

## تأثير برنامج إرشادي لتنمية الصمود النفسي لحكام الدرجة الأولى بكرة القدم

أحمد ذاري هاني<sup>(1)</sup>

تأريخ تقديم البحث: (2021/2/1)، تأريخ قبول النشر (2021/3/27)، تأريخ النشر (2021/3/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V33\(1\)2021.1113](https://doi.org/10.37359/JOPE.V33(1)2021.1113)

### المستخلص

ان رفع مستوى حكام كرة القدم الفني داخل ميدان اللعب يعتمد على جوانب متعددة منها البدنية والأدائية والنفسية والمعرفية ونظراً للظروف الأمنية والسياسية والاجتماعية للمجتمعات الرياضية العربية عامة والمجتمع الرياضي العراقي بشكل خاص يتطلب توجيه مزيد من الاهتمام والتركيز على هذه الجوانب وخصوصاً النفسي منها، وقد اصبح ذلك امراً ضرورياً نتيجة المواقف التي يتعرض لها الحكام وإن مواجهة هذه المواقف وحلها يساعد في تحسين اداءهم وإن التباين والفرقات في قرارات الحكام اثناء ادارتهم للمباريات خلال المواقف المختلفة يعود ذلك إلى الجانب النفسي إذ إن الحكم يخضع إلى مجموعة من الاختبارات تؤيد جاهزيته البدنية والمعرفية فقط، ويعد الصمود النفسي احد المكونات النفسية الضرورية لتجاوز هذه الضغوط ومواجهة ظروف المباراة المختلفة، فتكمن أهمية البحث في اعداد برنامج ارشادي لتنمية الصمود النفسي لحكام كرة القدم وفق الأساليب العلمية الصحيحة والتي سوف تساعدهم في تجاوز اغلب الاخطاء والارتقاء بمستواهم نحو الافضل وتحقيق افضل المستويات، لذلك يهدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج الارشادي في مستوى الصمود النفسي لدى حكام الدرجة الأولى بكرة القدم.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج ارشادي، الصمود النفسي، الحكام، كرة القدم، علم النفس الرياضي.

### ABSTRACT

#### ***The Effect of Counseling Program on Improving Psychological Resilience for First Class Soccer Referees***

*Developing referees' artistic performance inside the field depends on many physical, administrative, psychological and cognitive aspects. Because of the political and social conditions that sport communities in general suffer from and Iraqi sport community in particular there is a great need to direct more attention to psychological aspects. It became necessary to develop due to the situations that the referee face and solve a matter that will improve their performance. The importance of the research lies in designing a counseling program for improving psychological resilience for soccer referees according to scientific styles that will help them overcome most mistakes and achieve better levels of performance. This the research aim at identifying the effect of counseling program on psychological resilience level in first class soccer referees.*

**Keywords:** *counseling program, psychological resilience, referees, soccer, sport psychology.*

(1) مدرس دكتور، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ([ahmed.hani@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:ahmed.hani@cope.uobaghdad.edu.iq))

Ahmed Thare Hani, Instructor (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, ([ahmed.hani@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:ahmed.hani@cope.uobaghdad.edu.iq)) (+964 7712229131).

## المقدمة:

يعد الاعداد النفسي للرياضيين من الامور التي اصبحت ضرورية وملحة لتحقيق أفضل الانجازات وان اعداد الحكم اعداداً متكاملأ ليكون قادراً على مواجهة متطلبات التدريب البدني الشاق من جهة واجتيازه للاختبارات البدنية الدورية من جهة اخرى فضلاً عن قيادته للمباريات والجهد العقلي والنفسي نتيجة التفكير وتذكر مواد قانون اللعبة لغرض اتخاذ القرارات المهمة والصعبة وبدون التأثر بالضغوط المختلفة. ونظراً للظروف الأمنية والسياسية والاجتماعية التي تحيط بحكام كرة القدم والمسؤولية الملقاة على عاتقهم اثناء قيادتهم للمباريات ولأهمية الدور الذي يقوموا به سواء كان حكم الساحة او الحكم المساعد او الحكم الرابع او الحكمان الاضافيان كان ولا بد من العمل على رفع مستواهم الفني داخل ميدان اللعب وذلك من خلال التركيز على تطوير الجوانب البدنية والنفسية والمعرفية خصوصاً وان سلامة المباراة تكون مرهونة بدورهم فيها. إذ تعكس هذه الأهمية التي يحتلها الحكام في المباراة ومن اجل منحهم المزيد من القدرة على مواجهة الظروف المتغيرة والصعبة التي يمرون بها داخل ميدان اللعب لذلك فان الحكم يحتاج الى نوع معين من الاعداد وهو الاعداد النفسي.

