اليقظة العقلية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه

أ.م.د/ هدى حسن صابر يوسف سلمي
أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات كلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق

أ.م.د/ شريف محمد عبد الواحد محمد محمد
أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية كلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التحكيم ركيزة من الركائز الأساسية في المنافسات الرياضية فهو أحيانا ما يكون عاملاً في فوز فريق وضياع 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 الاهتمام بالحكم للارتقاء بمجال التحكيم، حيث إنه يقع على عاتق الحكم مسئولية كبيرة لذا يجب عليه التأني والدقة والتركيز في اتخاذ القرار فهو الشخص الوحيد الذي لديه سلطة اتخاذ القرار وتطبيق مواد القانون أثناء المنافسات.

ويعد مصطلح اليقظة العقلية Mindfulness أحد المصطلحات الجديدة في مجال علم النفس ويشير "مجدي يوسف" (2014) الى أن الاهتمام بعملية تدريب وتطوير المهارات العقلية والنفسية لدى حكام الالعاب الرياضية المختلفة يزيد من فاعلية الاداء ويساعد على تحقيق الإنجاز المطلوب، حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات العربية والأجنبية إلى مدى أهمية توافر المهارات العقلية والنفسية لدى الحكام من أجل الوصول إلى التميز في الأداء الكمي والكيفي في النشاط الممارس، فالمهارات العقلية والنفسية هي تلك القدرات والخبرات الانفعالية التي تؤدي إلى حالة نفسية مثلي يؤدي الحكم من خلالها بصورة جيدة. (١٨: 22)

وقد حظى مفهوم اليقظة العقلية باهتمام الكثير من الباحثين، حيث أشارت العديد من النتائج إلى النواتج الإيجابية التي تعود على الفرد نتيجة امتلاكه مستوى جيد من اليقظة العقلية، فهي عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسة للعديد من العمليات العقلية كالتذكر، الإدراك، والتفكير والتعميق، وبدون هذه العملية ربما لا يحدث إدراك جيد، أو قد يواجه الفرد صعوبة في تذكر الأشياء، مما يعرضه للوقوع في العديد من الأخطاء، سواء على صعيد عملية التفكير أو على صعيد اتخاذ القرار وتنفيذه، وتعمل اليقظة العقلية على زيادة الإدراك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات فتعزز تدفق الأفكار. (36: 220)

ويشير كل من مروة صادق الزبيدي (2012) وسيلجمان Seligman, A (2002) إلى انه حينما يتصرف الأفراد بطريقة تفتقد إلى اليقظة العقلية فإنهم غالباً ما يكونون غير قادرين على الانفتاح على

الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التفكير الإيجابي واتخاذ القرار في المواضيع الجديدة بدلا من البقاء عالقين بالتفكير في خبرات قديمة عند مواجهة المواقف الجديدة، والافراد الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية تزيد قدراتهم الإدراكية مما يجعلهم يفكرون بشكل أفضل وتتحسن تصرفاتهم وقراراتهم بشكل ملحوظ. (٢٣) (41: 229)

ويرى كل من (Brown & Ryan, 2004) (٢٨)، (Shapiro & Ferrdman, 2006) (42)، (Brausch, 2011) (٢٧) أن اليقظة العقلية هي عملية ينظر من خلالها الفرد الى المشكلة التي يواجهها من عدة زوايا، فهي تساعد الفرد على الوعي بما يدور حوله، و تمنعه من التفكير بأساليب نمطية وتقليدية، كما تسمح له بالابتعاد عن التعلق بأنماط التفكير العشوائية والأفكار المشوهة في العقل والتنقية الانفعالية وتكوين مخططات معرفية منطقية ومنظمة وإعطاء دلالات معرفية تستند على منطق وأدلة واقعية، كما أنها ترتبط بالطموح والانجاز وفاعلية الذات.

وقد أشار العديد من الباحثين مثل (Brausch, 2011) (٢٧)، (Keye & Pidgeon,2013) (٣٥)، (Chen,2015) (٢٩)، (Ivtzan, Young et al 2016) (٣٢)، (Rowe et 2016) (40)، (هالة إسماعيل،٢٠١٧) (٢٤) إلى أن اليقظة العقلية تخفض القلق والضغوط، وتحسن الانتباه، وتحسن من استراتيجيات إدارة وتنظيم الانفعالات، وتنمي الوعي، وتزيد من التركيز اثناء أداء المهام، وتساعد على الصمود والمرونة وزيادة التوجه نحو الخبرات الراهنة.

وتعتبر عملية اتخاذ القرار من العمليات الأساسية التي يقوم بها الفرد القيادي، فهي تعبر عن مجموعة الخطوات المتدرجة المدروسة القائمة على الخبرة والمعرفة للاختيار بين بديلين أو أكثر بهدف الوصول الى القرار السليم. (٣٤:76)

والأساس في اتخاذ القرار هو اختيار سلوك أو تصرف معين بعد تفكير ودراسة لأنها عملية عقلانية وليست عملية عاطفية أو انفعالية، فهي تتم على مراحل مختلفة من البحث والتحليل والمفاضلة مستندة إلى قيم ومعايير محددة لإيجاد حل لمشكلة ما أو لمواجهة موقف أو محاولة تغيير حالة. (١٤:105)، (25: 12)

ويتفق سيد الهوا ري (1997)، حسن علاوى (1998) أن متخذ القرار يجب أن يتصف بالقدرة والكفاءة في التعرف على المشكلة والتفهم الكامل للتحليلات وبدائل الحلول لاتخاذ القرار المناسب، والنجاح في اتخاذ القرار يعتمد على متغيرات شخصية ذاتية ترتبط بالحالة المزاجية والقدرة على حسن التوقع وإدراك العلاقات. (١١:39)، (١٩:52)

ويشير السيد عبد المنعم (2001) إلى أهمية القرارات التي يصدرها الحكم حيث تشكل في مجموعها

الدور الفعال للحكام أثناء المباريات لأنهم يحملون على عاتقهم مجهودات كل من المدرب واللاعب والإداري في ساحة التنافس لأن نتيجة المباراة لا تتوقف إلى حد كبير على تفسير القوانين فقط ولكن على دقة تنفيذها أيضاً. (١٢: 20)

ويرى الباحثان أن عملية اتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه تبنى على العديد من الأسس الموضوعية النفسية والعقلية، التي تسهم في صناعة واتخاذ القرار في المواقف التي يمر بها الحكام اثناء إدارة المنافسات، كما يعتمد إلى حد كبير على خبراته السابقة والاستفادة منها في المواقف المشابهة، ويشير (تيري Terry 2014) أنه يجب تحديد أي الوسائل والطرق والآليات المرتبطة بالمعلومات المحيطة بالموقف أو المشكلة وهذا يعتمد على نشاط الذاكرة من حيث إدراك وتفسير الموقف أو الوضع أو الحالة التي يراد اتخاذ القرار بشأنها، وكذلك التفاعل والمعالجة التي تحدث في ذاكرة الفرد للمعلومات المرتبطة بالموقف التنافسي، لأن اتخاذ القرار يتأسس على ما نريد أن نقوم به مسبقًا من قرارات بشأن الأداء داخل الملعب من حيث تحديد نوع الاستجابة للحدث أو الموقف الذي يتوقع حدوثه.(44: 68)

وقد شهد مجال التحكيم في رياضة الكاراتيه تغيراً كبيراً في الآونة الأخيرة، ففي عام 2020 تم تغيير بعض المعايير في قانون رياضة الكاراتيه والتي تعلقت باحتساب النقاط والجزاءات وزمن المنافسات، وغير ذلك من المعايير، مما زاد العبء على كاهل الحكام اثناء المنافسات فلهذه التغييرات دوراً مؤثراً على أداء الحكام، نتيجة التغيير في طريقة التحكيم، لذا فقد أصبح لزاماً على الحكام أن يكون على درجه عالية من اليقظة العقلية والدقة والمهارة في تطبيق القانون، فالحكم هو العنصر البشري وحجر الزاوية و يعد المحرّك الأساسي في التحكيم. فاذا لم يستطيع الحكم مواجهه هذا التغيير أدي ذلك الى الاحتراق النفسي لبعض الحكام.

ومن الملاحظ أن الاتحادات الدولية والمحلية تسعي دائماً للنهوض والارتقاء بالرياضة، 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 المنافسات والوصول بها لأعلي مستوي، والتي لا يمكن تحقيقها إلا من خلال الارتقاء 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 على إدارة المباراة في نطاق احترام القانون نصاً وروحاً، ويعدوا بهذا الاعتبار مهيؤون 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.

