن خلال إطلاع الباحثة الدائم على مستجدات قانون رياضة المباراة إضافة إلى متابعتها للبطولات التي ينظمها الإتحاد المصري للسلح لاحظت أن هناك نقص في الأبحاث العلمية التي أجريت علي حكام المباراة على حد علم الباحثة لان الضغوط النفسية وتقدير الذات وجهان لعملة واحدة بمعنى كلما يواجه الفرد الضغوط ينعكس ذلك على تقديره لذاته وترى الباحثة أهمية تناول هذا الموضوع تناوياً علمياً بدراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى حكام رياضة المباراة.

ثانياً : هدف البحث :

يهدف البحث الى تطبيق مقياسين الضغوط النفسية و الفاعلية الذاتية على حكام رياضة المباراة للتعرف على:

1- مقدار الضغوط النفسية فى ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة

المبارزة .

2- تقييم الفاعلية الذاتية فى ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة

المبارزة.

3- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية و الفاعلية الذاتية فى ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة.

ثالثا : فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً في مقياس الضغوط النفسية فى ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة .
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً في مقياس الفاعلية الذاتية فى ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة .
- 3- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مقياس الضغوط النفسية والفاعلية الذاتية فى ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة .

رابعا : مصطلحات البحث :

الضغوط النفسية: Psychological stress

الضغوط فى المجال الرياضى تعنى الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين الفرد وكل من تربطه بهم العديد من العلاقات فى المحيط الرياضى وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقات من إنقاص أو عدم التقدير الكافى أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها(12) .

الفاعلية الذاتية : self-efficacy

مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته فى التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة ، وتحدى الصعاب، ومدى قدرته على إنجاز المهام المكلف بها (13).

خامسا : الدراسات المرتبطة :

- قام هوياننتشيونج Hoi Yan Cheung (2008) (15) بدراسه هدفت الى 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 (725) معلماً من هونغ كونغ و (575)

معلماً من شنغهاي وكانت أهم النتائج تشير إلي أن معلمي شنغهاي أكثر فاعلية من معلمي هونغ كونغ، وأن المعلمات في كلاً المنطقتين أكثر فاعلية من المعلمين وأن 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.

- قام "بلاكبورن Blackburn" و "روبينسون Robinson" (2008 م) (14) بدراسه هدفت إلى تحديد العلاقة بين الفاعلية الذاتية والرضا المهني لدى المعلمين، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك على عينة قوامها (80) معلماً في ولاية كنتاكي وكانت أهم النتائج تشير إلى وجود علاقة ارتباطيه 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.

- قام "حدادة محمد" (2008 م) (4) بدراسه هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسى لدى حكام النخبة فى الجزائر ومعرفة أكثر العوامل التى تؤدى الى حدوثه، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت العينة على حكام النخبة دوليين ووطنيين وكانت أهم النتائج أن الحكام يتعرضون لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية مما يدل على معاناتهم وأنهم وإن اختلفت درجاتهم التحكيمية وإختصاصاتهم وروابطهم وعمرهم فإنهم جميعا يعانون من تلك الضغوط.

- قام "ريجينا Regina" (2006 م) (18) بدراسه هدفت إلى التعرف على أسباب الضغوط التى يتعرض لها الحكام والتى تناولتها الصحف، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي و اشتملت العينة على حكام الهوكى فى كندا وكانت أهم النتائج أن أهم عوامل الضغوط لدى حكام الهوكى فى كندا هى التعرض للإذاء الجسدى واللفظى من اللاعبين ومن الجمهور.

- قام "إبراهيم الشافعي" (2005 م) (1) بدراسه هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية والفاعلية المهنية والضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم والمعتقدات

التربوية وإستخدم الباحث المنهج الوصفي و اشتملت العينة على (200) معلم بواقع (50) معلم من معلمي المرحلة الإبتدائية والمتوسطة والثانوية وطلبة من كليات إعداد المعلمين في المملكة العربية السعودية وكانت أهم النتائج وجود علاقة إرتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية المهنية للمعلمين وكل من الفاعلية الذاتية والمعتقدات التربوية، كما توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الفاعلية المهنية للمعلمين والضغوط النفسية وتوجد فروق دالة إحصائيا بين المعلمين في تحديدهم لفاعليتهم الذاتية المهنية والفاعلية الذاتية العامة والضغوط النفسية والمهنية والمعتقدات التربوية تعزى إلي مراحل التعليم وذلك لصالح المرحلة الإبتدائية.

