

بناء مقياس أعراض الاحتراق النفسي للاعبين الكاراتيه

أ.د/ وائل رفاعي إبراهيم رضوان

أ.د/ أحمد سعيد زهران

أستاذ علم النفس الرياضي بقسم علم النفس والاجتماع
والتقويم الرياضي - كلية التربية الرياضية بنينأستاذ تدريب الرياضات الفردية بقسم التدريب الفردي
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

جامعة حلوان

الباحث/ محمد السيد عبدالعال محمد

م.د/ محمد أحمد عبداللطيف

معيد بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي
كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوانمدرس علم النفس الرياضي قسم علم النفس والاجتماع
والتقويم الرياضي - كلية التربية الرياضية بنين

جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.317461.2811

مقدمة ومشكلة البحث :

لاحظ الباحثون بعد اجراء المسح المرجعي أن طبيعة النشاط الرياضي (الكاراتيه) وقوانين تسجيل النقاط ومدة المباراة ومع كونها لعبة فردية ولها متطلباتها الخاصة مثل: الثقة بالنفس والصلابة العقلية والتحكم في الانفعالات مع القدرة على عدم الخوف أو الهبوط في المستوى عن خسارة الأفضلية (السنشو) في الكاراتيه كل هذه المتطلبات قد تؤدي الى الانهك ثم الاحتراق النفسي مما يؤدي ذلك الى تسرب العديد من اللاعبين من ممارسة هذه الرياضة وخسارة عدد كبير من اللاعبين الموهوبين بسبب ذلك ومن أمثلة هؤلاء اللاعبين اللاعب سيف الدين إيهاب إبراهيم الحاصل على المركز الثاني في بطولة العالم وزن 57 كجم للشباب ٢٠١٥ بإندونيسيا ، الذي حدث له احتراق نفسي بسبب الضغوط التي واجهته هذه السنة و بسبب الاعداد الغير مقنن للبطولة من اعداد بدني ومهارى وعدم استخدام برنامج اعداد نفسي مناسب له وللنشاط الممارس مما أدى الى الانهك في النواحي البدنية والعضلي والفسولوجية والدافعية والانفعالية وصولا الى التسرب من الرياضة والعزوف عنها .

هذا ما دعي الباحثون الى محاولة إيجاد حلول لهذا التسرب وتقليل أسباب وعوامل الاحتراق النفسي الذى يصل اليه العديد من اللاعبين في هذه النوعية من الرياضات من خلال استخدام بعض التوجهات العملية للحد من هذه الظاهرة او تحويلها الى دوافع مشاركة تنافسية تسمح بتطوير أداء الرياضي للحفاظ على افضل مستوى فني له خلال العمر التدريبي المقدر له.

وتكمن مشكلة البحث في خلو مكتبة القياس النفسي (المكتبة السيكومترية)

من مقاييس تتناول ظاهرة الاحتراق النفسي كظاهرة متعددة الأبعاد من جميع جوانبها (الانهك الدافعي - الانهك العقلي - الانهك الانفعالي - الانهك الفسيولوجي - الانهك البدني) هذا بالإضافة الى تغطية الظاهرة من جميع ابعادها ، كما ان معظم الاختبارات الموجودة داخل موسوعة الاختبارات النفسية لا تتناول ظاهرة الاحتراق الخاصة باللاعب الرياضي لتشمل فئات أخرى : (مقياس الاحتراق للمدرب الرياضي - مقياس أسباب الاحتراق للمدرب الرياضي - قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية - قائمة الاحتراق للحكم الرياضي) .

كلمة كاراتيه (空手) كلمة يابانية تتكون من مقطعين (كارا) بمعنى فارغة و (تيه) اليد فالكاراتيه تعنى اليد الفارغة كما يقال كاراتيه دو اي طريق اليد الفارغة، المعنى الاصطلاحي للكاراتيه: هو نظام قتال يستعمل الأيدي والاقدام والركب والمفاصل كأسلحة للدفاع عن النفس .

أقسام الكاراتيه : ينقسم الى ٣ مجالات

١. الكيهون : هو تدريب الحركات الأساسية في الكاراتيه

٢. الكاتا : وهو القتال الوهمي أي السلسلة من الحركات القتالية لخصم مجهول وتتميز الكاتا

بالضربات المنفجرة ولوى المفاصل والطرح على الأرض والضرب على الأماكن الحيوية.