ويذكر كلاً من " Gould &Weinberg(2019)، أن حكم الكاراتيه يتعرض إلي العديد من المواقف التي تشكل عوامل ضغط نفسي، سواء قبل المنافسة أو أثناءها أو بعدها، وعادة يختلف الحكام في قدراتهم علي التعامل مع مثل هذه المواقف، وذلك حسب ادراكاتهم وتفسيرهم لتلك المواقف، فقد يدرك حكم ما وجود رئيس اللجنة العليا للحكام علي أنه موقف تهديد، أو وجود مدرب نادي معين أو لاعب بالمنتخب القومي، بينما لا يري حكم آخر الأمر ذاته، وبالتالي تختلف الاستجابات الفسيولوجية والبدنية والنفسية للحكم بناء علي كيفية الإدراك والتقييم للموقف الضاغط التي يتعرض لها ، الأمر الذي يترتب عليه نتيجة مختلفة من حكم إلي آخر، فقد تظهر هذه النتيجة بخطأ في اتخاذ القرارات أو هبوط واضح في مستوي الأداء، ويكتسب الحكم ذلك بناء علي تغذيه راجعة سلبية وإيجابية تظهر مرة آخري في حالة تكرار نفس المثير.(45: 56)

هذا ما دفع الباحثان إلى محاولة التعرف على ما يمتلكه الحكام من يقظة عقلية تمكنهم من التكيف مع الظروف والمواقف المختلفة للمنافسات، ومواجهة التحديات والثبات الانفعالي والإصرار على تحقيق أفضل النتائج واتخاذ القرار الصائب، ولعل من أهم تلك القوى ما يمتلكه الحكام من يقظة عقلية، فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الأفراد اللذين يمتلكون يقظة عقلية عالية هم الأكثر قدرة على توجيه سلوكياتهم وقدراتهم الفنية لتحقيق الأداء الجيد والمحافظة على أكبر قدر من الدافعية والفاعلية التي تمكنهم من تحقيق الأهداف المرجوة منهم، لذلك فإن قدرة الحكم على إدارة المنافسات مع الاحتفاظ بدرجة عالية من اليقظة العقلية له دور كبير للنجاح في إدارة المباراة واتخاذ القرار الصحيح، ومواجه ردود أفعال اللاعبين والمدربين والإداريين والجمهور باختلاف ثقافتهم وبيئتهم الاجتماعية، والتي تفرز سلوكيات انفعالية متباينة قد تنعكس علي قدرات الحكم وتؤثر علي قراراته من خلال السيطرة علي أفكاره والتحكم في انفعالاته عند إدارة المنافسة.

ومن خلال إطلاع الباحثان على مستجدات القانون إضافةً إلى متابعتهما للبطولات التي ينظمها الاتحاد المصري للكاراتيه لاحظا أن المحاولات التي تسعي لتطوير رياضة الكاراتيه تناولت عناصر كثيرة ومنها (اللاعبين والمدربين والبنية التحتية)، إلا أن هناك نقص كبير في عدد الأبحاث العلمية التي أجريت على حكام الكاراتيه على حد علم الباحثان، وبالتالي تم إغفال عنصر مؤثر يؤثر ويتأثر بمستوي الكاراتيه ألا وهو الحكم.

وفي ضوء ما سبق يرى الباحثان أهمية تناول هذا الموضوع تناولاً علمياً بالبحث والدراسة، لإيجاد الحل

الأمثل لهذه المشكلة من خلال مُتابعة حكام الكاراتيه بكافة درجاتهم (دولي – قاري – أولي – ثانية – ثالثة) أثناء قيادتهم للمباريات وذلك من خلال دراسة علمية لدراسة اليقظة العقلية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية لدي حكام الكاراتيه وفقاً لمستوى درجاتهم (الدولي – القاري – الدرجة الاولى – الدرجة الثانية – الدرجة الثالثة).
2. توجد فروق دالة إحصائياً في اتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه وفقاً لمستوى درجاتهم (الدولي – القاري – الدرجة الاولى – الدرجة الثانية – الدرجة الثالثة).
3. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه.

مصطلحات البحث:

اليقظة العقلية: Mindfulness يعرف (Oxford dictionaries: 2014) (38) في قاموس أكسفورد. اليقظة العقلية بانها الحالة النفسية التي تتحقق من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، في حيت الاعتراف بهدوء وقبول المشاعر والأفكار والاحاسيس الجسدية.

وفي ضوء التوجه الحديث الذي ينظر لليقظة العقلية على انها مفهوم متعدد الابعاد يتبني الباحثين تعريف (Baer et all., 2006) (٢٦) الذي ينظر لليقظة العقلية على أنها مفهوم متعدد الأبعاد (الملاحظة – الوصف – التصرف بوعي – عدم الحكم أو تقييم الخبرات الداخلية)، ويمكن تعريف كل بعد – إجرائيا على النحو التالي:

الملاحظة – Observation: يشير انتباه ووعي الفرد بالمثيرات الحسية والادراكية والمراقبة باستمرار لجميع ما يدور في بيئته الداخلية والخارجية دون التركيز على جانب واحد مما يمكنه من التماسك في ادارة البيئة المحيطة به.

الوصف – Description: تشير إلى إمكانية وصف الفرد لخبراته الداخلية وانفعالاته كما هي والتعبير عنها دون تغيير.

درجة الوعي –degree of consciousness: تشير إلى المراقبة المقصودة من الفرد لانفعالات المحيطين به في المواقف المختلفة اثناء أداء المهام مع عدم التأثر بها عند اتخاذ القرار.

التصرف بوعي– Act with awareness: يشير إلى مراقبة الفرد لأفكاره ومشاعره في المواقف المختلفة حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر، وقدرته على التصرف بوعي مهما كانت الظروف المحيطة به.

عدم الحكم على أو تقييم الخبرات الداخلية – Non-judgment: يشير إلى قدرة الفرد على إصدار أحكام تقييمية في المواقف المختلفة دون السماح للأفكار والمشاعر والأحداث أن تشتت تفكيره أو ينشغل بها وتفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة.

القرار: Decision هو الاختيار المدرك الواعي بين البدائل المتاحة في موقف معين. (٤: 112)

اتخاذ القرار: Decision Making : هو اختيار بين بدائل لإيجاد حل لمشكلة أو لمواجهة موقف لمحاولة تغيير حالة. (١٩: 180)

هو إصدار الحكم السليم على المشكلة أو الموقف في التوقيت المناسب. (52:١٧)

الدراسات السابقة:

1- قام محمود سالم ، حمدي قاسم (2000)(٢٢) بدراسة تهدف إلى الوقوف على الدور الفعال لمفهوم الذات الواقعية في دعم اتخاذ القرار من خلال مواقف متعددة لمدربي كرة السلة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي، وقد اشتملت عينة البحث على 40 مدرب كرة سلة مسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة، وكانت أهم النتائج وجود ارتباط طردي بين درجة مفهوم الذات الواقعية والقدرة على اتخاذ القرار من خلال استجابة المدرب لكل موقف من المواقف المتعددة التي يطرحها المقياس، كما أشارت إلى أنه كلما زادت مدة مزاولة المدرب لمهنة التدريب كلما زادت كل من مفهومه لذاته وقدراته على اتخاذ القرار .

2- قام حسن الشافعي ، أحمد فكري (2001) (٨) بدراسة تهدف إلى التعرف على العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار لدى مدربي ألعاب القوى، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي، وقد اشتملت عينة البحث على 30 مدربا من جمهورية مصر العربية من الحاصلين على بكالوريوس تربية رياضية، وكانت أهم النتائج تأثر عملية اتخاذ القرار لمدربي ألعاب القوى بالعوامل الإنسانية وتتلخص في صفات الشخصية والحالة النفسية وضبط النفس، أما العوامل التنظيمية فتتأثر بنمط ومستوى الإدارة وطبيعة المشكلة وأهميتها وملاءمتها للظروف البيئية، تتلخص العوامل البيئية في ضرورة استقرار الأنظمة واللوائح الخاصة بالمسابقات وأهمية عامل الوقت والناحية الاقتصادية والاجتماعية وعوامل الاستقرار.

3- قام عز الدين محمد (2002) (١٦) بدراسة تهدف إلى قياس أداء القادة الإداريين في اتخاذ القرار بالاتحادات الرياضية، وأستخدم الباحث المنهج المسحي التحليلي، وقد اشتملت عينة البحث على 42 اتحاد رياضي أولمبي وغير أولمبي وعدد القادة الإداريين 225 قائد، وكانت أهم النتائج على توصل الباحث إلى مقياس اتخاذ القرار لدى القادة الرياضيين يتكون من أربعة أبعاد بعد إجرائه التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية Hotling هي محددات اتخاذ وتقويم القرار، مؤثرات تقويم كفاءة الأداء في اتخاذ القرار، جماعية اتخاذ القرار، وأخيراً المؤثرات العلمية والنفسية للقادة الإداريين .

4- قامت لمياء رضوان (2005) (١٧) بدراسة تهدف إلى بناء مقياس للعوامل المؤثرة في اتخاذ القرارات لدى حكام كرة اليد ووضع مستويات معيارية للمقياس لتحديد مستوى الحكام من حيث القدرة على اتخاذ القرار، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد اشتملت عينة البحث على 50 حكم من حكام الدرجة الأولى، وكانت أهم النتائج تصميم مقياس للعوامل المؤثرة في اتخاذ القرار على الحكام بدرجاتهم المختلفة، ووضع مستويات معيارية للمقياس بعد تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية.

5- قاما جيبتر وكرستفير Christopher& Gilbert (2010) (٣٠) بدراسة تهدف إلى قياس قدرة مكونات اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة وتقدير الذات، واستخدما الباحثان المنهج الوصفي، وقد اشتملت عينة البحث على (٣٦٥) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الاعدادية، وكانت أهم النتائج أن جميع مكونات اليقظة العقلية ارتبطت ارتباطا ايجابيا بالرضا عن الحياة وتقبل الذات، كما أن بعد الملاحظة قد تنبأ بتقدير الذات والرضا عن الحياة في حين تنبأ بعد التقبل بالإدراكات السلبية.