سادسا : إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث :

يشمل مجتمع البحث حكام رياضة المبارزة المسجلين والمعتمدين بالإتحاد المصري للسلاح للموسم الرياضى 2020 م البالغ عددهم (101) حكم (دولي - محلي) و تم إختيار عينة عشوائية يبلغ عددها (16) حكماً ممثلين من الحكام (الدوليين - المحليين) ومن خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الإستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (85) حكماً (دوليا - محليا) وجدول (1) و جدول (2) يوضح توزيع عينة البحث من الحكام (الدولي - المحلي) لرياضة المبارزة.

جدول (1)

توزيع مجتمع البحث للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة

ن = 101

المجتمع %100	العينة الإستطلاعية		العينة الأساسية		تصنيف العينة
	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
26%	26	6	20%	20	الحكام الدوليين
74%	75	10	64%	65	الحكام المحليين
100%	101	16	84%	85	الإجمالي

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences

(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

يتضح من جدول (1) توزيع مجتمع البحث للحكام الدوليين و المحليينرياضة المبارزة قامت الباحثة بايجاد التجانس على مجتمع البحث من الحكام (الدوليين و المحليين) للعمر الزمني و سنوات الخبرة يوم 1 : 3 / 10 / 2020 م

جدول (2)

التوصيف الإحصائي لمقاييس الضغوط النفسية و الفاعلية الذاتية لعينة

البحث للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة ن=85

المقاييس	فئة الحكام	ن	م	ع
مقياس الضغوط النفسية	حكم دولي	20	146.45	1.61
	حكم محلي	65	156.45	1.63
	المجموع	85	151.45	1.62
مقياس الفاعلية الذاتية	حكم دولي	20	197.45	1.12
	حكم محلي	65	168.62	1.16
	المجموع	85	183.035	1.64

يتضح من جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فئة من فئات الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة علي مقاييس الضغوط النفسية و الفاعلية الذاتية.

جدول (3)

إعتدالية مجتمع البحث للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة

المبارزة في العمر الزمني وعدد سنوات الخبرة ن=101

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	31,44	7,05	32,00	0.22 -
عدد سنوات الخبرة	8,74	5,37	9,00	0.03-

يتضح من جدول (3) أن قيم معاملات الالتواء للعمر الزمني وعدد سنوات الخبرة لمجتمع البحث قدإنحصرت بين (± 3) مما يدل على أن إعتدالية مجتمع البحث في هذه المتغيرات.

❖ أسباب اختيار عينة البحث:

- جميع الحكام(الدوليين و المحليين) مسجلين وعاملين بالإتحاد المصري للسلاح.
- تمثيل جميع فئات الحكام (الدولي - المحلي).
- إشتراك الحكام(الدوليين و المحليين) في تحكيم البطولات في وقت تطبيق البحث.
- ❖ الأهمية العلمية والتطبيقية للبحث :

- 1- الضغوط النفسية من اكثر المشكلات التى يعانى منها الحكام (الدوليين و المحليين) بصفة عامة فى العصر الحديث .
- 2- تقدير الذات موضوع بالغ الاهمية بسبب المشكلات التى يعانى منها الحكام (الدوليين و المحليين) والتى تاتر على تقديره لذاته .
- 3- الاهتمام بشريحة هامة فى المجتمع الرياضى وهم الحكام (الولين و المحليين) و التى يقع على عاتقها مهام و قرارات صعبة مصيرية.
- 4- الاهمية التطبيقية انه يمكن الاستفادة من النتائج و التوصيات هذا البحث للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة للتغلب على الضغوط النفسية و تقدير الذات لديهم.
- 5- ممكن ان يكون هذا البحث نواه لبحوث اخرى للاداريين و الجهاز الفنى لرياضة المبارزة.

سابعاً : أدوات جمع البيانات الخاصة بالبحث :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثه مايلي :

❖ مقياس الضغوط النفسية :إعداد / صبرى إبراهيم عمران(2001 م) (7) مرفق (2).