ومن الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الاعداد النفسي هي دراسة (نعمة، 2012، صفحة 23) اذ اكد بأن للإعداد النفسي للحكم أهمية بالغة لما له من دور قيادي في إدارة المباراة و مواجهة ردود أفعال اللاعبين والمدربين والإداريين والجمهور التي تتجلى من خلال السيطرة على أفكاره، والتحكم في الانفعالات وعدم التوتر أو الخوف عند قيادة المباراة، وبخلاف ذلك يؤدي إلى خروج المباراة من سيطرته، وعليه فإن الحكم المُعد نفسياً سيؤدي إلى زيادة حالة الاستعداد والتأهب وثقة عالية بالنفس، والتركيز على النواحي الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل أداء ممكن. إذ اخذ المهتمين والمعنيين بكرة القدم عملية إعداد وتأهيل الحكم وفق مناهج علمية دقيقة، وان نجاح الحكام في إعادة توازنهم النفسي وتحقيق التوافق الإيجابي في شخصيته والتي تساعد الحكم على تحمل الصعاب والضغوط والاحداث والمتغيرات سواء كان داخل ميدان اللعب او خارجه والبقاء بصوره إيجابية في المباراة وبعد الصمود النفسي أحد المكونات الضرورية لحكام كرة القدم ومن اليات حل المشكلات اثناء المباراة في الوقت الحاضر. كما وتوصلت بعض الدراسات الى عدم الاهتمام بالجانب النفسي للحكام ومن هذه الدراسات دراسة (عرب، 2013، صفحة 3) التي توصلت الى ان هناك قلة وربما عدم الاهتمام بالجانب النفسي من قبل المتخصصين في شؤون التحكيم بكرة القدم في العراق والمتمثلة في لجنة الحكام المركزية والاتحاد العراقي.

وبعد الصمود النفسي للحكام احد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي ذلك المنحنى الذي يعظم القوه الإنسانية باعتبارها قوة اصيلة في الحكم واحد البناءات التي تحمي وتقي او تحدد من التعرض للخطر، وان أداء الطاقم التحكيمي وبحكم قريهم واختلاطهم مع اللاعبين وضغط الجمهور والمنطقة الفنية، وظروف وطبيعة المباريات من فوز وخساره تؤدي الى زعزعة الثقة بالنفس ومما يساهم بالخطأ والفشل في أداء المهام الموكلة اليهم وفي قراراتهم واداءهم اثناء المباراة ومما يؤثر في درجة تقييمهم بشكل عام فصمود الحكم بالرغم من المحن والظروف الصعبة التي يتعرض لها اكبر دليل على الإيجابية الخلاقة التي لا تدعن للظروف القاسية ويقابلها بنوع من القوة والشجاعة في اتخاذ القرارات اثناء المباراة. ومن الدراسات التي تناولت موضوع الصمود النفسي (شبيب، 2018، صفحة 23) واكدت بانها احد المكونات النفسية الضرورية لحكام كرة القدم بناءً لتعرضه لمجموعة من الضغوط وظروف المباراة المختلفة والتي تحتاج الى برامج ارشادية لتطوره. كما اشارت دراسة (السلطاني، 2010، صفحة 95) ان الاهتمام بالإرشاد النفسي الرياضي من المتطلبات والضرورات التي تتطلبها عملية اعداد الرياضي لمساعدته في التغلب على المشاكل النفسية التي يواجهها كما ويساعد ذلك في