6- قام لورى Lori(2013) (37) بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الانتباه والمهارات الاجتماعية وانخفاض فرط النشاط والاندفاعية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة البحث على تلاميذ الصف الخامس الابتدائي الذكور، وكانت أهم النتائج أن المجموعة التجريبية قد تحسنت بشكل كبير في المتغير التابع مقارنة بالمجموعة الضابطة ، كما شهدت معلمة العلاج زيادة في التواصل مع طلابها وأسلوب تعليم أكثر ليونة وأكثر تعاطفا وزاد الوعى بالاحتياجات الشخصية لكل تلميذ في حين أظهر معلم المجموعة الضابطة تغير طفيف في الاسلوب التعليمي وخبرة التدريس .

7- قام سولير وآخرون Soler et all (2016) (43) بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر التدريب على مهارات اليقظة العقلية في خفض الاندفاعية لدى ذوي الشخصية الحدية من طلاب المرحلة المتوسطة، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة المتوسطة، وكانت أهم النتائج وجود فروق بين المجموعتين في اليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبية، كما أن البرنامج كان ذو أثر دال في خفض الاندفاعية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

8- قام زكى السقا وآخرون (2016) (١٠) بدراسة تهدف إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية عند طالبات كلية البنات جامعة عين شمس والتعرف على علاقة اليقظة العقلية بكل من الغضب وادارة الغضب، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وقد اشتملت عينة البحث على (١٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية قسم علم النفس بكلية البنات، وكانت أهم النتائج أن مستوى اليقظة العقلية متوسطا لدى طالبات الجامعة، كما توصلت الى وجود علاقة ارتباطية سالبة وقوية بين الغضب حالة وسمة ومستوى

اليقظة العقلية.

9- قام ماينـدر وآخرون Maynard et all (2017) (38) بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر التدريبات القائمة على اليقظة العقلية في العمليات المعرفية والمهارات الاجتماعية والسلوكية والأكاديمية في دراسات متتالية على تلاميذ ما قبل المدرسة والمدرسة الابتدائية والثانوية، وأستخدم الضون المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج أن اليقظة العقلية ذو دلالة إحصائية في المتغيرات المعرفية والاجتماعية والعاطفية في حين أن اليقظة العقلية لم تكن ذات تأثير كبير في المهارات السلوكية والأكاديمية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدما الباحثان المنهج الوصفي حيث انه المنهج المناسب لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث حكام رياضة الكاراتيه المسجلين والمعتمدين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي 2021م البالغ عددهم (160) حكم بجميع درجاتهم (دولي – قاري– أولى– ثانية – ثالثة)، تم اختيار عينة عشوائية يبلغ عددها (20) حكماً من مختلف الفئات ومن خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية، كما تم استبعاد بعض الحكام لعدم القدرة على التواصل معهم، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (50) حكماً من مختلف الفئات، وجدول (1) يوضح التوصيف الاحصائي لمجتمع وعينة البحث من الحكام على فئات التحكيم المختلفة.

جدول (1)

التوصيف الاحصائي لمجتمع وعينة البحث

تصنيف العينة	العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		المجتمع
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	%100
حكام دوليين	6	%12	2	%10	12
حكام قاريين	11	%22	4	%20	15
حكام درجة أولى	7	%14	4	%20	17
حكم درجة ثانية	11	%22	4	%20	30
حكم درجة ثالثة	15	%30	6	%30	86
الإجمالي	50		20		160

أسباب اختيار عينة البحث:

جميع الحكام المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه.

تمثيل جميع فئات الحكام (دولي – قاري – أولي – ثانية – ثالثة).

الاشتراك في تحكيم البطولات في وقت تطبيق البحث.

جدول (2)

اعتدالية عينة البحث في العمر الزمنى وعدد سنوات الخبرة ن =50

المتغيـــــــرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمنى	35.04	7.87	35	0.22
عدد سنوات الخبرة	14.8	8.11	14	0.03

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء للعمر الزمنى وعدد سنوات الخبرة لعينة البحث قد انحصرت بين (± 3) مما يدل على أن اعتدالية عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات البحث:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدما الباحثان ما يلي:

المسح المرجعي للأبحاث والدراسات العلمية العربية والأجنبية.

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد محاور وعبارات مقياس اليقظة العقلية لحكام الكاراتيه.

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد محاور وعبارات مقياس اتخاذ القرار لحكام الكاراتيه.

مقياس اليقظة العقلية لدى حكام الكاراتيه إعداد / الباحثان.

مقياس اتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه إعداد / الباحثان.

أولاً: مقياس اليقظة العقلية لدى حكام الكاراتيه: إعداد الباحثان

في ضوء هدف وطبيعة الدراسة والمسح المرجعي للمقاييس الخاصة باليقظة العقلية في الدراسات المرجعية السابقة وجدا الباحثان عدم وجود مقاييس لليقظة العقلية لدى حكام الكاراتيه، كما وجدا الباحثان أن هذه المقاييس لا تتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية، لذلك قاما الباحثان بتصميم مقياس لليقظة العقلية لحكام الكاراتيه.

خطوات بناء مقياس اليقظة العقلية لدى حكام الكاراتيه:

– تحديد المحاور الأساسية للمقياس:

تم ذلك من خلال الاطلاع على الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث التي تناولت موضوع اليقظة العقلية في مجال علم النفس كدراسة جيبتر وكرستفير Christopher & Gilbert (2010) (32)، لورى Lori (2013) (43)، سولير وأخرون Soler et al (2016) (50)، زكى السقا وأخرون (2016) (11)، ميلر وأخرون Maynard,et all (2017) (44) وذلك لوضع محاور المقياس ومن ثم تم توصل الباحثان لمحاور اليقظة العقلية وعددهم (7) محاور وهي (التقبل، درجة الوعي، وصف الخبرات، الانفتاح والتجنب، الملاحظة الهادفة، التصرف بوعى، التحكم في الخبرات الداخلية) ، ثم قاما بعرضها على السادة الخبراء مرفق (1)، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

آراء الخبراء حول محاور مقياس اليقظة العقلية لدى حكام الكاراتيه ن=10

المحاور	التكرارات	النسبة المئوية
التقبل	5	%50
درجة الوعي	10	%100
وصف الخبرات	8	%80
الانفتاح والتجنب	4	%40
الملاحظة الهادفة	10	%100
التصرف بوعي	9	%90
التحكم في الخبرات الداخلية	10	%100

يتضح من جدول (3) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس اليقظة العقلية لدى حكام الكاراتيه قد تراوحت ما بين (40% – 100%) وقد أرتضى الباحثان نسبة (80%) فيما أعلى لقبول المحور، ليصبح عدد المحاور المقبولة (5) محاور.

– تحديد عبارات المقياس:

بعد تحديد المحاور الخاصة بالمقياس قاما الباحثان بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل محور من محاور المقياس وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور كما استعانا الباحثان بالمقاييس السابقة، بما يتناسب مع الهدف من الدراسة.

وقد راعا الباحثان في صياغة العبارات ما يلي:

أن تكون العبارات واضحة ومفهومه.

ألا توحي العبارة بنوع الاستجابة، الابتعاد عن الألفاظ صعبة الفهم.

ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى (الازدواجية).

أن تكون العبارات مناسبة لعينة الدراسة.

أن تقيس العبارة جانب من جوانب المحور الذي تنتمي إليه.

وكان مجموع العبارات (75) عبارة موزعة على (5) محاور كما يوضحها جدول (4) وذلك للتحقق من مدى انتماء العبارات للمحور، مدى سلامة الصياغة اللغوية للعبارات، حذف أو تعديل أو إضافة عبارات، تحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس وجدول (4) يوضح محاور المقياس وعدد العبارات بكل محور.

جدول (4)

محاور مقياس اليقظة العقلية لدي حكام الكاراتيه وعدد عبارات كل محور

م	المحاور	عدد عبارات كل بُعد
1	درجة الوعي	١٣
2	وصف الخبرات	١١
3	الملاحظة الهادفة	١٦
4	التصرف بوعي	١٦
5	التحكم في الخبرات الداخلية	١٩

يتضح من جدول (4) محاور مقياس اليقظة العقلية وعدد عبارات كل محور.

– المعالجة الإحصائية لآراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل محور:

قاما الباحثان بعرض المقياس في صورته المبدئية على الخبراء للوقوف على مدى انتماء كل عبارة للمحور، وذلك بوضع علامة (✓) أمام العبارة التي تنتمي للمحور وعلامة (×) أمام العبارة التي لا تنتمي للمحور، وكذلك حذف أو تعديل أو إضافة العبارات إذا لزم الأمر مرفق (3)، وجدول (5) يوضح التعديلات التي أجريت على عبارات المقياس.

جدول (5)

تعديلات السادة الخبراء على عبارات مقياس اليقظة العقلية لدي حكام الكاراتيه

م	المحور	العدد المبدئي	عدد العبارات			العدد النهائي
			حذف	تعديل	إضافة	
1	درجة الوعي	13	٣-١٠-١٢	٦-٧-١٣	-	١٠
2	وصف الخبرات	11	٤-٦-٧	٨-٩	-	٨
3	الملاحظة الهادفة	16	١-٢-٥-٦-٧-٩-١١-١٣-١٥	١٢	-	٧
4	التصرف بوعي	16	١-٢-٣-٥-٦-١٠-١٦	٤-٩-١٢-١٥	-	٩
5	التحكم في الخبرات الداخلية	19	٣-٥-٧-٨-١٠-١٣-١٥-١٧	٩-١٤	-	١١
	مجموع العبارات	75	٣٠	١٢	-	٤٥

يوضح جدول (5) محاور المقياس وأرقام العبارات المستبعدة والعبارات التي تم صياغتها وتعديلها والشكل النهائي للمقياس بعد تعديل الخبراء حيث أرتضى الباحثان نسبة مئوية قدرها 80% كحد أدنى لقبول العبارة، وبعد أجراء التعديلات على الصورة المبدئية للمقياس مرفق (3) أمكن الحصول على الصورة التجريبية للمقياس، للتطبيق على العينة الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية له قبل إعداد الصورة النهائية للتطبيق على العينة الاساسية، وقد اشتملت الصورة الثانية للمقياس على (٤٥) عبارة موزعة على (5) محاور مرفق (4).