يتكون مقياس الضغوط النفسية من (10) عشرة أبعاد تقسم ختلف الضغوط التني تعرض لها الرياضى، ويشمل المقياس على (61) واحد وستون عبارة، تمثل الأبعاد المختلفة للمقياس يستجيب لها الرياضى وفق الميزان تقديرى رباعى هو:

- موافق بشدة ويقدر لها (اربعة درجات) - موافق ويقدر لها (ثلاث درجات) .
- غير موافق ويقدر لها (درجتان) - غير موافق بشدة و يقدر لها (درجة واحدة).
- مع مراعاة أن هناك بعض العبارات فى مقياس الضغوط النفسية ذات الاتجاه الإيجابي فيتم عكس الدرجة لتصبح كمايلي
- موافق بشدة ويقدر لها (درجة واحدة) - موافق ويقدر لها (درجتان) .
- غير موافق ويقدر لها(ثلاث درجات) - غير موافق بشدة و يقدر لها(اربعة درجات)

وتنحصر درجات مقياس الضغوط النفسية ما بين (61) درجة كحد أدنى (244) درجة كحد أقصى وقامت الباحثة بتعديل عبارات المقياس بما يتناسب مع الحكام (الدوليين و المحليين) فى رياضة المبارزة وتم عرض المقياس بعد تعديل عباراته على السادة الخبراء مرفق (1) .

❖ مقياس الفاعلية الذاتية :إعداد / شريف محمد عبد الواحد (م) (5) مرفق (3).

يتكون مقياس الفاعلية الذاتية من(6) أبعاد ويشتمل على (46) عبارة وفقا لميزان تقديرى ثلاثى هو(نعم - أحيانا - لا) وبذلك يكون الحد الأدنى والحد الأقصى لإستجابات العينة على المقياس كالتالى (46 إلى 230) درجة، وقامت الباحثة بتعديل عبارات مقياس الفاعلية الذاتية بما يتناسب مع الحكام (الدوليين و المحليين) فى رياضة المبارزة وتم عرض المقياس بعد تعديل عباراته على السادة الخبراء مرفق (1) .

ثامنا : الخطوات التنفيذ للبحث :

التجربة الإستطلاعية الاولى :

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 (16 حكما دوليا و محليا) فى الفترة من يوم الاحد الموافق 4 - 5 / 10 / 2020 م إستهدفت ما يلى :

- التعرف على مدى مناسبة المقاييس النفسية المستخدمة لعينة البحث و تدريب المساعدين على كيفية تطبيق المقاييس النفسية وكيفية تسجيل النتائج و التعرف على المعوقات التى تقابل العينة أثناء تطبيق المقاييس .

وقد أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية الاولى على:

1 - مناسبة المقاييس النفسية للتطبيق على الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة

2 - تفهم المساعدين لطريقة التسجيل وكيفية التطبيق المقاييس النفسية على الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة.

التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم ايجاد المعاملات العلمية لمقياسى الضغوط النفسية و الفاعلية الذاتية للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة يوم 6 : 20 / 10 / 2020 م.

الصدق لمقياس الضغوط النفسية :

للتحقق من صدق مقياس الضغوط النفسية قامت الباحثة بحساب صدق الإتساق الداخلى لمقياس الضغوط النفسية وذلك بتطبيقه على عينة إستطلاعية قوامها (16) حكم ممثلين للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث وتم حساب معامل الارتباط بين درجة للعبارة والدرجة الكلية للمقياس يوم 6 - 7 / 10 / 2020 م وجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (4)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الضغوط النفسية للحكام
(الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة والدرجة الكلية له (الصدق) ن = 16

رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر
1	0.53	11	0.67	21	0.43	31	0.61	41	0.55	51	0.49	61	0.56
2	0.46	12	0.55	22	0.46	32	0.43	42	0.57	52	0.53		
3	0.65	1	0.59	23	0.66	33	0.63	43	0.49	53	0.54		
4	0.55	14	0.68	24	0.59	34	0.69	44	0.49	54	0.57		
5	0.62	15	0.75	25	0.64	35	0.53	45	0.53	55	0.42		
6	0.62	16	0.46	26	0.69	36	0.68	46	0.44	56	0.62		
7	0.65	17	0.65	27	0.55	37	0.76	47	0.63	57	0.53		
8	0.63	18	0.74	28	0.58	38	0.46	48	0.46	58	0.33		
9	0.66	19	0.55	29	0.68	39	0.68	49	0.53	59	0.43		
10	0.56	20	0.56	30	0.67	40	0.76	50	0.43	60	0.63		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.426

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الضغوط النفسية للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة و الدرجة الكلية لها حيث جاءت جميع قيم ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى صدق المقياس .