تطوير مستوياتهم من خلال تزويدهم بمهارات التأمل والاسترخاء والاتصال وبناء الاهداف وذلك من خلال مرشدين متخصصين في هذا المجال قادرين على التعامل مع الرياضي بطريقه تجعله قادرا على فهم نفسه وميوله واستعداداته وامكانياته وحل المشاكل النفسية التي كان يعجز عن حلها. ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد برنامج ارشادي لتنمية الصمود النفسي لحكام كرة القدم وفق الأساليب الصحيحة والعلمية والتي سوف تساعدهم على تجاوز اغلب الاخطاء والارتقاء بمستواهم نحو الافضل وتحقيق افضل المستويات. هذا ما اكدته دراسة (الحياني، 1989، صفحة 204) إذ ان البرامج الإرشادية تهدف لاكتساب اتجاهات جديدة في سلوك الأفراد الذي يتصف بالمرونة والقابلية للتعديل من خلال استخدام أساليب متنوعة تعمل على إكساب الأفراد مهارات ومفاهيم ومعلومات واتجاهات وقيم جديدة تساعدهم على تغيير وتعديل ذلك السلوك. ومن خلال متابعة الباحث كونه احد حكام الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم فقد لاحظ ان هناك تباين واختلافات وفروقات في قرارات الحكام اثناء ادارتهم للمباريات خلال المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في المباريات وبعض القرارات اثرت على نتائج المباريات سلباً باتجاه معين او ايجابياً بالاتجاه الاخر وان هذه القرارات أدت الى نتائج وافرازات أخرى ترتبط بجوانب إدارية ومادية وإعلامية وشخصية قد تؤثر سلباً على مسيرة لعبة كرة القدم ومن اجل ذلك ارتأى الباحث إعداد برنامج ارشادي للوقوف وتنمية قدراتهم النفسية ومن خلال الصمود النفسي والذي يعد من اهم ما يجب ان يتسم به الحكام لإظهار قدرتهم وتأثيرهم في إنجاح المباريات وقابلياتهم على أداء المباراة واستعدادهم نفسياً. ومن هنا يهدف البحث الى:

- اعداد برنامج ارشادي لتنمية الصمود النفسي لدى حكام الدرجة الأولى بكرة القدم.
- التعرف على تأثير البرنامج الارشادي في مستوى الصمود النفسي لدى حكام الدرجة الأولى بكرة القدم.

### الطريقة والأدوات:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث والحصول على البيانات والمعلومات، كما واستخدم التصميم ذو المجموعة التجريبية الواحدة، واشتمل مجتمع البحث على حكام الدرجة الأولى المعتمدين للموسم 2020/2019 والبالغ عددهم (140) حكماً وتم اختيار العينة المتكونة (76) حكماً بالطريقة العمدية بنسبة 54.29% والجدول (1) يبين تفاصيل العينة.

الجدول (1) تفاصيل توزيع العينة

النسبة المئوية من المجتمع	العدد	نوع العينة	النسبة المئوية لعينة البحث	عينة البحث	مجتمع البحث
2.63%	2	الاستطلاعية	54.29%	76	140
52.63	40	الاسس العلمية			
44.74%	34	التجربة الرئيسية			

واستخدم الباحث المراجع والمصادر العلمية مقياس الصمود النفسي المقابلات الشخصية وبرنامج إرشادي لتنمية الصمود النفسي.

**مقياس الصمود النفسي:** بعد اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والمراجع ذات الصلة بموضوع الدراسة، تم الاعتماد على مقياس الصمود النفسي لـ(محمد سلمان شبيب، 2018)، وتضمن المقياس بالصورة النهائية من (53) فقرة كما في الملحق (3)، وسبعة مجالات وهي: الكفاءة الشخصية وقراته (5-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53)، حل المشكلات وقراته (45-41-33-22-21-20-19-18-17-16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0)، الصلابة

وفقراته (3-4-6-12-19-23-29-42-51)، القدرة على تنظيم الضغوط وفقراته (13-15-24-46-48-52-53)، النفاؤل وفقراته (7-25-26-49-50)، العلاقات الاجتماعية وفقراته (14-18-20-27-30-39-43) المرونة وفقراته (16-21-31-32-38-44). وتكون المقياس من (53) فقرة علماً أنه يتكون من (18) فقرة سلبية وهي (1-4-7-10-12-15-16-19-24-27-29-33-35-37-42-46-49-51).

علماً أن ميزان التقدير خماسي وتكون درجات تصحيح الفقرات السلبية:

لا تنطبق علي ابدأ	تنطبق علي نادراً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي دائماً
5	4	3	2	1

و(35) فقرات إيجابية وهي (2-3-5-6-8-9-11-13-14-17-18-20-21-22-23-25-26-28-30-31-32-34-36-38-39-40-41-43-44-45-47-48-50-52-53).