٣. الكوماتيه : وهو القتال الفعلي أو القتال بين خصمين (١٠ : ١٦) .

تعتبر ضغوط التدريب الرياضي من أكبر مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين حيث زيادة حدة المنافسة على القمة وأهمية اتباع برامج صارمة جادة وانتظام متواصل في التدريب الشاق والابتعاد عن مباح الحياة (٧ : ٢١٩).

كما يعتبر الاحتراق النفسي من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينات وخاصة في مجال ضغوط العمل Job Stress ثم أصبح الآن من المصطلحات الأكثر انتشارا وشيوعا في مجالات عديدة منها الرياضة و لعل أول من أشار لمصطلح الاحتراق النفسي في كتاباته هو عالم النفس هيربرت فرويد نيرجر Freudenberger (١٩٧٤) في مقاله له عن (الاحتراق عند العاملين) كإشارة الى نتائج الضغوط التي يعاني منها بعض العاملين في الوظائف المهنية المختلفة التي تتميز بأنها مهن ضاغطة Stressful Jobs ، وبالرغم من تعدد

وجهات نظر الباحثين عن مفهوم الاحتراق النفسي إلى أن أغلبها يدور حول البيئة المحيطة بالفرد والموقف ، وتتفق هذه المفاهيم في الجوانب التالية: - إن الاحتراق يسبب دائما الإنهاك بصورة المتعددة (انفعالي - عقلي - بدني) يحدث تغير شخصي نحو الأسوأ أي تغير سلبي في استجابة الفرد وعلاقته مع الآخرين نتيجة الإنهاك بصورة مختلفة - الشعور بنقص الإنجاز الشخصي والذي ينتج عنه اتجاهات سلبية نحو تقدير الذات (٨ : ٣ ، ٧٠) .

ويتمثل الاحتراق في: الشعور بنقص الإنجاز الشخصي والذي ينتج عنه اتجاهات سلبية نحو الذات ، وتقدير الفرد لنفسه ومشاعر الفشل والكآبة ويتضح هذا في نقص إنجاز الفرد ولا يحدث الاحتراق النفسي نتيجة الضغط النفسي العرضي أي الذي يحدث أحيانا وإنما يحدث نتيجة الضغط المزمن ، وهي عملية تستغرق فترة طويلة من الوقت وإن الاحتراق النفسي يتأسس على مبدأ الفروق الفردية بين الأفراد أي يختلف من فرد لآخر (١٢ : ٧٠) .

هناك الكثير من الابطال الرياضيين المحترفين في الرياضات المختلفة ولكنهم اعتزلوا الرياضة بسبب الضغوطات البدنية والنفسية الناتجة عن التدريب المتواصل وذلك ما يسمى بالاحتراق بمختلف انواعه من احتراق نفسي او بدني أو انفعالي ، مما ادى الى خسارة هؤلاء الابطال .

أسباب وعوامل الاحتراق النفسي لدى الرياضيين :

١. أسباب وعوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي
٢. أسباب وعوامل مرتبطة بخصائص الرياضي وشخصيته
٣. أسباب وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا (للحكام - والأندية)
٤. أسباب وعوامل مرتبطة بوسائل الإعلام
٥. أسباب وعوامل مرتبطة بالمشجعين (٩ : ٥٣ - ٥٨) .

أهمية البحث :

الأهمية العلمية والتطبيقية :

١. التعرف على مستوى الإنهاك النفسي للاعبين
 ٢. بناء وسيلة قياس سهلة كمؤشر للإنهاك النفسي للاعب
- هدف البحث :

١. بناء مقياس اعراض الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتيه
٢. التعرف على درجة الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتيه

تساؤل البحث :

١. ما أبعاد اعراض الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتيه ؟
٢. ما درجة الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتيه ؟
٣. ما اعلى ما اقل بعد في درجة التأثير على الاحتراق

مصطلحات البحث :

١. الاحتراق النفسي : The burnout

هو حالة تنتج عن شعور الفرد بان احتياجاته لم تلب وتوقعاته لم تتحقق ويتصف بتطور خيبات الامل ويرافقها اعراض نفسية جسدية تؤدي الى تدنى مفهوم الذات ويتطور الاحتراق النفسي تدريجيا مع مرور الوقت (٥: ٢٠٢).