– إعداد المقياس وتطبيقه على العينة الاستطلاعية:

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية تم توزيع العبارات عشوائيا مرفق (٤) وأصبح المقياس جاهز للتطبيق على العينة الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية من صدق وثبات.

ثانياً: مقياس اتخاذ القرار: إعداد الباحثان

– تحديد المحاور الأساسية للمقياس:

قاما الباحثان بالاطلاع وعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة للاسترشاد بها في بناء مقياس اتخاذ القرار، بالاطلاع علي العديد من المقاييس والدراسات التي تناولت موضوع اتخاذ القرار محمود سالم، حمدي قاسم (2000)(23)، حسن الشافعي ، أحمد فكري (2001) (9)، عز الدين محمد (2002) (17)، لمياء رضوان (2005)(18) وذلك لوضع محاور المقياس ومن ثم توصل الباحثان لمحاور اتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه وعددهم (7) محاور هي (تحليل الموقف، جمع المعلومات، تقييم البدائل، المستوى البدني، الخبرات السابقة، إدارة الانفعالات، العوامل التنظيمية) ، ثم قاما بعرضها على السادة الخبراء مرفق (1)، وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

آراء الخبراء حول محاور مقياس اتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه (ن=10)

المحاور	التكرارات	النسبة المئوية
تحليل الموقف	80	%80
جمع المعلومات	10	%100
تقييم البدائل	8	%80
المستوى البدني	9	%90
الخبرات السابقة	10	%100
إدارة الانفعالات	10	%100
العوامل التنظيمية	10	%100

يتضح من جدول (6) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس اتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه قد تراوحت ما بين (80% – 100%) وقد أرتضى الباحثان نسبة (80%) فيما أعلى لقبول المحور وقد اقترح السادة الخبراء دمج المحور الأول (تحليل الموقف) مع المحور الثاني (جمع المعلومات) لتصبح صياغة المحور (جمع البيانات وتحليل المواقف) وأصبح عدد المحاور المقبولة (6) محاور.

– تحديد عبارات المقياس:

بعد تحديد المحاور الخاصة بالمقياس قاما الباحثان بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل محور من

محاور المقياس وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور كما استعانا الباحثان بالمقاييس السابقة، بما يتناسب مع الهدف من الدراسة.

وقد راعا الباحثان في صياغة العبارات ما يلي:

أن تكون العبارات واضحة ومفهومه.

ألا توحي العبارة بنوع الاستجابة، الابتعاد عن الألفاظ صعبة الفهم.

ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى (الازدواجية).

أن تكون العبارات مناسبة لعينة الدراسة.

أن تقيس العبارة جانب من جوانب المحور الذي تنتمي إليه.

وكان مجموع العبارات (68) عبارة موزعة على (6) محاور كما يوضحها جدول (7) وتم عرض العبارات على السادة الخبراء لتحديد مدى انتماء العبارات للمحور، مدى سلامة الصياغة اللغوية للعبارات، حذف أو تعديل أو إضافة عبارات، تحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس وجدول (7) يوضح محاور المقياس وعدد العبارات بكل محور.

جدول (7)

محاور مقياس اتخاذ القرار لدي حكام الكاراتيه وعدد عبارات كل محور

م	المحاور	عدد عبارات كل بُعد
1	جمع المعلومات وتحليل المواقف	13
2	تقييم البدائل	8
3	المستوى البدني	8
4	الخبرات السابقة	15
5	إدارة الانفعالات	12
6	العوامل التنظيمية	12

يتضح من جدول (7) محاور مقياس اتخاذ القرار وعدد عبارات كل محور.

– المعالجة الإحصائية لآراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل محور:

قاما الباحثان بعرض المقياس في صورته المبدئية على الخبراء للوقوف على مدى انتماء كل عبارة للمحور، وذلك بوضع علامة (✓) أمام العبارة التي تنتمي للمحور وعلامة (×) أمام العبارة التي لا تنتمي للمحور، وكذلك حذف أو تعديل أو إضافة العبارات إذا لزم الأمر مرفق (7)، وجدول (8) يوضح التعديلات التي أجريت على عبارات المقياس.

جدول (8)

تعديلات السادة الخبراء على عبارات مقياس اتخاذ القرار لدي حكام الكاراتيه

م	المحور	العدد المبدئي	ارقام العبارات			العدد النهائي
			حذف	تعديل	إضافة	
1	جمع المعلومات وتحليل المواقف	13	10-9-6-4-2	12	-	٨
2	تقييم البدائل	8	8-7-2	1	-	٥
3	المستوى البدني	8	6-4	-	-	6
4	الخبرات السابقة	15	14-9-6-4-1	8	-	10
5	إدارة الانفعالات	12	9-8-6-2	12-11	-	8
6	العوامل التنظيمية	12	11 -10 -2-1	9-8-7	-	8
	مجموع العبارات	68	23	8	-	45

يوضح جدول (8) محاور المقياس وأرقام العبارات المستبعدة والعبارات التي تم صياغتها وتعديلها والشكل النهائي للمقياس بعد تعديل الخبراء حيث أرتضى الباحثان نسبة مئوية قدرها 80% كحد أدنى لقبول العبارة، وبعد أجراء التعديلات على الصورة المبدئية للمقياس مرفق (7) أمكن الحصول على الصورة التجريبية للمقياس، للتطبيق على العينة الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية له قبل إعداد الصورة النهائية للتطبيق على العينة الاساسية، وقد اشتملت الصورة الثانية للمقياس على (٤٤) عبارة موزعة على (6) محاور مرفق (8).

- إعداد المقياس وتطبيقه على العينة الاستطلاعية:

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية تم توزيع العبارات عشوائيا مرفق (٨) وأصبح المقياس جاهز للتطبيق على العينة الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية من صدق وثبات.

خطوات تنفيذ البحث:

- الدراسة الاستطلاعية:

قاما الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية لأدوات جمع البيانات (المقاييس المستخدمة في البحث) حيث قاما بتطبيقها على العينة الاستطلاعية وعددها (٢٠) حكماً من مختلف الفئات والمسحوبة عشوائياً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة من يوم الخميس الموافق 24 / 6 / 2021م إلى يوم الخميس الموافق 1 /7 / 2021م استهدفت ما يلي:

إيجاد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات)

التعرف على مدى مناسبة المقاييس النفسية المستخدمة لعينة البحث.

التعرف على المعوقات التي تقابل العينة أثناء تطبيق المقاييس.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

مناسبة المقاييس للتطبيق على العينة قيد البحث.

تم التحقق من مدى صدق وثبات أدوات المقاييس المستخدمة ومدي مناسبتها كأدوات لجمع البيانات صالحة للتطبيق على عينة البحث.

المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة في البحث:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية لدى حكام الكاراتيه:

- الصدق:

- الصدق بمعيار المحكمين:

بعد ان تم عرض المقياس على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١)، وقد أكدا الباحثان على أهمية قراءة العبارات بدقة وتحكيمها في ضوء المعايير التالية.

مدى ارتباط العبارة بالمحور من حيث المضمون والصياغة.

نوع العبارة من حيث مناسبتها وعدم مناسبتها ووضوحها.

واعتبر الباحثان نسبة اتفاق السادة الخبراء على محاور وعبارات المقياس معياراً لصدقه ويتضح ذلك كما في الجدولان (٣)، (٥).

- صدق الاتساق الداخلي لعبارات ومحاور المقياس:

قاما الباحثان بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ودرجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدولان (٩)، (١٠) يوضحان ذلك.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (ن=20)

درجة الوعي		وصف الخبرات		الملاحظة الهادفة		التصرف بوعي		التحكم في الخبرات الداخلية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	*0.٥١٦	٣	0.333	٥	*0.٥٤٥	٦	*0.704	٨	*0.٥١٦
٢	*0.٤٥٤	٤	*0.٤٥٥	١٥	*0.٦١٣	٧	*0.٤٩٥	٩	*0.٤٥٤
١٠	*0.٤٦٥	١١	*0.٥٩٩	١٦	*0.٥٩١	١٧	*0.٥٠١	١٣	*0.٤٦٥
٢١	*0.٦١٢	١٢	*0.٤٩٢	٢٢	*0.٥٩٧	١٨	*0.٤٧٥	١٤	*0.٦١٢
٢٣	*0.٥٥٤	٢٤	*0.٦٥٤	٢٨	*0.٤٦٥	٢٦	*0.٤٤٤	١٩	*0.٥٩١
٢٩	*0.٥٠١	٣٥	*0.٧٠١	٣٤	*0.٦٣٧	٢٧	*0.٥٤٤	٢٠	0.312
٣٠	*0.٥٣٣	٣٦	0.412	٤١	*0.٥٧١	٣١	*0.٥٠١	٢٥	*0.٥٢٦
٤٠	0.٣٧١	٤٤	*0.٦٧١			٣٢	*0.٦١١	٣٣	*0.475
٤٢	*0.٥٤٥					٣٩	*0.٥٢٤	٣٧	*0.٤٩٥

٤٣	*0.٥91							٣٨	*0.٥54
								٤٥	0.٣64

قيمة ر الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.44

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.05) وأنه قد تم استبعاد العبارات التي تقل عن مستوى الدلالة وهذه العبارات هي (٤٠) من المحور الأول، (٣، ٣٦) من المحور الثاني، (٢٠، ٤٥) من المحور الخامس.