الثبات لمقياس الضغوط النفسية :

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على نفس العينة الإستطلاعية السابق ذكرها قوامها (16) حكم من الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة بفاصل زمني قدرة (15) يوم وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول 6- 7 / 2020/10 م والثاني الثاني 20 - 21 / 10 / 2020 م وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الضغوط النفسية للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة (الثبات) ن = 16

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		ابعاد المقياس
	ع	م	ع	م	
0.62	1.59	25.31	4.16	25.32	ضغط الجمهور
0.69	2.42	14.36	2.56	13.49	المشكلات الشخصية
0.62	2.52	15.61	2.75	14.64	ضغط الإعلام
0.62	2.36	21.11	4.11	21.77	المكافآت والحوافز
0.59	1.45	16.23	2.46	15.76	المؤثرات الخارجية
0.56	1.55	17.21	2.66	17.36	ضغوط العمل
0.68	2.36	17.42	3.26	17.64	الإمكانات
0.78	2.13	21.12	4.29	21.62	ضغوط الإصابة
0.77	1.61	11.42	1.44	11.29	ضغوط الإدارة
0.76	1.31	11.36	1.54	12.39	العلاقة مع الزملاء

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.426

يتضح من جدول (5) وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجة كل محور من محاور مقياس الضغوط النفسية للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة والدرجة الكلية لها حيث جاءت جميع قيم (ر) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى ثبات المقياس .

الصدق لمقياس الفاعلية الذاتية :

للتحقيق من صدق مقياس الفاعلية الذاتية قامت الباحثة بحساب صدق الإتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على نفس العينة الإستطلاعية السابق ذكرها قوامها (16) حكم من

الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس يوم 6 - 7 / 10 / 2020 م وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

معاملات الارتباط لمقياس الفاعلية الذاتية للحكام (الدوليين و المحليين)
لرياضة المبارزة بين درجة كل محور من محاور (الصدق)

ن = 16

المحور	عدد العبارات	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
الخبرة السابقة	9	*0,869	دال
المقارنة بالأقران	7	*0,945	دال
الإقتناع اللفظي	8	*0,769	دال
التنبية الإنفعالي	8	*0,622	دال
القدرة علي الأداء الجيد في المواقف الصعبة	9	*0,758	دال
الحالة الفسيولوجية	5	*0,869	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة 0,05 = 0.426

يتضح من جدول(6) وجود علاقة ارتباطية دالة بين كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس حيث جاءت جميع قيم (ر) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية مما يشير صدق المقياس.

النتائج لمقياس الفاعلية الذاتية ::

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على نفس العينة الإستطلاعية السابق ذكرها قوامها (16) من الحكام (الدوليين و المحليين) وبفاصل زمني قدرة (15) يوم وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين التطبيق الاول يوم 6 - 7 / 10 / 2020 م و الثاني 20 - 21 / 10 / 2020 م وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الفاعلية الذاتية
للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة (الثبات)

ن = 16

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المحور
	ع	م	ع	م	
0.86	1.16	28.31	1.15	27.51	الخبرة السابقة
0.95	2.23	24.29	1.40	25.26	المقارنة بالأقران
0.76	2.49	22.31	2.36	21.64	الإقتناع اللفظي
0.76	1.39	23.29	1.51	22.36	التنبه الإنفعالي
0.72	1.45	22.79	1.76	23.45	القدرة علي الأداء الجيد في المواقف الصعبة
0.64	1.43	35.51	2.13	36.68	الحالة الفسيولوجية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 0.426$

يتضح من جدول (7) وجود معاملات ارتباط دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الفاعلية الذاتية للحكام (الدوليين و المحليين) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.64-0.95) مما يشير إلى ثبات للمقياس.