٢. القياس : Measurement

تلك الإجراءات المقننة والموضوعية والتي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية (٢: ١١)

الدراسات المرتبطة :

أولا: الدراسات المرتبطة العربية :

١. دراسة وائل رفاعي إبراهيم رضوان (١٩٩٨) (٩) بعنوان "الفروق في الاحتراق النفسي لدى بعض مدربي الأنشطة الرياضية المختلفة" ، وذلك بهدف التعرف على مستويات أعراض وعوامل الاحتراق النفسي لدى المدربين في الأنشطة الرياضية المختارة ومعرفة الفروق في أعراض وعوامل الاحتراق النفسي بين المدربين طبقا لتغير نوع النشاط الرياضي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مدربي (الكاراتيه والملاكمة والمصارعة والسباحة و العاب القوة وكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي) وقد اشارت النتائج الى انه هناك فروق دالة إحصائية بين مدربي الكاراتيه وكلا من مدربي الملاكمة والمصارعة والسباحة و العاب القوة وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي لصالح مدربي الكاراتيه في (محور اللاعبين ومحور الإدارة العليا للفريق الرياضي ومحور الإنهاك العقلي ومحور التغير الشخصي نحو الأسوأ ومحور نقص الإنجاز الشخصي ومحور الإنهاك البدني ومحور الإنهاك الانفعالي) ولصالح مدربي كرة القدم في محور المشجعين ولا توجد فروق دالة احصائيا بين مدربي العشر رياضات (قيد البحث) في عامل خصائص المدرب الرياضي وعامل وسائل الاعلام .

٢. دراسة حبيب كامل عبده كامل (٢٠٠٦) (٣) بعنوان "بناء مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا" ، وذلك بهدف بناء مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا والتعرف على اهم الأسباب والعوامل التي تسهم في زيادة الضغط على الرياضيين عينة البحث ، بالإضافة الى التعرف على الفروق بين الرياضيين ذو المستويات العليا في الاحتراق النفسي وفقا لخصائص النشاط الرياضي المختار (أنشطة جماعية - أنشطة فردية) ، (أنشطة احتكاكية - أنشطة متوازية) ، واختلاف العمر الزمني (أقل من ٢٠ سنة- أكثر من ٢٠ سنة) ، واشتملت عينة البحث على ١٨٠ لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وقد إشارة النتائج الى انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين ذو المستويات العليا جماعي او فردي لصالح الأنشطة الجماعية في المحور التاسع والأسباب والعوامل المرتبطة بشدة الإصابة البدنية وأيضا هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين ذو المستويات العليا وفقا لخصائص النشاط الرياضي الممارس سواء كان احتكاكي أو موازي لصالح الأنشطة الاحتكاكية في الإمكانات المادية والفنية للفريق وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين ذو المستويات العليا وفقا للعمر الزمني سواء كان أقل أو أكثر من (٢٠) سنة لصالح اللاعبين الأكثر من (٢٠) سنة في مواجهة ضغوط التدريب الرياضي.

٣. دراسة سمير محمد محمود (٢٠١٠) (٤) بعنوان "استراتيجية مقترحة لمواجهة الاحتراق النفسي للمصارعين في جمهورية مصر العربية" ، وذلك بهدف تصميم مقياس للتعرف على مصادر الاحتراق النفسي للمصارعين وبناء استراتيجية لمواجهة الاحتراق النفسي للمصارعين بجمهورية مصر العربية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت العينة على ١٥٠ مصارع ، واستخدم الباحث مقياس مصادر الاحتراق النفسي للمصارعين اعداد الباحث ، وكانت نتائج البحث بناء مقياس مصادر الاحتراق النفسي للمصارعين بجمهورية مصر العربية والتعرف على مصادر الاحتراق النفسي للمصارعين وبناء استراتيجية لمواجهة الاحتراق النفسي للمصارعين بجمهورية مصر العربية.

ثانيا : الدراسات المرتبطة الأجنبية :

٤. دراسة سيلفا (١٩٩٠) (١٣) بعنوان " مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي الى

الاحتراق النفسي للرياضيين " ، وذلك بهدف معرفة أهم مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي الى الاحتراق النفسي للرياضيين ، وقد استخدمت المنهج الوصفي معتمدة على معتمدة على مقياس الاحتراق النفسي ، اشتملت عينة البحث على مجموعة من الرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة ، وأشارت النتائج الى الوصول لاهم المصادر التي تؤثر على اللاعبين بدرجة كبيرة واحتل عامل التعب البدني الشديد على اعلى مرتبة ثم يليه عدم كفاية الوقت لاستعادة الاستشفاء واسترجاع القوى للمنافسة ويليها عدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط وأخيرا عامل الإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين.