جدول (١٠)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل محور والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (ن = 20)

م	المحاور	عدد العبارات	معامل الارتباط
1	درجة الوعي	٩	*0.٨٨٢
2	وصف الخبرات	٦	*0.٦28
3	الملاحظة الهادفة	٧	*0.٧٨٩
4	التصرف بوعي	٩	*0.٨٧٨
5	التحكم في الخبرات الداخلية	٩	*0.٧89

قيمة ر الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.44

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (0.٦٢٨، 0.٨٨٢) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

- الثبات:

قاما الباحثان باستخدام طريقة "التجزئة النصفية، ألفاكرونباخ" لإيجاد معامل ثبات محاور المقياس ويشمل على (٥) محاور بعباراتهم وعددهم (٤٠) عبارة وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

الثبات "بالتجزئة النصفية ومعامل ألفاكرونباخ" لمحاور مقياس اليقظة العقلية (ن=20)

م	المحاور	عدد العبارات	التجزئة النصفية	معامل ألفاكرونباخ
1	درجة الوعي	٩	0.87	٨4.0
2	وصف الخبرات	٦	0.٨2	٨6.0
3	الملاحظة الهادفة	٧	0.96	0.9٤
4	التصرف بوعي	٩	0.90	0.93
5	التحكم في الخبرات الداخلية	٩	0.٨٩	٨٨.0
الدرجة الكلية للمقياس		٤٠	0.65	0.71

قيمة ر الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.44

يتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط عن طريق التجزئة النصفية تراوحت ما بين (0.65، 0.96)، وعن طريق ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (0.71، 0.96) مما يدل على أن المقياس ذو معامل

ثبات عالي.

– الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية للتطبيق على العينة الأساسية:

بعد إجراء المعاملات العلمية للمقياس (الصدق – الثبات) أصبح المقياس في صورته النهائية، يتكون من (٤٠) عبارة موزعة على (٥) محاور (مرفق ٥).

– طريقة تصحيح مقياس اليقظة العقلية:

أسفرت نتائج استطلاع رأى الخبراء عن ميزان تقدير ثلاثي (نعم، أحيانا، لا) وتحسب درجة استجابة المفحوص في المقياس وفق ميزان التقدير على النحو التالي تأخذ العبارات الايجابية الدرجات (٣-٢-1) على التوالي والعكس بالنسبة للعبارات السلبية، وبذلك يكون الحد الأدنى والحد الأقصى لاستجابات العينة على المقياس كالتالي (40 إلى 120) درجة.

ثانياً: مقياس اتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه:

– الصدق:

– الصدق بمعيار المحكمين:

بعد ان تم عرض المقياس على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١)، وقد أكدا الباحثان على أهمية قراءة العبارات بدقة وتحكيمها في ضوء المعايير التالية.

مدى ارتباط العبارة بالمحور من حيث المضمون والصياغة.

نوع العبارة من حيث مناسبتها وعدم مناسبتها ووضوحها.

واعتبر الباحثان نسبة اتفاق السادة الخبراء على محاور وعبارات المقياس معياراً لصدقه ويتضح ذلك كما في الجدولان (٦)، (٨).

– صدق الاتساق الداخلي لعبارات ومحاور المقياس:

قاما الباحثان بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ودرجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدولان (١٢)، (١٣) يوضحان ذلك.

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (ن=20)

جمع المعلومات وتحليل المواقف		تقييم البدائل		المستوى البدني		الخبرات السابقة		إدارة الانفعالات		العوامل التنظيمية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	*0.٤5	٣	*0.٥6	٤	*0.٥8	٦	*0.73	٨	*0.٦1	١٠	0.٤2
٢	0.38	١٥	*0.٤4	٥	*0.٥9	٧	*0.٦1	٩	*0.٥8	١١	*0.٦8
١٣	*0.78	٢٩	*0.٦3	١٧	*0.٦8	١٢	*0.٥6	٢١	0.39	٢٤	*0.٤5
١٤	*0.٦8	٣٣	*0.٥7	١٨	*0.٥6	١٦	0.٤٢	٢٢	*0.٦8	٣١	*0.٥6
٢٥	*0.٤5	٤٣	*0.٦1	٢٦	*0.76	١٩	*0.٦5	٢٣	0.36	٣٢	*0.85
٣٨	*0.٥9			٣٦	*0.81	٢٠	*0.٥3	٣٠	*0.76	٣٩	*0.٥3
٤٤	*0.٦0					٢٧	*0.٤4	٣٥	*0.81	٤٠	*0.71
٤٥	0.39					٢٨	*0.٥2	٣٧	*0.٥9	٤٢	*0.٤8
						٣٤	*0.73				
						٤١	*0.٤9				

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.44

يتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.05) وأنه قد تم استبعاد العبارات التي تقل عن مستوى الدلالة وهذه العبارات هي (٢)، (٤٥) من المحور الأول، والعبارة رقم (١٦) من المحور الرابع، والعبارات رقم (٢١)، (٢٣) من المحور الخامس، والعبارة رقم (١٠) من المحور السادس.

جدول (١٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل محور والدرجة الكلية لمقياس اتخاذ القرار (ن = 20)

م	المحاور	عدد العبارات	معامل الارتباط
1	جمع المعلومات وتحليل المواقف	٦	*٠.٨٣
2	تقييم البدائل	٥	*٠.٦١
3	المستوى البدني	٦	*٠.٥٦
4	الخبرات السابقة	٩	*٨٧.٠
5	إدارة الانفعالات	٦	*٠.٨٨
٦	العوامل التنظيمية	٧	*٠.٧٣

قيمة ر الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.44

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (0.٥٦، 0.٨٨) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

- الثبات:

قاما الباحثان باستخدام طريقة "التجزئة النصفية، ألفاكرونباخ" لإيجاد معامل ثبات محاور المقياس ويشمل على (٦) محاور بعباراتهم وعددهم (٣٩) عبارة وجدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤)

الثبات "بالتجزئة النصفية ومعامل ألفاكرونباخ" لمحاور مقياس اتخاذ القرار (ن=٢٠)

م	المحاور	عدد العبارات	التجزئة النصفية	معامل ألفاكرونباخ
1	جمع المعلومات وتحليل المواقف	٦	0.٦٧	0.61
2	تقييم البدائل	٥	0.٨٢	٨٧.0
3	المستوى البدني	٦	0.٨6	٧5.0
4	الخبرات السابقة	٩	0.90	٨٩.0
5	إدارة الانفعالات	٦	0.٨٧	٩١.0
٦	العوامل التنظيمية	٧	0.65	0.58
	الدرجة الكلية للمقياس	٣٩	٠.٧٧	٠.٥٦

قيمة ر الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.44

يتضح من جدول (١٤) أن معاملات الارتباط عن طريق التجزئة النصفية تراوحت ما بين (0.6٥، 0.٩٠)، وعن طريق ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (0.٥٦، ٠.٩١) مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

- الصورة النهائية لمقياس اتخاذ القرار للتطبيق على العينة الأساسية:

بعد إجراء المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) أصبح المقياس في صورته النهائية، يتكون من (٣٩) عبارة موزعة على (٦) محاور (مرفق ٩).

- طريقة تصحيح مقياس اتخاذ القرار:

أسفرت نتائج استطلاع رأى الخبراء عن ميزان تقدير ثلاثي (نعم، أحيانا، لا) وتحسب درجة استجابة المفحوص في المقياس وفق ميزان التقدير على النحو التالي تأخذ العبارات الايجابية الدرجات (٣-٢-1) على التوالي والعكس بالنسبة للعبارات السلبية، وبذلك يكون الحد الأدنى والحد الأقصى لاستجابات العينة على المقياس كالتالي (39 إلى 117) درجة.

خطوات تطبيق البحث:

بعد تحديد العينة واختيار أدوات البحث والتأكد من صدقها وثباتها قاما الباحثان بتطبيق ادوات البحث على جميع أفراد العينة، وقد تم مراعاة أن تقدم الأدوات بالترتيب التالي (مقياس اليقظة العقلية لدى حكام الكاراتيه، مقياس اتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه)، وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق 17 / 7 / 2021م إلى يوم السبت الموافق 31 / 7 / 2021م، وبعد الانتهاء من التطبيق قاما الباحثان بتصحيح

المقاييس طبقا للتعليمات الخاصة بكل مقياس، ثم قاما الباحثان برصد الدرجات تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

المعالجات الإحصائية:

قاما الباحثان باستخدام برنامج SPSS V26 لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة (المتوسط الحسابي– الانحراف المعياري، الالتواء، معامل الارتباط،T TEST– f ،LSD).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٥)

التوصيف الإحصائي لحكام الكاراتيه على مقياس اليقظة العقلية ومقياس اتخاذ القرار (ن= 50)

المقاييس	فئة الحكام	ن	م	ع
مقياس اليقظة العقلية	حكم دولي	6	125.6	1.03
	حكم قاري	11	117.18	2.35
	الدرجة الاولي	7	109.42	2.37
	الدرجة الثانية	11	105.18	3.12
	الدرجة الثالثة	15	97.93	3.93
	المجموع	50	107.24	7.26
مقياس اتخاذ القرار	حكم دولي	6	119.5	1.22
	حكم قاري	11	112.36	1.36
	الدرجة الاولي	7	105.57	1.98
	الدرجة الثانية	11	101.81	2.56
	الدرجة الثالثة	15	96.8	2.3
	المجموع	50	104.06	5.55

يتضح من جدول (١٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فئة من فئات حكام الكاراتيه على مقياس اليقظة العقلية ومقياس اتخاذ القرار.