علماً أن ميزان التقدير خماسي وتكون درجات تصحيح الفقرات الايجابية:

لا تنطبق علي ابدأ	تنطبق علي نادراً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي دائماً
1	2	3	4	5

**المنهج الإرشادي:** المنهج الإرشادي هو الهدف الرئيس من البحث الحالي وقد قام الباحث بمراجعة شاملة للمصادر الخاصة بعلم النفس العام وعلم النفس الرياضي لتحديد العوامل النفسية التي يمكن ان تؤثر في مستوى (الصمود النفسي) من اجل وضع المنهج الإرشادي الملائم والمناسب لتنمية الصمود النفسي للحكام ولكي يتم ذلك اعتمد الباحث على عملية التخطيط في اعداد المنهج الإرشادي وفق الخطوات الآتية :

- تحديد احتياجات الحكام.
- تحديد الاولويات عند الحكام.
- تحديد الاهداف التحكيمية في المباراة.
- ايجاد برامج ونشاطات لتحقيق الاهداف الموضوعية.
- تقويم النتائج التي حصل عليها الحكام.

لذا فقد اعتمد الباحث في تطبيق المنهج الإرشادي على طريقة المحاضرة والمناقشة وتقديم التعليمات للحكام وكذلك الاستماع الى المواقف التي يمر بها الحكام في المباريات وغيرها وتم ايضاً مناقشة تصرف الحكام في هذه المواقف، وبمشاركة مجموعة من الاساتذة والخبراء في مجال علم النفس الرياضي والتحكيم يبين السادة المحاضرين، علماً بأن اغلب المحاضرات كانت الكترونية، والملحق (2) يبين البرنامج الإرشادي.

تم اجراء تجربته الاستطلاعية على (2) من الحكام العاملين في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم للموسم (2019-2020) وتم من خلالها التعرف على مدى وضوح فقرات المقياس وفهم الحكام لها ومدى وضوح التعليمات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياس فضلاً عن التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد والتأكد من توقيت المحاضرات الإرشادية ومكان القاء المحاضرات.

تم اجراء التجربة الرئيسية الخاصة باستخراج الاسس العلمية على عينة مكونة من (40) حكماً من الحكام العاملين في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم للموسم (2019-2020) لغرض التعرف على صلاحية المقياس (صدق، ثبات، الموضوعية) المقياس.

**الصدق:** للتأكد من صلاحية فقرات المقياس وصدقه اتبع الباحث أسلوبيين هما:

**أولاً: المجموعتان المتطرفتان (القدرة التمييزية):** تم ترتيب الدرجات تنازلياً ثم اختيرت نسبة (30%) من العليا والدنيا للدرجات لتمثيل المجموعتين المتطرفتين، وعلى هذا الأساس ضمت كل مجموعة طرفية (12) حكماً،

ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (53) فقرة استخدم الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss). وعدت القيمة التائية الدالة إحصائياً وقيمة الدلالة مؤشراً لتميز الفقرات، والجدول (2) يبين نتائج القدرة التمييزية لجميع الفقرات في المقياس.

الجدول (2) يبين القدرة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الصمود النفسي