٥. دراسة وينبيرج (١٩٩٥)(١٤) بعنوان " التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضي المستوى العالي " ، وذلك بهدف التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضي المستوى العالي ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وبلغ حجم العينة (٣٠٠) لاعب من فرق المستويات العليا لأغلب الأنشطة الرياضية ، وأسفرت الدراسة على ان مصادر الضغوط هي زيادة ضغوط التدريب ، الاستجابات السلبية لضغوط التدريب ، عدم الاستمتاع بالتدريب والمنافسة ، توقع اهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي ، زيادة الشعور بالقلق والخوف والإحباط ، الوعي بالنتائج السلبية المترتبة عن التدريب الزائد ، عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي باستعادة الشفاء واستجماع قواه .

خطة وإجراءات البحث :

أ. منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث .

ب. مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبي الكاراتيه من الجنسين المسجلين في الاتحاد المصري للكاراتيه من محافظة الجيزة والقاهرة ، اللاعبين الحاصلين على المراكز من المركز الأول حتى الثامن وعددهم (١٢٠) لاعب ولاعبة لعام (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م) للمرحلة العمرية تحت (١٦ سنة).

ج. عينة البحث : تم استخدام العينة الطبقية العشوائية حيث قام الباحثون باختيار عينة البحث ممثلة في لاعبي الكاراتيه مرحلة (تحت ١٦) سنة من الجنسين في

مختلف الموازين على مستوى محافظة الجيزة والقاهرة والتي بلغ قوامها (٩٠) لاعب وقد قام الباحثون بسحب عينة استطلاعية من خارج العينة الأساسية لحساب المعاملات العلمية لمقياس الاحتراق النفسي .

د. أدوات جمع البيانات :

مقياس اعراض الاحتراق النفسي للاعبين الكاراتيه (تصميم الباحثون)

خطوات بناء المقياس

١. الرجوع الى القراءات النظرية والمراجع العلمية والدراسات المرجعية الخاصة بموضوع البحث
 ٢. وضع وصياغة الابعاد المقترحة لبناء المقياس
 ٣. استطلاع رأي الخبراء على ابعاد وعبارات المقياس والميزان التقديري للمقياس
 ٤. اجراء الدراسة الاستطلاعية
 ٥. اجراء المعاملات الإحصائية
- الرجوع الى القراءات النظرية والمراجع العلمية والدراسات المرجعية الخاصة بموضوع البحث
- قام الباحثون بالاطلاع على القراءات النظرية والمراجع العلمية الخاصة والدراسات المرجعية بموضوع البحث، الدراسات العربية : كدراسة وائل رفاعي إبراهيم رضوان (١٩٩٨) (٨)، دراسة حبيب كامل عبده كامل (٢٠٠٦) (٢) ، دراسة سمير محمد محمود (٢٠١٠) (٣)، الدراسات الأجنبية : دراسة سيففا (١٩٩٠) (١٢)، دراسة وينبيرج (١٩٩٥) (١٣) ثم تحديد الابعاد المقترحة لإعداد المقياس .

الابعاد المقترحة للمقياس في صورته الأولية

- ١- الانهاك الدفاعي / ٢- الانهاك العقلي / ٣- الانهاك الانفعالي / ٤- الانهاك الفسيولوجي / ٥- الانهاك البدني.