جدول (١٦)

تحليل التباين بين فئات حكام الكاراتيه في مقياس اليقظة العقلية ومقياس اتخاذ القرار (ن= 50)

المقاييس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
مقياس اليقظة العقلية	داخل المجموعات	4397.24	4	1099.31	120.87	دال
	بين المجموعات	409.25	45	9.09		
	المجموع الكلي	4806.5	49			
مقياس اتخاذ القرار	داخل المجموعات	2976.28	4	744.07	176.41	دال
	بين المجموعات	189.79	45	4.21		
	المجموع الكلي	3166.08	49			

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 2.51

يتضح من جدول (١٦) أن هناك فروق ذات دلاله إحصائية بين درجات حكام الكاراتيه في مقياس اليقظة العقلية ومقياس اتخاذ القرار.

جدول (١٧)

الفروق بين فئات حكام الكاراتيه في مقياس اليقظة العقلية (ن=50)

المقياس	درجة الحكام	ن	م	ع	دولي	قاري	درجة اولى	درجة ثانية	درجة ثالثة
مقياس اليقظة العقلية	حكم دولي	6	125.66	1.03		8.48	16.23	20.48	27.73
	حكم قاري	11	117.18	2.35			7.75	12	19.24
	الدرجة الاولى	7	109.42	2.37				4.24	11.49
	الدرجة الثانية	11	105.18	3.12					7.24
	الدرجة الثالثة	15	97.93	3.93					
	المجموع	50	108.7	9.9					

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق بين فئات حكام الكاراتيه في مقياس اليقظة العقلية وأن هناك فروق ذات دلاله إحصائية بين الحكام الدوليين والقاريين مع كلا من حكام الدرجة الأولى والثانية والثالثة في إتجاه الحكام الدوليين والقاريين.

جدول (١٨)

الفروق بين فئات حكام الكارتيه في مقياس اتخاذ القرار (ن = ٥٠)

المقياس	درجة الحكام	ن	م	ع	دولي	قاري	درجة اولى	درجة ثانية	درجة ثالثة
مقياس اتخاذ القرار	حكم دولي	6	119.5	1.22		7.13	13.92	17.68	22.7
	حكم قاري	11	112.36	1.36			6.79	10.54	15.56
	الدرجة الاولى	7	105.57	1.98				3.75	8.77
	الدرجة الثانية	11	101.81	2.56					5.01
	الدرجة الثالثة	15	96.8	2.3					
	المجموع	50	105.28	8.03					

يتضح من جدول (15) وجود فروق بين فئات الحكام في مقياس اتخاذ القرار وأن هناك فروق ذات دلاله إحصائية بين الحكام الدوليين والقاريين مع كلا من حكام الدرجة الأولى والثانية والثالثة في إتجاه الحكام الدوليين والقاريين.

جدول (١٩) معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار لدى حكام الكاراتية (ن = ٥٠)

اليقظة العقلية / اتخاذ القرار	درجة الوعي	وصف الخبرات	الملاحظة الهادفة	التصرف بوعي	التحكم في الخبرات الداخلية	المقياس ككل
جمع المعلومات وتحليل المواقف	0.88	0.82	0.91	0.89	0.92	
تقييم البدائل	0.92	0.91	0.88	0.75	0.84	
المستوى البدني	0.86	0.84	0.90	0.85	0.83	
الخبرات السابقة	0.76	0.82	0.79	0.90	0.84	
إدارة الانفعالات	0.92	0.82	0.94	0.89	0.78	
العوامل التنظيمية	0.82	0.76	0.81	0.88	0.83	
المجموع						0.86

قيمة ر الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.28

يتضح من جدول (١٩) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس اليقظة العقلية والمقياس ككل وبين اتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (١٥) أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في مقياس اليقظة العقلية لدى افراد العينة جاء كالتالي " الحكام الدوليين" – المتوسط الحسابي (125.6)، الانحراف المعياري (1.03)، " الحكام القاريين" – المتوسط الحسابي(117.18)، الانحراف المعياري (2.35)، " حكام الدرجة الاولى" – المتوسط الحسابي (109.42)، الانحراف المعياري (2.37)، " حكام الدرجة الثانية" – المتوسط الحسابي (105.18)، الانحراف المعياري (3.12) " حكام الدرجة الثالثة" – المتوسط الحسابي (97.93)، الانحراف المعياري (97.93)، بينما المتوسط الحسابي لجميع فئات الحكام كان (107.24)، والانحراف المعياري (7.26).

كما يتضح من جدول (١٦) أن هناك فروق بين متوسطات اليقظة العقلية لدى مستوى فئات التحكيم، ولذا قام الباحثان باستخدام طريقة اقل فرق معنوي (L.S.D) لعمل المقارنات بين متوسط محاور مقياس اليقظة العقلية للمستويات الخمسة (الدولي – القاري – الدرجة الأولى – الدرجة الثانية – الدرجة الثالثة) للتعرف على الفروق المعنوية بين كل منهم.

ويتضح من جدول (١٧) وجود فروق بين فئات حكام الكاراتيه في مقياس اليقظة العقلية وأن هناك فروق ذات دلاله إحصائية بين الحكام الدوليين والقاريين مع كلاً من حكام الدرجة الأولى والثانية والثالثة في اتجاه الحكام الدوليين والقاريين.

وبالرجوع لمفتاح التصحيح لمقياس اليقظة العقلية يتضح أنه كلما زادت درجات الحكم على المقياس كان ذلك مؤشراً على زيادة اليقظة العقلية لديه، ومن ذلك نستطيع ترتيب درجات الحكام الأقل يقظة عقلية كالآتي حكام الدرجة الثالثة ويليهم حكام الدرجة الثانية ثم حكام الدرجة الأولى ثم الحكام القاريين ثم الحكام الدوليين، وبذلك يكون حكام الدرجة الثالثة هم أقل الدرجات التحكيمية يقظة عقلية عن باقي الدرجات من الحكام.

ويري الباحثان أن حكام الدرجة الثالثة هم أقل خبرة ومن ثم فهم أكثر تأثراً بالأعباء المختلفة للمباريات وأقل قدرة على مواجهتها وعدم التأثر بها والتركيز على الهدف الرئيسي، ويرجع ذلك إلى افتقاد 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، بالإضافة إلى العمل ساعات طويلة، إضافة إلى اختلاف قرارات الحكام بينهم في المباراة نتيجة قلة الخبرة الأمر الذى يصيبهم بالتوتر وضعف الثقة بالنفس.

ويتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "زكى السقا وآخرون" (2006) (١٠) والتي أشارت الى أن ذوي اليقظة العقلية المرتفعة يتميزون بالقدرة على ادارة المواقف والتصرف بطريقة مثلى كما ان اليقظة العقلية ذات أهمية خاصة في تقليل حدة الغضب والعنف وضبط النفس.

كما تتفق هذه النتائج أيضا مع نتائج دراسة "أماني الهاشمي (٢٠١٧) (٧) والتي أشارت الى إلى أن اليقظة العقلية ذات أهمية خاصة في الالتزام بالسلوك القويم والقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة.

وتتفق كذلك هذه النتائج مع نتائج دراسة " كريس ويل وآخرون Creswell et all "(2007) (٣١) والتي توصلت الى أن اليقظة العقلية تؤثر بشكل دال على ردود الفرد الانفعالية وكلما تمتع الفرد باليقظة العقلية كلما كانت ردود أفعاله محسوبة ومتزنة.

أما عن حكام الدرجة الأولى فدائما ينتابهم شعور بالضيق العام لعدم تقدير بعض الأجهزة المعنية للجهد المبذول في عملية التحكيم، وكذلك قد يرجع إلى تحيز اللجنة العليا للحكام عند اختيار 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 مما يوثر على أدائهم التحكيمى ويقلل من يقظتهم العقلية.

ويؤكد ذلك نتائج دراسة " كرستفير وجيبتر Christopher &Gilbert" (2010) (٣٠) والتي أشارت إلى أن اليقظة العقلية ترتبط ارتباطا إيجابيا بالرضا عن الحياة وتقبل الذات.

ويتفق ذلك ايضاً مع ما أشارت اليه نتائج دراسة " سولير وآخرون Soler et al" (2016) (43) في أن التدريب على اليقظة العقلية قلل من أعراض الاندفاعية وساعد على تحمل الضغوط والأعباء.

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

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية لدي حكام الكاراتيه وفقاً لمستوى درجاتهم (الدولي – القاري – الدرجة الأولى – الدرجة الثانية – الدرجة الثالثة)

يتضح من جدول (١٥) أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في مقياس اتخاذ القرار لدى افراد العينة جاء كالتالي " الحكام الدوليين" – المتوسط الحسابي (119.5)، الانحراف المعياري (1.22)، " الحكام القاريين" – المتوسط الحسابي(112.36)، الانحراف المعياري (1.36)، " حكام الدرجة الاولى"

– المتوسط الحسابي (105.57)، الانحراف المعياري (1.98)، " حكام الدرجة الثانية" – المتوسط الحسابي (101.81)، الانحراف المعياري (2.56) " حكام الدرجة الثالثة" – المتوسط الحسابي (96.8)، الانحراف المعياري (2.3)، بينما المتوسط الحسابي لجميع فئات الحكام كان (104.06)، والانحراف المعياري (5.55).