النتيجة	مستوى الخطأ	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		رقم الفقرة
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	5.745	0.00000	5.0000	0.45227	4.2500	1
معنوي	0.000	8.436	0.00000	5.0000	0.99620	3.0833	2
معنوي	0.003	9.381	0.00000	5.0000	0.49237	3.6667	3
معنوي	0.000	3.317	0.00000	5.0000	0.52223	4.5000	4
معنوي	0.000	10.652	0.00000	5.0000	0.51493	3.4167	5
معنوي	0.000	5.814	0.28868	4.9167	0.57735	3.8333	6
معنوي	0.000	9.950	0.00000	5.0000	0.52223	3.5000	7
معنوي	0.000	4.180	0.00000	5.0000	0.62158	4.2500	8
معنوي	0.000	8.124	0.00000	5.0000	0.42640	4.0000	9
معنوي	0.000	10.652	0.00000	5.0000	0.51493	3.4167	10
معنوي	0.000	9.574	0.00000	5.0000	0.45227	3.7500	11
معنوي	0.000	13.404	0.00000	5.0000	0.45227	3.2500	12
معنوي	0.004	3.223	0.00000	5.0000	1.16450	3.9167	13
معنوي	0.000	9.381	0.00000	5.0000	0.49237	3.6667	14
معنوي	0.000	12.539	0.00000	5.0000	0.62158	2.7500	15
معنوي	0.000	8.990	0.00000	5.0000	0.83485	2.8333	16
معنوي	0.000	13.701	0.38925	4.8333	0.28868	2.9167	17
معنوي	0.000	9.381	0.00000	5.0000	0.73855	3.0000	18
معنوي	0.000	8.124	0.00000	5.0000	0.85280	3.0000	19
معنوي	0.000	6.606	0.28868	4.9167	0.77850	3.3333	20
معنوي	0.000	19.282	0.00000	5.0000	0.38925	2.8333	21
معنوي	0.000	6.665	0.00000	5.0000	0.99620	3.0833	22
معنوي	0.000	13.000	0.00000	5.0000	0.57735	2.8333	23
معنوي	0.000	8.279	0.38925	4.1667	0.49237	2.6667	24
معنوي	0.001	3.867	0.00000	5.0000	1.64225	3.1667	25
معنوي	0.000	13.000	0.00000	5.0000	0.28868	3.9167	26
معنوي	0.000	6.167	0.00000	5.0000	0.51493	4.0833	27
معنوي	0.000	9.381	0.00000	5.0000	0.73855	3.0000	28
معنوي	0.000	8.124	0.00000	5.0000	0.85280	3.0000	29
معنوي	0.000	5.970	0.38925	4.8333	0.77850	3.3333	30
معنوي	0.000	6.167	0.00000	5.0000	1.02986	3.1667	31
معنوي	0.000	6.205	0.00000	5.0000	1.30268	2.6667	32
معنوي	0.000	7.091	0.00000	5.0000	0.65134	3.6667	33

معنوي	0.001	4.062	0.00000	5.0000	0.85280	4.0000	34
معنوي	0.000	9.381	0.00000	5.0000	0.73855	3.0000	35
معنوي	0.000	13.000	0.00000	5.0000	0.28868	3.9167	36
معنوي	0.000	4.506	0.00000	5.0000	1.53741	3.0000	37
معنوي	0.000	4.304	0.00000	5.0000	1.07309	3.6667	38
معنوي	0.000	6.413	0.00000	5.0000	1.21543	2.7500	39
معنوي	0.000	9.381	0.00000	5.0000	0.49237	3.6667	40
معنوي	0.000	10.557	0.00000	5.0000	0.79296	2.5833	41
معنوي	0.000	6.197	0.00000	5.0000	1.16450	2.9167	42
معنوي	0.000	7.091	0.00000	5.0000	0.65134	3.6667	43
معنوي	0.000	6.413	0.00000	5.0000	1.21543	2.7500	44
معنوي	0.000	14.182	0.00000	5.0000	0.65134	2.3333	45
معنوي	0.000	9.589	0.00000	5.0000	0.00000	4.0000	46
معنوي	0.000	13.692	0.28868	4.9167	0.51493	2.5833	47
معنوي	0.000	10.457	0.00000	5.0000	0.71774	2.8333	48
معنوي	0.000	9.950	0.00000	5.0000	0.52223	3.5000	49
معنوي	0.000	4.690	0.00000	5.0000	0.49237	4.3333	50
معنوي	0.000	5.745	0.00000	5.0000	0.90453	3.5000	51
معنوي	0.000	9.574	0.00000	5.0000	0.45227	3.7500	52
معنوي	0.000	13.000	0.00000	5.0000	0.28868	3.9167	53

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05)، بدرجة حرية (52)

وتبين من الجدول اعلاه أن جميع فقرات مقياس الصمود النفسي ذات قدرة على التمييز لذلك لم يتم

حذف اي فقرة.