• صياغة العبارات الخاصة بكل بعد

لقد صاغ الباحثون عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد من خلال اطالعهم على المراجع و الدراسات المرجعية ، وراعوا في صياغاتهم ما يلي :

- ان تكتب لغة واضحة وسليمة ومفهومة

- عدم احياء العبارة بنوع الاستجابة
 - ان تكون العبارة واضحة ومحددة ولا تقبل أكثر من تفسير
 - ان تتناسب العبارة مع الهدف التي وضعت من اجله
- عدد العبارات المقترحة لكل بعد من أبعاد المقياس في صورته الأولى : ٨ عبارات لكل بعد

- استطلاع رأي الخبراء على ابعاد وعبارات المقياس والميزان التقديري للمقياس (مرفق ٢) من الفترة (٣/١ - ٣/١١ / ٢٠٢٤) وبلغ عددهم ٥ خبراء وتم اختيارهم على ان يكون أستاذًا في مجال علم النفس والتقويم الرياضي ، لا تقل خبرتهم عن (١٠ سنوات) (مرفق ١) ، تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدي مناسبة ابعاد وعبارات المقياس ما بين (٧٥%، ١٠٠%) ، وبناء على ذلك تم موافقة الخبراء على جميع ابعاد المقياس حيث كانت نسب الموافقة اكثر من (٧٥%) وهي النسبة التي ارتضاها الباحثون.
- قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية من خلال تطبيق المقياس في صورته الثانية بعد استطلاع رأي الخبراء (مرفق ٤) على العينة الاستطلاعية التي بلغ قوامها (٣٠) مفحوص من مجتمع البحث (لاعبين منتخب الجيزة للكراتيه تحت ١٦ سنة الحاصلين على المراكز من الأول الى الثالث مكرر من الجنسين وعددهم ١٢٠ لاعب ولاعبة ، وذلك لحساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين كل عبارة والابعاد التي تدرج تحته، وبذلك يتحقق صدق التكوين الفرضي للمقياس على أساس افتراض أن الدرجات الفرعية تعد مؤشراً جيداً للدرجة الكلية، وذلك في الفترة من (٣/١٥ - ٣/٢٣ / ٢٠٢٤).

- اجراء المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات)

أولاً : حساب معامل الصدق :

جدول (١) درجة الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد التي ينتمي اليها (ن=٣٠)

م	دافعي	عقلي	انفعالي	فسيولوجي	بدني
1	*.403	.150	*.565	*.937	*.479
2	*.837	*.769	*.713	*.811	*.686
3	*.522	*.689	.234	*.603	*.833
4	*.722	*.504	.011	*.594	*.919
5	*.782	*.511	.333	.164	*.611

.158	*.503	*.474	*.788	*.543	6
*.653	*.584	*.684	*.913	*.655	7
*.599	*.912	*.601	*.857	*.922	8

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (0.05) = (0.360).

يتضح من جدول (١) انه يوجد ارتباطات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة والبعد التي تنتمي اليه عدا (٦) عبارات غير دالة إحصائياً وبذلك تصبح الصورة الثانية (النهائية) للمقياس مكونة من (٣٤) عبارة موزعة على (٥) ابعاد أساسية .

العبارات التي تم حذفها هي :

العبارة (رقم ٢) من المقياس ، التي تمثل (رقم ١) في بعد الانهاك العقلي

العبارات (رقم ٣ او ١٨ او ٢٣) من المقياس ، يمثلان (ارقام ٣ و ٤ و ٥) في بعد الانهاك الانفعالي

العبارة (رقم ٢٤) من المقياس ، التي تمثل (رقم ٥) في بعد الانهاك الفسيولوجي

العبارة (رقم ٣٠) من المقياس ، التي تمثل (رقم ٦) في بعد الانهاك البدني

ثانياً : حساب معامل الثبات :

جدول (٢) قيم الفاكرونباخ لحساب ثبات المقياس (ن=٣٠)

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	.856
معامل جتمان	.918
معامل الفا للجزء الأول	.901
معامل الفا للجزء الثاني	.820

يتضح من جدول (٢) انه معامل الارتباط بين الجزئين (0.856) وهي

قيمة مرضية لقبول ثبات المقياس.

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً ، واستخدم الباحثون

برنامج SPSS حيث استخدم الأساليب الإحصائية الآتية :

١- الإحصاء الوصفي

٢- معامل الارتباط سبيرمان

٣- معامل الفا كرونباخ

• بعد تحديد العينة واختبار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها قام

الباحث بتطبيق المقياس في صورته النهائية بعد المعاملات العلمية (مرفق ٥)

على جميع أفراد العينة قيد البحث والبالغ قوامهم (١٠) ، وكانت فترة التطبيق من (٤/٥-١٠/٤/٢٠٢٤) وبعد ذلك قام الباحث بتجميع استمارات المقياس وتصحيحها ووضع الدرجات لها ثم تبويب تلك النتائج تمهيدا لمعالجتها الإحصائية .