كما يتضح من جدول (١٦) أن هناك فروق بين متوسطات اتخاذ القرار لدى مستوى فئات التحكيم، ولذا قام الباحثان باستخدام طريقة اقل فرق معنوي (L.S.D) لعمل المقارنات بين متوسط محاور مقياس اتخاذ القرار للمستويات الخمسة (الدولي – القاري – الدرجة الأولى – الدرجة الثانية – الدرجة الثالثة) للتعرف على الفروق المعنوية بين كل منهم.

يتضح من جدول (18) وجود فروق بين فئات الحكام في مقياس اتخاذ القرار وأن هناك فروق ذات دلاله إحصائية بين الحكام الدوليين والقاريين مع كلاً من حكام الدرجة الأولى والثانية والثالثة في اتجاه الحكام الدوليين والقاريين.

وبالرجوع لمفتاح التصحيح لمقياس اتخاذ القرار يتضح أنه كلما زادت درجات الحكام على المقياس كان ذلك مؤشراً على زيادة قدرته على اتخاذ القرار، وكلما قلت درجة الحكام على المقياس كان ذلك مؤشراً على قلة قدرته على اتخاذ القرار، ومن ذلك نستطيع ترتيب درجات الحكام الأقل قدرة على اتخاذ القرار كالاتي حكام الدرجة الثالثة ويليهم حكام الدرجة الثانية ثم الأولى ثم الحكام الدوليين ثم الحكام القاريين، وبذلك يكون حكام الدرجة الثالثة هم أقل الدرجات التحكيمية في القدرة على اتخاذ القرار.

ويرجع الباحثان تلك النتيجة إلى أن حكام الدرجة الثانية والدرجة الثالثة هم أقل درجات الحكام في القدرة على اتخاذ القرار لأنهم أقل مهنية وحرفية مما يعرضهم للوقوع في أخطاء كثيرة تمثل عبئاً وضغطاً عليهم، كما أنهم يتعاملون مع مستوي لاعبين وأجهزة فنية وإدارية أقل من حكام الدرجة الأولي وحتى فئة الجمهور نفسها قد تكون مختلفة، مع عدم قناعة اللجنة العليا للحكام بقدراتهم مما يقلل من قدرتهم على اتخاذ القرار.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة جونز وكورسبان Kornspan , Jones (1997) (٣٣) في أن المدربين ذوي الخبرة كانوا أكثر قدرة على اتخاذ القرار الصائب في حالة حدوث أي مشكلات حيث تلعب الخبرة دوراً كبيراً في زيادة قدرة المدرب على اتخاذ القرار الصحيح.

ويؤكد ذلك مجدي يوسف (2014) (١٨) بأن الاهتمام بتدريب المهارات النفسية للحكام في الأنشطة الرياضية المختلفة يزيد من فاعلية الأداء ويؤدي إلى تحقيق الإنجاز المنشود والوصول إلى حالة نفسية مثلي يؤدي الحكم من خلالها بصورة جيدة.

وبمقارنة نتيجة حكام الدرجة الأولى في مقياس اتخاذ القرار مع حكام الدرجة الثانية والثالثة أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية وقد يرجع الباحثان هذه النتيجة إلى وجود فروق في عامل الخبرة التحكيمية والسمات النفسية لدى حكام الدرجة الأولى عن حكام الدرجة الثانية والثالثة.

ويتفق ذلك مع ذكره أحمد أمين، طارق بدر الدين (2001) (2) أن الإعداد النفسي هو تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الإنجاز الرياضي كما تساعد مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسيه مما يؤدى إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدى إلى انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي.

كما يشير حسن علاوى (2002) (٢١) إلى أن الإعداد النفسي يهدف إلى تعليم وإكساب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتنميته وإتقانها وكذلك توجيهه وإرشاده ورعايته بصوره تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية.

وبذلك يكون تحقق الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً في اتخاذ القرار لدي حكام رياضة الكاراتيه وفقاً لمستوى درجاتهم (الدولي – القاري – الدرجة الاولى – الدرجة الثانية – الدرجة الثالثة)".

يتضح من نتائج جدول (19) وجود علاقة ارتباطية موجبه ودالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس اليقظة العقلية (درجة الوعي، وصف الخبرات، الملاحظة الهادفة، التصرف بوعي، التحكم في الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، المقياس ككل) وبين أبعاد مقياس اتخاذ القرار (جمع المعلومات وتحليل المواقف، المستوى البدني، الخبرات السابقة، إدارة الانفعالات، العوامل التنظيمية، المقياس ككل) لدى حكام الكاراتيه.

هذه العلاقة تعنى أنه كلما ارتفعت الدرجة على مقياس اليقظة العقلية بأبعاده كلما ارتفعت الدرجة على مقياس اتخاذ القرار، ويعزو الباحثان ذلك إلى أن اليقظة تؤثر بشكل فعال في زيادة قدرة الحكم من التكيف مع أعباء ومجريات المباريات وتمكنه من اتخاذ القرار الصائب.

ويرى الباحثان أن اتخاذ القرار من وظائف الحكم الأساسية، من حيث مدى قدرته على تحمل مسئولية قراراته وتحمله لطبيعة عمل التحكيم، ويساعده الالتزام بما جاء في القانون الخاص برياضة الكاراتيه والسلوك الرياضي السليم، مع تركيز الانتباه أثناء التحكيم، وضبط النفس والانفعالات أثناء المواقف التحكيمية الصعبة والحاسمة على اتخاذ القرار الصائب، كما أن تمتع الحكم باليقظة العقلية يساعده أيضاً على اتخاذ القرار الصائب.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أحمد زينة (2006) إلى أن متطلبات التحكيم في الأنشطة الفردية وخاصةً في رياضات المنازلات تختلف عن متطلبات التحكيم في الأنشطة الجماعية، حيث تتفاوت المتغيرات النفسية من حكم إلى آخر وفقاً لطبيعة المنافسة وشدتها والجمهور وعدد اللاعبين داخل الملعب وطبيعة احتساب النقاط والاحتكاك المباشر بين اللاعبين الذي يزيد من درجة الصعوبة وذلك يظهر بوضوح في رياضة الكاراتيه. (٥ :5)

وتذكر كل من صباح خلف وسمير مهنا (2009) أن العامل النفسي يلعب دوراً لا يقل شأناً عن العوامل الأخرى كونه يرتبط بكثير من المواقف التي تواجه الحكام خلال المباراة وأن العديد من الدراسات التي تم التوصل إليها تثبت أن الحكم الناجح يتميز عن غيره بالعديد من السمات ومنها الثبات الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار والثقة بالنفس وتحمل المسئولية والإبداع والطموح والقيادة. (١٣:٢٤)

وفي ظل مواقف اللعب المتغيرة والتي تثير انفعالات الحكم وقد تسبب الغضب والتوتر النفسي لدية تظهر أهمية اليقظة العقلية والتي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الضاغطة الناتجة عن المنافسة، وأكد على ذلك رمزي جابر (2013) في توصيته بحسن استخدام قدرات اللاعبين في المنافسة دون توتر. (٩: 62)

وفي هذا الصدد ويشير كلاً من إبراهيم خليفة (2006)، أحمد أمين (2006)، أسامة راتب (2006)، عبدالحفيظ إسماعيل (2006)، محمد علاوي (2006)، أن الاهتمام بتدعيم وتنمية المهارات النفسية يؤدي إلى الإعداد المتكامل للحكام لتحقيق أفضل المستويات الرياضية، كما أن اكتساب تلك المهارات يزيد من قدرة الحكم علي التكيف مع ظروف المنافسة للوصول إلى اتخاذ القرار الصائب. (1: 27)، (3: 179)، (٦: 37)، (١٥: 165)، (٢٠: 25)

وبهذا يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه."

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصلا الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحكام في اليقظة العقلية تبعا لدرجة الحكم، حيث جاء ترتيب درجات الحكام الأقل يقظة عقلية كالآتي حكام الدرجة الثالثة ويليهم حكام الدرجة الثانية ثم حكام الدرجة الأولى ثم الحكام القاريين ثم الحكام الدوليين.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحكام في اتخاذ القرار تبعا لدرجة الحكم، حيث جاء ترتيب درجات الحكام الأقل قدرة على اتخاذ القرار كالاتي حكام الدرجة الثالثة ويليهم حكام الدرجة الثانية ثم

الأولى ثم الحكام الدوليين ثم الحكام القاريين

3. وجود علاقة ارتباطية موجبه بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه.

التوصيات:

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود طبيعة عينة البحث والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها يوصى الباحثان بما يلي:

1. ضرورة الإعداد النفسي لحكام رياضة الكاراتيه بجانب الإعداد البدني في كافة المستويات.
2. إعداد الأخصائي النفسي الرياضى لمقابلة الاحتياجات النفسية للحكام.
3. الاهتمام بإقامة دورات إرشادية ونفسية لصقل الحكام وإعداد البرامج المناسبة لهم.
4. تنمية اليقظة العقلية لدى الحكام لما لها من تأثير كبير على قدرتهم على اتخاذ القرار.
5. ضرورة إجراء دراسات أخرى لإعداد برامج لتنمية اليقظة العقلية للحكام بصفة عامة ولحكام الكاراتيه بصفة خاصة.