ثانياً: **الاتساق الداخلي**: استخرج الباحث الاتساق الداخلي عن طريق علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

للمقياس والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3) يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الخطأ	النتيجة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الخطأ	النتيجة
1	0.712	0.000	معنوي	28	0.611	0.000	معنوي
2	0.375	0.017	معنوي	29	0.595	0.000	معنوي
3	0.376	0.017	معنوي	30	0.660	0.000	معنوي
4	0.606	0.000	معنوي	31	0.525	0.001	معنوي
5	0.734	0.000	معنوي	32	0.712	0.000	معنوي
6	0.693	0.000	معنوي	33	0.522	0.001	معنوي
7	0.464	0.003	معنوي	34	0.602	0.000	معنوي
8	0.361	0.022	معنوي	35	0.627	0.000	معنوي
9	0.652	0.000	معنوي	36	0.379	0.016	معنوي
10	0.448	0.004	معنوي	37	0.569	0.000	معنوي
11	0.464	0.003	معنوي	38	0.423	0.007	معنوي
12	0.508	0.001	معنوي	39	0.433	0.005	معنوي

معنوي	0.000	0.757	40	معنوي	0.008	0.415	13
معنوي	0.000	0.712	41	معنوي	0.034	0.335	14
معنوي	0.001	0.495	42	معنوي	0.000	0.577	15
معنوي	0.020	0.366	43	معنوي	0.000	0.531	16
معنوي	0.004	0.447	44	معنوي	0.000	0.712	17
معنوي	0.000	0.592	45	معنوي	0.000	0.600	18
معنوي	0.000	0.592	46	معنوي	0.000	0.552	19
معنوي	0.012	0.395	47	معنوي	0.000	0.660	20
معنوي	0.004	0.445	48	معنوي	0.000	0.580	21
معنوي	0.024	0.357	49	معنوي	0.000	0.557	22
معنوي	0.037	0.332	50	معنوي	0.000	0.598	23
معنوي	0.000	0.547	51	معنوي	0.000	0.622	24
معنوي	0.000	0.712	52	معنوي	0.000	0.573	25
معنوي	0.000	0.712	53	معنوي	0.000	0.656	26
				معنوي	0.000	0.670	27

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05)، بدرجة حرية (52)

وتبين من الجدول اعلاه ان جميع قيم معاملات الارتباط ولجميع فقرات مقياس الصمود النفسي معنوية.

**الثبات:** تم التحقق من ثبات المقياس من خلال استخدام طريقتي التجزئة النصفية، والاتساق الداخلي (الفاكرونباخ) وكالاتي:

**طريقة التجزئة النصفية:** قسم الباحث فقرات كل مقياس إلى نصفين نصف أول ونصف ثاني وتم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين وفق طريقة بيرسون وقد تبين إن قيمتها (0.732) للسمود النفسي، وأن معامل الارتباط هنا يشير إلى ثبات نصف الاختبار أو المقياس ومن ثم الثبات الكامل وفق معادلة سبيرمان برون، لتصحيح الثبات ليكون الثبات الكلي (0.845) لمقياس الصمود النفسي.

**طريقة الفاكرونباخ:** يعتبر الفاكرونباخ تجانس داخلي للمقاييس ويعد من أكثر معاملات الثبات شيوعاً وأكثرها ملائمة للمقاييس النفسية، تبين إن معامل الفا كرونباخ قد بلغ (0.902) لمقياس الصمود النفسي.

**الموضوعية:** تعتبر الموضوعية متحققة في المقياس وذلك من خلال عدم تدخل المحكمين في نتيجة المقياس.

**التجربة الرئيسية: وتضمنت الاتي:**

- الاختبار القبلي: قام الباحث بتوزيع المقياس على عينة والبالغ عددهم (34) حكماً للفترة من 2020/7/4 م الى 2020/7/6.
- تطبيق البرنامج الارشادي: تم البدء بتطبيق البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية بتاريخ 2020\7\7 واستغرقت مدة تطبيق المنهج الارشادي للمجموعة التجريبية (60) يوم بمعدل (2) جلسة أسبوعياً ولمدة (7) اسابيع مدة الجلسة الواحدة (50-60) دقيقة ليكون الوقت الكلي للجلسات (600-720) دقيقة البعض منها إلكترونياً والبعض الاخر في ملعب وزارة الشباب والرياضة (قرب ملعب الشعب الدولي) في الساعة الرابعة عصراً.
- الاختبار البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الارشادي تم القيام بأجراء الاختبارات البعدية للحكام بتاريخ 2020\10\3 ولمدة يومين متتاليين.

النسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لغرض معالجة النتائج التي يحصل عليها معتمداً في ذلك على القوانين المستخدمة من المصادر العلمية: الاحصاء الوصفي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الخطأ المعياري، أعلى درجة، أدنى درجة). ولأسس العلمية: اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين، الارتباط البسيط، والوسط الفرضي، واختبار (t.test) للعينات الغير مستقلة.