تاسعا : خطوات تطبيق البحث :

بعد تحديد العينة وإختيار أدوات البحث والتأكد من صدقها وثباتها قامت الباحثة بتطبيق مقياسي البحث على جميع الحكام الدوليين والمحليين (قيد البحث) لرياضة المبارزة وقد تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية للحكام (الدوليين و المحليين) اولا ثم مقياس الفاعلية الذاتية وكانت فترة التطبيق على عينة البحث فى البطولات التالية :

- فى بطولة كأس مصر سيف فردى بنات تحت 15 سنة يوم 22 / 10 / 2020 م .
- فى بطولة كأس مصر سيف مبارزة فردى بنات تحت 15 سنه يوم 22 / 10 / 2020 م .
- فى بطولة كأس مصر سيف مبارزة فردى اولاد تحت 15 سنة يوم 23 / 10 / 2020 م .

- فى بطولة كأس مصر سلاح شيش فردى بنات تحت 15 سنة يوم 23 / 10 / 2020 م .

- فى بطولة كأس مصر بنين لفردى أولاد تحت 15 سنة يوم 24 / 10 / 2020 م وبعد الإنتهاء من التطبيق قامت الباحثة بتصحيح المقياسين طبقا للتعليمات والموضحة لكل مقياس وبعد الإنتهاء من عملية التصحيح قامت الباحثة برصد الدرجات وذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا .

عاشرا: المعالجات الإحصائية المستخدمة :

بعد جمع البيانات فى هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج SPSS فى اجراء المعالجات التالية ، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الالتواء، معامل الارتباط، اختبارات، النسبة المئوية.

الحادى عشر: عرض النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج :

جدول (8)

دلالة الفروق فى مقياس الضغوط النفسية بين الحكام
(الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة

ن = 1 ، 20 = ن = 2 ، 65

ت	الحكام المحليين ن=65		الحكام الدوليين ن=20		مقياس
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
13.265	1.63	156.45	1.61	146.45	الضغوط النفسية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى مغنوية $0.05 = 1.651$

يتضح من جدول (8) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الحكام (الدوليين و

المحليين) لرياضة المبارزة فى مقياس الضغوط النفسية ولصالح الحكام المحليين

جدول (9)

دلالة الفروق في مقياس الفاعلية الذاتية بين الحكام

(الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة

ن 1 = 20 ، ن 2 = 65

ت	الحكام المحليين ن=65		الحكام الدوليين ن=20		مقياس
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
22.496	1.16	168.62	1.12	197.45	الفاعلية الذاتية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.651$

يتضح من جدول (9) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الحكام (الدوليين و

المحليين) لرياضة المبارزة في مقياس الفاعلية الذاتية ولصالح الحكام الدوليين

جدول (10)

معاملات الارتباط بين مقياس الضغوط النفسية والفاعلية الذاتية

لدى الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة

ن = 85

المقياس ككل	العلاقة مع الزملاء	ضغوط الإدارة	ضغوط الإصباية	الامتيازات	ضغوط العمل	المؤثرات الخارجية	المكافآت والحوافز	ضغوط الإعلام	المشكلات الشخصية	ضغوط الجمهور	تصنيف الحكام	الضغوط النفسية الفاعلية الذاتية
0.76-	0.66-	0.68-	0.75-	0.68-	0.46-	0.44-	0.74-	0.88-	0.75-	0.59-	الدوليين	0.176
0.39-	0.48-	0.53-	0.68-	0.47-	0.62-	0.53-	0.55-	0.45-	0.36-	0.43-	المحليين	0.176

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $(0.05) = 0.176$

يتضح من جدول (11) وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين جميع أبعاد مقياس الضغوط

النفسية والمقياس ككل وبين مقياس الفاعلية الذاتية لدى الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول(8) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الحكام الدوليين