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٣) عبارات كل بعد في الصورة النهائية للمقياس للتطبيق على العينة الأساسية

الانهاك البدني	الانهاك الفسيولوجي	الانهاك الانفعالي	الانهاك العقلي	الانهاك الدافعي
٤	٣	٢	٦	١
٩	٨	٧	١١	٥
١٣	١٢	٢٣	١٥	١٠
١٧	١٦	٢٧	١٩	١٤
٢٠	٢٤	٣٢	٢٢	١٨
٢٩	٢٨		٢٦	٢١
٣٤	٣٣		٣١	٢٥
				٣٠

- قام الباحثون بحصر و الاطلاع على المراجع العلمية و الدراسات السابقة و الاستعانة باراء الخبراء والمعاملات الإحصائية ثم توصلوا الى مقياس لأعراض الانهاك النفسي مكون من (٥ ابعاد) وهم (الانهاك الدافعي - الانهاك العقلي - الانهاك الانفعالي - الانهاك الفسيولوجي - الانهاك البدني).

- ولكل بعد من الابعاد عدة عبارات :

الانهاك الدافعي : ٨ عبارات - الانهاك العقلي : ٧ عبارات - الانهاك الانفعالي : ٥ عبارات - الانهاك الفسيولوجي : ٧ عبارات - الانهاك البدني : ٧ عبارات .
وبذلك تم الرد على التساؤل الأول للبحث الذي ينص على : " ما ابعاد مقياس الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتيه ؟"

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاستجابات العينة على ابعاد المقياس (ن=٩٠)

الابعاد	الحد الأدنى	الحد الأقصى	م	ع	ل
الانهاك الدافعي	14.00	38.00	28.3222	4.85712	-0.737
الانهاك العقلي	14.00	35.00	24.8000	5.06630	0.115
الانهاك الانفعالي	10.00	26.00	18.3444	3.55427	-0.237
الانهاك الفسيولوجي	15.00	34.00	22.4889	4.81161	0.748
الانهاك البدني	14.00	34.00	23.9556	5.55445	0.273

يتضح من جدول (٤) انه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية للاستجابات العينة على

- ابعاد المقياس حيث جاء اعلى استجابة في اعراض الاحتراق النفسي (الدافعي) بينما اقل استجابة للأعراض الاحتراق النفسي (الانفعالي).
- اظهر بعد الانهك الدافعي اعلى نسبة خلال تطبيق المقياس للعينة قيد البحث ويرجع الباحث ذلك الى :
- نظرا لتطبيعته رياضة الكاراتيه وتطور وتنوع البطولات والمنافسات خلال الموسم الرياضي (بطولات محافظة - بطولات جمهورية - تصفيات منتخب مصر - تجارب منتخب مصر) وزيادة عدد المشاركين في كل ميزان خلال البطولة (دور ١٢٨ أو اكثر).
 - كما ان متطلبات رياضة الكاراتيه تتطلب درجة من التعامل مع الضربات الخاطئة المباشرة بما يسبب الالام التي تستمر مع اللاعب طوال البطولة وأيضا الإصابات الخاصة باللاعبين التي تحدث لهم خلال الموسم الرياضي اثناء التدريبات كل ذلك يزيد من درجات الانهك الدافعي له وزيادة مصادر الشك في تحقيق هدفه والوصول الى المركز الأول .
 - زيادة مستوى طموح أولياء الأمور والمدربين والأندية نحو تحقيق اللاعبين للمراكز الاولى والاقتضاء بأبطال مصريين حققوا بطولات عالمية متكررة مما يزيد من الأعباء المثقلة على عاتق لاعب الكاراتيه مما يؤدي الي الوصول لمستويات مرتفعة من الانهك الدافعي .
- اظهر بعد الانهك الانفعالي اقل نسبة خلال تطبيق المقياس للعينة قيد البحث ويرجع الباحث ذلك الي :
- ان البروفيل النفسي الرياضي لرياضة الكاراتيه يكسب اللاعب درجات مرتفعة من تحمل المسؤولية والتعامل مع الصعوبات المتكررة والتعامل مع الخسارة في البطولات مما يقلل نسبيا من التأثير الانفعالي خلال المنافسات فيصبح اللاعب مثل الالة التي تتحرك لتسجيل النقاط وتقوم بتعويض النقاط المسجلة عليها .
 - مع نظام الترضية الموجود في معظم البطولات الذي يسمح للاعب المهزوم بالحصول على فرصة أخرى لتحقيق نتيجة جيدة في المنافسة اذا وصل اللاعب المنافس الى الدور النهائي وأيضا البطولات بطريقة الدوري .
- ويأتي البعدين الانهك العقلي والانهك الفسيولوجي بعد الانهك الدافعي أو في المرتبة الثانية :