النتائج

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الصمود النفسي

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعلومات الإحصائية
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
18.67503	229.9706	11.62532	184.0588	الصمود النفسي

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الصمود النفسي

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعلومات الإحصائية
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	مجالات الصمود النفسي
21.63580	40.2059	33.03535	35.6176	الكفاءة الشخصية
20.18659	50.6765	32.10146	42.7353	حل المشكلات
21.53977	42.0882	33.34892	35.0294	الصلابة العقلية
22.61979	34.7353	34.28891	28.7059	القدرة على تنظيم الضغوط
24.05690	26.5882	35.30914	22.8529	التفاؤل
22.93758	33.4412	34.25412	29.4412	العلاقات الاجتماعية
23.29712	30.8235	34.30623	28.8529	المرونة النفسية

الجدول (6) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للحكام في المقياس الكلي القبلي والبعدي

المقياس	فرق الأوساط	الانحراف للفرق	الخطأ المعياري	قيمة t المحتسبة	مستوى الخطأ
الصمود النفسي	45.911	20.848	3.575	12.841	0.000

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05).

الجدول (7) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للحكام في مجالات المقياس القبلي والبعدي

المقياس	فرق الاوساط	الانحراف للفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحتسبة	قيمة الدلالة
الكفاءة الشخصية	4.58824	11.53419	1.97810	2.320	0.027
حل المشكلات	7.94118	12.30654	2.11055	3.763	0.001
الصلابة العقلية	7.05882	12.57689	2.15692	3.273	0.003
القدرة على تنظيم الضغوط	6.02941	12.07423	2.07071	2.912	0.006
التفاوض	3.73529	11.67309	2.00192	1.866	0.071
العلاقات الاجتماعية	4.00000	11.72410	2.01067	1.989	0.055
المرونة النفسية	1.97059	11.53515	1.97826	0.996	0.326

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05).

### المناقشة:

تبين النتائج في الجدول (5) أن الوسط الحسابي لمجالات الصمود النفسي للحكام في الاختبار القبلي كان (35.6176) وانحراف معياري (33.03535) لمجال الكفاءة الشخصية بينما كان (42.7353) وانحراف معياري (32.10146) لمجال حل المشكلات بينما كان (35.0294) وانحراف معياري (33.34892) لمجال الصلابة العقلية بينما كان (28.7059) وانحراف معياري (34.28891) لمجال القدرة على تنظيم الضغوط بينما كان (22.8529) وانحراف معياري (35.30914) لمجال التفاوض بينما كان (29.4412) وانحراف معياري (34.25412) لمجال العلاقات الاجتماعية بينما كان (28.8529) وانحراف معياري (34.30623) لمجال المرونة النفسية، وتبين ان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (40.2059) وانحراف معياري (21.63580) لمجال الكفاءة الشخصية بينما كان (50.6765) وانحراف معياري (20.18659) لمجال حل المشكلات بينما كان (42.0882) وانحراف معياري (21.53977) لمجال الصلابة العقلية بينما كان (34.7353) وانحراف معياري (22.61979) لمجال القدرة على تنظيم الضغوط بينما كان (26.5882) وانحراف معياري (24.05690) لمجال التفاوض بينما كان (33.4412) وانحراف معياري (22.93758) لمجال العلاقات الاجتماعية بينما كان (30.8235) وانحراف معياري (23.29712) لمجال المرونة النفسية، وهذا يدل على ان هناك تفاوت في مستوى الاختبارين القبلي والبعدي لمجالات مقياس الصمود النفسي.

وتبين النتائج في الجدول (6) أن فرق الاوساط المتحقق للاختبارين القبلي والبعدي في الصمود النفسي (45.911) والانحراف المعياري للفروق (20.848) بينما قيمة t المحتسبة كانت (12.841) وقيمة الدلالة (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان هناك فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبار البعدي، وان البرنامج الارشادي حسن من مستوى الحكام في الصمود النفسي ويعزو الباحث ذلك الى عدم توفير مثل هذا النوع من البرامج الارشادية من قبل الاتحاد العراقي ولجنة الحكام وان الاهتمام دائماً ما يكون على الجانب المعرفي والبدني فقط وحتى هذا الاهتمام يكون باتجاه اجراء الاختبارات فيها فقط وهذا غير مجدي لبناء شخصية قوية توازي المشكلات التي يتعرض لها الحكام في المباريات، في الوقت الذي اصبحت فيه اللعبة تتميز بالسرعة والمنافسة بين اللاعبين اثناء المباراة ونظراً لكثرة متطلباتها والمواقف الصعبة التي يتعرض لها الحكم ليقف مكتوف الايدي امامها وغير قادر على ايجاد الحلول المناسبة لتلك المواقف مما