والحكام المحليين لرياضة المبارزة في مقياس الضغوط النفسية ولصالح الحكام المحليين

يتضح من مقياس الضغوط النفسية أنه كلما زادت درجات الحكام فى المقياس دل على زيادة الضغوط النفسية وضعف قدرة الحكم على مواجهتها، وكلما قلت درجة الحكام فى المقياس دل على قلة الضغوط النفسية وزيادة قدرة الحكم على مواجهتها و يتضح من الجدول (8) ذلك ان الحكام الدوليين هم الاقدر على مواجهة الضغوط النفسية من الحكام المحليين وترجع الباحثة ذلك لكثرة البطولات الدولية التى يقوموا بالتحكيم فيها والتي كان لها الاثر الطردى لاكتسابهم الخبرة التى تؤهلهم للتحكيم الدولى و مواجهة الضغوط النفسية و كذلك اشتراكهم فى دورات تحكيمية دولية تأهلهم نفسيا لكيفية التغلب على الضغوط النفسية فى حين الحكام المحليين لم يتم اشتراكهم فى تلك الدورات والتي تحفزهم على التغلب على الضغوط النفسية التى يتعرضون لها لذلك فهم أقل خبرة ومن ثم فهم أكثر تعرضاً للضغوط النفسية وأقل قدرة على مواجهتها وكذلك قلة عدد البطولات التي يقوم بتحكيمها و كثرة الاعتراضات من اللاعبين أو المدربين أو من الجمهور كل هذا يؤثر على مستوى الأداء التحكيمي.

ويوضح "طه عبد العظيم" و "سلامه عبد العظيم" (2006 م) (8) ان الضغوط النفسية ظاهرة عالمية متعددة المصادر سواء من البيئة الداخلية او من البيئة الخارجية المحيطة به لذلك يجب على الفرد ان يتعلم كيفية مواجهة الضغوط النفسية و التى تقوده للتكيف و تحقيق التوافق مع البيئة وتجنب الاثار النفسية السلبية .

وتتفق نتائج هذه البحث مع نتائج دراسة "حدادة محمد" (2008 م) (4) و"ريجينا Regina" (2006 م) (18) وكانت أهم النتائج أن الحكام يتعرضون لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية مما يدل على معاناتهم وأنهم وإن اختلفت درجاتهم التحكيمية وإختصاصاتهم وروابطهم وعمرهم فإنهم جميعا يعانون من تلك الضغوط. وبذلك تحقق الفرض الأول والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً في مقياس الضغوط النفسية فى ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة ."

يتضح من جدول (9) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة في مقياس الفاعلية الذاتية ولصالح الحكام الدوليين وبالرجوع لمفتاح التصحيح لمقياس الفاعلية الذاتية يتضح أنه كلما زادت الدرجات كان ذلك مؤشراً على زيادة الفاعلية الذاتية وكلما قلت الدرجات كان ذلك مؤشراً على قلة الفاعلية الذاتية ومن ذلك نستطيع ترتيب درجات مقياس الفاعلية الذاتية كالتالى الحكام الدوليين ثم الحكام المحليين.

وقد ترجع الباحثة هذه النتيجة إلي وجود فروق في عامل الخبرة التحكيمية لدى الحكام الدوليين عن الحكام المحليين لرياضة المبارزة مما ادى الى زيادة مؤشراً الفاعلية الذاتية لديهم وتظهر الضغوط أيضاً على الحكام الدوليين ولكن لكثرة المباريات التحكيمية والاختلاط بجمهور مختلف الثقافات جعلهم اكثر ثقة وخبرة فى التعامل مع المواقف الضاغطة كما ان متطلبات ترقى وتصنيف الحكام من محلى الى دولى يستلزم اجتيازهم العديد من الاختبارات (العقلية و المهارية و النفسية) حتى يمكن للحكم الترقى للتصنيف الدولى مما ينعكس على امتلاك الحكام الدوليين مجموعة من الخبرات و المهارات التى تطور مفاهيمهم نحو الفاعلية الذاتية و تحثهم على توظيف المهارات الذاتية بشكل ايجابى كما ترجع الباحثة نتيجة الحكام المحليين لرياضة المبارزة بانهم أقل درجات من الحكام الدوليين فى الفاعلية الذاتية لأن يتم ثقلهم بالدورات التحكيمية و النفسية ولكن بصورة اقل مما يعرضهم للوقوع فى أخطاء مما يمثل موقف ضاغط بالنسبة لهم.

ويشير "فتحى الزيات" (2001 م) (9) ان التحكيم الركيزة الاولى في المنافسات الرياضية لان قرارات الحكام هى الحد الفاصل في الفوز او الهزيمة سواء للرياضات الفردية او الجماعية ولذلك لا بد من الارتقاء بالحكام كلا فى مجال تخصصه بما هو جديد فى اساليب التحكيم حيث يقع على عاتقه مسئولية كبيرة فى إتخاذ القرار الصائب وفقاً لتطبيق مواد القانون الخاصه بالرياضة المتخصص بها اثناء سير المباراة و لذلك يجب عليه الدقة والتركيز قبل اتخاذ القرار فى مواقف المنافسة لذلك يكون ارتفاع الفاعلية الذاتية للحكام تحت تأثير الضغوط النفسية ومنها اعتراض اللاعبين و الجمهور واللجنة العليا

للادارة والتي يمكن ان تؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن مهنته أو نشاطه.