المراجع :

أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم عبد ربه خليفة (2006): التأهيل النفسي للاعب المصاب (المدخل النظري – أساليب التطيب)، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، الإعداد النفسي للبطل الرياضي، الإصدار الثالث، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أحمد امين فوزي، طارق حمد بدر الدين (2001م): سيكولوجية الفريق الرياضى، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أحمد أمين فوزي (2006): مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. احمد ماهر أنور (2007): التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. أحمد محمد زينة (2006): مفهوم الذات والقدرة على القيادة لدي حكام الدوليين في الأنشطة الرياضية في جمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراة، غير منشورة، جامعة بنها.
6. أسامة كامل راتب (2006): الرعاية النفسية للبطل، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، الإعداد النفسي للبطل الرياضي، الإصدار الثالث، القاهرة.
7. أماني عبد الله الهاشمي (٢٠١٧): درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية

في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.

8. حسن احمد الشافعي، احمد فكري محمد (2001): الموسوعة العلمية في إدارة وفلسفة التربية الرياضية، الجزء السادس، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، القاهرة.
9. رمزي رسمي جابر (2013): مصادر التوتر النفسي لدي لاعبي كرة السلة في فلسطين، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، مجلد (7)، العدد (1)51-63، عمان.
10. زكى السقا، وردة عثمان، حنان محمود ويوسف، ماجي حنا (٢٠١٦): العلاقة بين اليقظة الذهنية وكل من الغضب وإدارته. مجلة البحث العلمي في التربية، مصر.
11. سيد الهواري (1997): اتخاذ القرارات، مكتبة عين شمس، القاهرة.
12. السيد عبد المنعم محمد (2001): عوامل الضغط النفسي وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام الأنشطة الرياضية (دراسة تحليلية مقارنة)، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
13. صباح قاسم خلف وسمير مهنا عناد (2009م): حكام كرة القدم (تدريب، تغذية، مناهج)، مطبعة الأخوين، بغداد.
14. طلحة حسام الدين (1997): مقدمة في الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
15. عبدالحفيظ اسماعيل (2006): أسلوب حياة الفرد الرياضي – مدخل لمواجهة الرضاالتدريب والمنافسة، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، الإعداد النفسي للبطل الرياضي، الإصدار الثالث، القاهرة.
16. عز الدين محمد احمد (2002): قياس الأداء لدي القادة الإداريين في اتخاذ القرار بالاتحادات الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية القاهرة.
17. لمياء رضوان لبيب (2005): العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار لدي حكام كرة اليد، المؤتمر العلمي الثالث والعشرون، العدد الثاني، يوليو، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.
18. مجدي حسن يوسف (2014): فينومينولوجيا التدفق النفسي في المجال الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة/مؤسسة عالم الرياضة، الإسكندرية.
19. محمد حسن علاوي (1998): سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
20. محمد حسن علاوي (2006): مدخل للإعداد النفسي للرياضيين، مجلة الجمعية المصرية لعلم

النفس الرياضي، الإعداد النفسي للبطل الرياضي، الإصدار الثالث، القاهرة.

21. محمد حسن علاوي(2002): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
22. محمود محمود سالم، حمدي قاسم محمد (2000): دور مفهوم الذات في دعم اتخاذ القرار لدي مدربي كرة السلة، المؤتمر العلمي الثالث، اكتوبر، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة.
23. مروة صادق الزبيدي (2012): الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
24. هالة خير إسماعيل (٢٠١٧): المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)، مجلة الارشاد النفسي، العدد (٥٠)، الجزء (١)، مصر.
25. وائل رفاعي إبراهيم (2003): بروفيل سمات الشخصية للمدرب وتأثيره على مهارات الاتصال واتخاذ القرار في المواقف الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة– كلية التربية الرياضية للبنين– جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

26. Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., and Toney, L. (2006): Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13, 27–45.
27. Brausch, B. (2011): The role of mind fulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students. Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Counseling in the graduate school, Eastern Illinois University Charleston, Il.
28. Brown, K., & Ryan, R. (2004): Perils and promise in defining and measuring mindfulness: observations from experience. Clinical Psychology: Science and Practice, 11, 242-284.
29. Chen, L. (2015): An exploration of mindfulness and its experiential benefits: Taiwanese Backpackers in Australia. A thesis submitted for the degree of Doctor of Philosophy at the University of Queensland.
30. Christopher, M. & Gilbert, A . (2010) :Measuring the ability of mind fullness components to predict life satisfaction and self-esteem in middle school students Unpublished ph. D. Dissertation , Wayne state university.
31. Creswell , J., Way , B. , Eisenberger , N. & Lieberman , M. (2007): Neural correlates of dispositional mind fulness during affect lobeling psy chosomatic Medicine , 69 (6) , 560-565
32. Ivtzan. I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lemas. T., Hart, K., & Eramosa, F. (2016): Integrating mindfulness into positive Psychology: A

randomized controlled trial of an online positive mindfulness program. Mindfulness. DOIO. 1007/512671-016-6581-1.
33. Jones, D. Hausner, L Kornspan. A (1997): "Interactive decision making and behavior of experienced and inexperienced basketball coaches during practice" Journal of teaching in Physical Education, Champaign, July.
34. Kessler, Lara (2005): Investing teachers' Decision – Making Abilities, in class Behavior, and pupils' Academic achievement. Un published dissertation, university of Virginia, U.S.A.
35. Keye, M., & Pidgeon, A. (2013): An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. Open Journal of Social Sciences, 1(6),1-4.
36. Langer E.J & Moldorean (2000): mind full learning, current directions in .psychological science , vol : 9 pp.220-223
37. Lori, B. (2013) : Integrating mindfulness practices into the elementary curriculum to improve attention task behaviors and social relations . Journal of Transper sonal Psychology.
38. Maynard, B., Solis, M, Miller, l. & Brendel, K. (2017): Mindfulness: Based interventions for improving cognition , academic achievement , behavior, and socioemotional functioning of primary and secondary school students . Experimental Psychology.
39. Oxford dictionaries online. (2014): Retrieved from http://www.oxforddictionaries.com/
40. Rowe, A., Shepstone, L., Carnelley, K., Cavanagh, K., & Millings, A. (2016): Attachment security the like hood that first- time engagers in mindfulness mediation will continue with mindfulness training. Mindfulness,7(3),642-650.
41. Seligman, A. (2002): Positive psychology, Positive Prevention & Positive therapy in C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds). The handbook of Positive psychology , New .York. Oxford University Press.
42. Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Ferrdman, B. (2006): Mechanisms of mindfulness. Journal of clinical Psychology, 62 (3), 373-386.
43. Soler, A .,passcual, C.,Tiana,T,Cerbia, A., Brarraching, J., Campins, M. Perez,V.(2016): behavior therapy skills training compared to standard group therapy in border line personality disorder month randomized controlled clinical trial. Behavior Research and therapy.
44. Terry. M, Morris (2004): Acquisition and performance of sports skills. Wiley Sport texts, London, United Kingdom.
45. Weinberg, Robert S & Gould, Daniel (2019): Foundations of Sport and Exercise Psychology,4th ed. Champaign, IL: Human Kinetic

ملخص البحث

اليقظة العقلية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه

أ.م. د/ هدى حسن صابر يوسف سلمي

أ.م. د/ شريف محمد عبد الواحد محمد محمد

يستهدف البحث التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه، استخدما الباحثان المنهج الوصفي حيث انه المنهج المناسب لطبيعة البحث على عينة قوامها (50) حكماً من مختلف الفئات، ومن أدوات البحث: مقياس اليقظة العقلية لدى حكام الكاراتيه، مقياس اتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه من إعداد / الباحثان، قاما الباحثان باستخدام برنامج SPSS V26 لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة (المتوسط الحسابي– الانحراف المعياري، الالتواء، معامل الارتباط،T TEST– f ، LSD)، ومن أهم النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحكام في اليقظة العقلية تبعا لدرجة الحكم، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحكام في اتخاذ القرار تبعا لدرجة الحكم، وجود علاقة ارتباطية موجبه بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه، ومن أهم التوصيات تنمية اليقظة العقلية لدى الحكام لما لها من تأثير كبير على قدرتهم على اتخاذ القرار، و ضرورة الإعداد النفسي لحكام رياضة الكاراتيه بجانب الإعداد البدني في كافة المستويات، الاهتمام بإقامة دورات إرشادية ونفسية لصقل الحكام وإعداد البرامج المناسبة لهم.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية؛ اتخاذ القرار؛ حكام الكاراتيه

Abstract

Mental alertness and its relationship to health

Dr. Hoda hassan saber

Dr. sheref mohamed abd elwahed

The research aims to identify the relationship between mental alertness and decision-making among karate referees. Karate judges prepared by the researchers. The researchers used the SPSS V26 program to perform the appropriate statistical treatments (arithmetic mean - standard deviation, skewness, correlation coefficient, f- T test, LSD), and among the most important results: There are statistically significant differences between the judges in vigilance. The mentality according to the degree of judgment, and the presence of statistically significant differences between the rulers in decision-making according to the degree of judgment, and the existence of a positive correlation between mental alertness and decision-making among the karate judges, and one of the most important recommendations is the development of mental alertness among the rulers because of its significant impact on their ability to take the decision, the necessity of psychological preparation for karate referees, in addition to physical preparation at all levels, 3- Attention to the establishment of counseling and psychological courses to refine the rulers and prepare appropriate programs for them.

key words: mental alertness; Make decision; Karate Rulers