- يعزو الباحث ذلك الى ان طبيعة العينة قيد البحث تتميز بتنوع وتراكم الخبرات التدريبية ومستوي نضج من التعامل مع الاحتياجات العملية لرياضة الكاراتيه (تدريبات بدنية مستمرة - تدريبات مهارية متكررة) مما قد يكون سببا في انخفاض درجة تأثير الانهك العقلي والانهك الفسيولوجي عن الانهك الدافعي .
 - الثقافة الموروثة داخل مجتمع الكاراتيه توحى دائما للاعبين بالتعامل مع الألم كجزء لا يتجزأ من طبيعة الممارسة لهذه الرياضة .
 - يأتي بعد الانهك البدني في المرتبة الثالثة بعد الانهك العقلي والانهك الفسيولوجي كأقل تأثير منهم :
 - يعزو الباحث ذلك الى طبيعة لاعب الكاراتيه وتحمله الانهك البدني وتأسيس المدربين للاعب منذ الصغر على هذا وما يفرضه عليه التدريبات البدنية والمهارية الشاقة التي تزداد خاصة عند اقتراب المنافسات .
- وبذلك تم الرد على التساؤل الثاني والثالث للبحث الذي ينص على :

" ما درجة الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتيه ؟"

" ما اعلى ما اقل بعد في درجة التأثير على الاحتراق ؟"

• الاستنتاجات :

- الوصول الى مقياس اعراض الاحتراق النفسي للاعبين الكاراتيه الذي يتكون من (٣٤) عبارة وممكن من (٥) أبعاد وهم :الانهك الدافعي بعدد (٨) عبارات ، الانهك العقلي بعدد(٧) عبارات ، الانهك الانفعالي بعدد (٥) عبارات ، الانهك الفسيولوجي بعدد (٧) عبارات ، الانهك البدني بعدد (٧) عبارات ، الإجابة على المقياس تكون بميزان خماسي متكون من (بدرجة قليلة جدا = ١ ، بدرجة قليلة = ٢ ، بدرجة متوسطة = ٣ ، بدرجة كبيرة = ٤ ، بدرجة كبيرة جدا = ٥) ، كل عبارات المقياس في اتجاه البعد
- ان لاعبي الكاراتيه لديهم مستوى عالي من الاحتراق النفسي بسبب الضغوط الخاصة برياضة الكاراتيه
- اكثر الابعاد تأثيرا على الاحتراق النفسي هو بعد الانهك الدافعي
- أقل الابعاد تأثيرا على الاحتراق النفسي هو بعد الانهك الانفعالي

التوصيات :

- التأكيد على استخدام برامج الاعداد النفسي خلال جميع فترات الموسم الرياضي للاعب
- التأكيد على تواجد المعد النفسي داخل الفرق والمنتخبات
- اجراء الدراسات النفسية المستمرة للاعبين للتعرف على مدى الانهالك الخاص بهم
- اجراء دراسات مشابهه لمراحل سنوية مختلفة أو نفس المرحلة في رياضات مختلفة

المراجع :

أولا : المراجع باللغة العربية :