وتتفق نتائج هذه البحث مع نتائج دراسة " هويانتشيونج Hoi Yan Cheung (2008) (15) "بلاكبورن Blackburn" و "روبينسون Robinson (2008) (م 14) وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية تعزى للخبرة لصالح ذوي الخبرة العالية من التجارب العملية التي يمر بها. وبذلك يكون تحقق الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية في مقياس الفاعلية الذاتية في ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة ".

يتضح من نتائج جدول (10) وجود علاقة إرتباطية عكسية ودالة إحصائياً بين مقياس الفاعلية الذاتية و محاور الضغوط النفسية لرياضة المباراة حيث جاءت جميع قيم ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية كما اقترنت (قيمة ر الجدولية) بالاشارة السالبة في مؤشر لان اتجاه العلاقة عكسي وترجع الباحثة العلاقة العكسية الى ارتباط الفاعلية الذاتية بكافة متغيرات الضغوط النفسية بمعنى كلما إرتفعت الدرجة في مقياس الضغوط النفسية بأبعاده كلما انعكس سلبا على الفاعلية الذاتية وترجع الباحثة ذلك نتيجة للضغط النفسى الواقع عليه أن الضغوط النفسية لها أثارها السلبية والتي تؤثر بشكل مباشر تقليل التركيز على الفاعلية الذاتية للحكم و الذى ينعكس سلبياً على مستوى إنجازته واستهلاك قدراته وتركيزه فقط في محاولة التغلب على تلك الضغوط غير منتبه لفاعليته الذاتية ولذلك يجب ارتفاع مؤشر الفاعلية الذاتية لدى الحكام الدوليين و المحليين لرياضة المباراة من خلال تركيز الإنتباه أثناء التحكيم وضبط النفس والإنفعالات أثناء المواقف التحكيمية الصعبة والحاسمة وتحمل مسئولية قراراته التحكيمية وفقاً للقانون الخاص برياضة المباراة مما يزيد قدرته على مواجهة الضغوط المرتبطة بالمنافسات الرياضية لان عدم قدرة الحكام على مواجهة الضغوط ينتج عنها تاثير طردى سلبى على الفاعلية الذاتية لديهم وعدم القدرة

على تحمل مسئولية قراراته والإحباط مما يؤدي الى الإنهاك البدني والعقلي ونقص إنجازه وشعوره بالإجهاد التام عقب إنتهاء المنافسة مما يؤثر على تعاملاته.

ويرى كلاً من "أحمد عبد الحميد عمارة" و"حسام الدين مصطفى" (2009 م) (2) أن امتلاك درجة عالية من القدرة على المواجهة الإيجابية للضغوط تزداد درجة الفاعلية الذاتية والقدرة على تفعيل المواجهة والتركيز و استخدام خبراتهم الشخصية فى تحول المواقف الضاغطة الى قرارات حاسمة تستند على قوانين و خبرات سابقة .

وتتفق نتائج هذه البحث مع نتائج دراسة "بلاكبورن Blackburn" و "روبينسون Robinson" (2008 م) (14) إبراهيم الشافعي (2005 م) (1) وجود علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الفاعلية المهنية للمعلمين والضغوط النفسية وتوجد فروق دالة إحصائيا بين المعلمين في تحديدهم لفاعليتهم الذاتية المهنية والفاعلية الذاتية العامة والضغوط النفسية والمهنية والمعتقدات التربوية.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على " توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين مقياسى الضغوط النفسية والفاعلية الذاتية فى ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة "

الثانى عشر : الإستنتاجات و التوصيات :

الإستنتاجات :

فى ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة الى الإستنتاجات التالية :

- 1- الضغوط النفسية تتفاوت بنسب مختلفة وفقاً لتصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة .
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مقياس الضغوط النفسية بين الحكام (الدوليين و المحليين) و لصالح المحليين لرياضة المبارزة اى تعرضهم اكثر للضغوط النفسية.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مقياس الفاعلية الذاتية حيث جاء ترتيب درجات الحكام الدوليين ثم الحكام المحليين لرياضة المبارزة اى انهم يتمتعون بفاعلية ذاتية اكثر.

4- وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والفاعلية الذاتية بين الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة .

التوصيات :

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

1- ضرورة ادراج دورات الاعداد النفسى فى الدورات التحكيمية للحكام المحليين لرياضة المبارزة لتنمية الاساليب الايجابية لديهم لمواجهة الضغوط التى يتعرضون لها .

2- ضرورة اعداد الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة على التحليل المنطقى للمواقف الضاغطة لفهمها و اعادة بناءها وتقييمها بطريقة ايجابية.

3- تنمية الفاعلية الذاتية لدى الحكام المحليين لرياضة المبارزة و تحليل أسباب الضغوط النفسية التى يتعرضون لها من خلال تفاعلهم مع المجتمع والعمل على علاجها .

4- عمل اختبارات دورية من قبل الاتحاد المصرى للسلاح للحكام المحليين ويكون شرط اساسى للترقى و التحكيم فى المنافسات المحلية لمقياسى الضغوط النفسية و الفاعلية الذاتية.

الثالث عشر : قائمة المراجع العربية والاجنبية:

قائمة المراجع العربية :

- 1- إبراهيم الشافعي إبراهيم : الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية، المجلة التربوية، جاما الكويت، المجلد 19، العدد 75، 2005م.
- 2- أحمد عبد الحميد عمارة، حسام الدين مصطفى : أسس التدريب فبالمصارعة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية 2009م.
- 3- أسامة كامل راتب :النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة 2004م.
- 4- حدادة محمد أحمد : الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم مستوياتها ومصادرها ، مذكرة ماجستير غير منشورة، معو التربية البدنية والرياضية، بجامعة الجزائر 2008م.
- 5- شريف محمد عبد الواحد : بناء مقياس الفاعلية الذاتية للرياضيين، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق 2014م.
- 6- صباح قاسم خلف وسمير مهنا عناد :حكام كرة القدم (تدريب، تغذية، مناهج) ، مطبعة الأخوين بغداد 2009م
- 7- صبرى إبراهيم عمران :الضغوط النفسية للرياضيين فى جمهورية مصر العربية ، دراسة مقارنة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا 2001 م .
- 8- طه عبد العظيم و سلامة عبد العظيم :استراتيجية ادارة الضغوط التربوية و النفسية ، دار الفكر عمان 2006 م
- 9- فتحي مصطفى الزيات : البنية العاملة للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها، فى سلسلة علم النفس المعرفى- مداخل ونماذج ونظريات، دار النشر للجامعات القاهرة، 2001م
- 10- كامل محمد على :الضغوط النفسية و مواجهتها ، مكتبة الساعى ، جدة ، المملكة العربية السعودية (2006م).
- 11- محمد العربي ، ماجدة اسماعيل" : التوجيه والارشاد النفسى فى المجال الرياضى دار الفكر العربي ، 2002م.
- 12- محمد حسن علاوى : مدخل فى علم النفس الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 م

قائمة المراجع الأجنبية:-

- 13 **Bandura**
.Albert : Self- Efficacy : Toward A unifying Theory of Behavioral Change , Psychological Review ,(1977)
- 14- **Blackburn, J.,**
& Robinson, S : Assessment of Teacher Self –Efficacy and Jo Satisfaction of Early Career Keentucky Agriculture Teachers. Journal of Agricultural Education, 49(3). (2008).
- 15 - **Cheung .Hoi**
Yan : Teacher Efficacy. “Acomparative Study of ong Kong and Shanghai Primary in- Service eachers”. The Australian Educational esearcher, 35(1)(2008).
- 16- **Elliot, S.**
Kratochwill, T.
Travers, J.
,Littlefield .J : Educational psychology. 3rd eds. McGraw H Companies, Inc, New York(2000).
- 17 **Giallo, R. &**
Little, E. : "Classroom behavior problems. The Relationship between preparedness. classroom experiences. and selfefficacy in graduate and student teachers". Australian Journal of Educational & Developmental Psychology. (3)(2003).
- 18- : Regina : Studying tresson the strlpes Department of physical Education and sport Science, Sport psychology lahoratory, Aristotle, University of Thessalonili, Greece, Lamp @phed .auth.gr(2006).
- 19 **Fencingegypt.com**