١. أسامة كامل راتب (١٩٩٧): الاعداد النفسية لتدريب الناشئين دليل المدرب واولياء الأمور، القاهرة ، دار الفكر العربي.
٢. أعضاء هيئة تدريس شعبة القياس والتقويم بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي (٢٠١٩) : مدخل الاختبارات والمقاييس ، القاهرة .
٣. حبيب كامل عبده كامل (٢٠٠٦) : بناء مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٤. سمير محمد محمود (٢٠١٠) : استراتيجيات مقترحة لمواجهة الاحتراق النفسي للمصارعين في جمهورية مصر العربية ،كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
٥. صفاء جابر شاهين واخرون (٢٠٢٠) : الاعداد النفسية للرياضيين نماذج نظرية وتطبيقات ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
٦. محمد العربي شمعون (٢٠٠١) : التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٧. محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (٢٠١٧) : الجديد في التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب الحديث .
٨. محمد حسن علاوى (١٩٨٤) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٧، القاهرة، دار المعارف .
٩. محمد حسن علاوى (١٩٩٦) : التعرف على اهم الأسباب او العوامل التي تسهم في الاحتراق النفسي للمدربين في كرة القدم ، القاهرة، دار المعارف .
١٠. محمود إسماعيل عبدالحميد الهاشمي (٢٠١٥) : الكاراتيه ، القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر .
١١. وائل رفاعي إبراهيم رضوان (١٩٩٨) : الفروق في الاحتراق النفسي لدى بعض مدربي الأنشطة الرياضية المختلفة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .

ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية :

12. Maslach (1989): Burnout human behavior , journal of sportBehavior vol . 5 ap1989 pp. (1-22).
13. Silva,J.M.,(1990)An Analysis of Teacher Burnout to Individual and Environment Variables , Diss bst. Inter.
14. Weinberg .D. (1995). Burnout in sport : “ Areview and Critique” Applied sport psychology.

ملخص البحث

بناء مقياس أعراض الاحتراق النفسي للاعبين الكاراتيه

أ.د/ أحمد سعيد زهران

أ.د/ وائل رفاعي إبراهيم رضوان

م.د/ محمد أحمد عبداللطيف

الباحث/ محمد السيد عبدالعال محمد

يهدف البحث الى بناء مقياس اعراض الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتيه من خلال التساؤل عن ما أبعاد (مكونات) اعراض الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتيه ؟ ، والمحاور المقترحة لبناء المقياس هي خمس محاور كالاتي (الانهك الدافعي - الانهك العقلي - الانهك الانفعالي - الانهك الفسيولوجي - الانهك البدني) ، شملت منهجية البحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث ، مجتمع وعينة البحث (٩٠) لاعب من لاعبي الكاراتيه المقيدون في الاتحاد المصري للكاراتيه من محافظة الجيزة والقاهرة من الجنسين ، وعمارهم ما بين (١٤-١٦) عام، وأسفرت أهم النتائج عن وجود درجة احتراق عالية في الخمس محاور لدى لاعبي الكاراتيه في هذه المرحلة ، اعلى محور تأثيرا هو محور الانهك الدافعي واقل المحاور تأثيرا هو محور الانهك الانفعالي ، الوصول الى مقياس اعراض الاحتراق النفسي للاعبين الكاراتيه ، كما أوصى الباحثون باستخدام برامج الاعداد النفسي خلال جميع فترات الموسم الرياضي للاعب للتقليل من الانهك الناتج عن ضغوطات التدريب والمنافسات ، توعية المدربين بأهمية الاعداد النفسي للاعبين ، زيادة الدراسات المتعلقة بالاحتراق النفسي للاعبين ، اجراء دراسات مشابهه لمراحل سنوية مختلفة أو نفس المرحلة في رياضات مختلفة .

Abstract**Building a measure of psychological burnout symptoms for karate players****Prof. Ahmed Saeed Zahran****Prof. Wael Refai Ibrahim Radwan****Dr. Mohamed Ahmed Abdel Latif****Researcher. Mohamed Elsayed Abdel Aal Mohamed**

The research aims to build a measure of symptoms of psychological burnout among karate players by asking what are the dimensions (components) of symptoms of psychological burnout among karate players? The proposed axes for building the scale are five axes as follows (motivational exhaustion – mental exhaustion – emotional exhaustion – physiological exhaustion – physical exhaustion). The research methodology included the descriptive approach to suit the nature of the research, the research population and sample (90) karate players registered in the Egyptian Karate Federation. From Giza and Cairo governorates, of both sexes

Their ages were between (14-16) years, and the most important results resulted in a high degree of burnout in the five axes among the karate players at this stage. The most influential axis is the motivational exhaustion axis and the least influential axis is the emotional exhaustion axis, arriving at a measure of symptoms of psychological burnout. For karate players, the researchers also recommended using psychological preparation programs during all periods of the player's sports season to reduce fatigue resulting from the pressures of training and competitions, educating coaches about the importance of psychological preparation for players, increasing studies related to the psychological burnout of players, and conducting similar studies for different age stages or the same stage in sports.