جعل المباراة تخرج من سيطرته لذلك دعت الحاجة الى عمل هذا البرنامج الارشادي النفسي من اجل مساعدة الحكام في حل ومواجهة المشكلات التي تواجهه، وقد كانت النتيجة ايجابية ومعنوية وساعدت في بناء شخصية الحكم وامكانياته، هذا ما اكده (طه عبد العظيم) على ان الارشاد النفسي "عملية بناءة تستهدف مساعدة الفرد على ان يفهم ذاته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي امكانياته لحل مشكلاته في ضوء معرفته وتدريبه لكي يصل الى تحقيق اهدافه وتحقيق الصحة النفسية" (حسين، 2004، صفحة 16).

اذ ان البرنامج الذي اعده الباحث اثبت نتائج ايجابية وساعد في تحقيق فرض البحث لأنه كان يستهدف الجانب المهني في المباريات وكيفية مواجهه الضغوط المتعددة المصادر مما ينمي ذلك من شخصية الحكام خصوصاً وان الباحث قريب جداً منهم وترطبه علاقة جيدة معهم مما جعل البرنامج اكثر فاعلية، وهذا ما اكده (محمد ماهر محمود) اذ يشير بان البرنامج الارشادي الجيد ساعد الحكم على فهم نفسه بالتعرف على الجوانب الكلية لشخصيته ليتمكن من اتخاذ قراراته بنفسه وحل مشكلاته بموضوعية مجردة مما يسهم في نموه الشخصي وتطوره الاجتماعي والتربوي ويتم ذلك من خلال علاقه انسانيه بينه وبين المرشد النفسي (محمود، 1999، صفحة 46).

ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل في الاختبار البعدي على حساب الاختبار القبلي وهو تأثير الجلسات الارشادية الذي طبقت على العينة اذ ان اغلب الجلسات كان تدرس كيفية التعامل مع المواقف المختلفة من خلال مقاطع الفيديو التوضيحية ومناقشتها وتوجيههم الى الحلول والتعامل الصحيح لهذه المواقف في المباريات من خلال التفسير الصحيح والسليم معتمداً بذلك على قانون اللعبة والاعتبارات لكل حالة وبالتالي اتخاذ القرار المناسب، ويعد ذلك بمثابة التغذية الراجعة للحكم لكي تساعده في قيادة المباريات وهذا ما يؤكد (عبد الله حسين اللامي) اذ يشير بأنه لن يكون هناك تحسن في الاداء بدون استخدام التغذية الراجعة وقد تكون هذه التغذية الراجعة على شكل معلومات من مصادر مختلفة سواء كانت ذاتية من الشخص نفسه أو من فرد اخر كأن يكون من المشرف او المقيم او من زميل إذ سوف يؤدي هذا إلى تصحيح أخطاء الفرد للوصول بها إلى الاداء الجيد وباقل عدد ممكن من الاخطاء (اللامى، 2006، صفحة 10).

كما وان مثل هذا النوع من البرامج الارشادية يعتبر من الجوانب المعرفية وان اغلب الجلسات كان الباحث يستشهد بمقاطع فيديو خاصة وحالات ومواقف متعددة وبالتالي يساعد الحكام في قيادة المباريات مما جعل الحكام يبدون اهتمام اكبر للمحاضرات وبالتالي زادت الفائدة المعرفية لهم، إذ تعد المعرفة العلمية في العمل التخصصي بشكل عام واحدة من أهم المراكز التي تسعى للوصول إلى سياقات علمية جديدة تعمق الرؤيا في مجال التخصص، وخلق قاعدة من المعلومات تساهم في تنمية القدرات العامة لإداء الحكم، وكلما كان ملماً بالمعلومات المعرفية التي تتعلق بمواد قانون اللعبة استطاع تطبيق مفردات القانون بصورة صحيحة، وهذا ما يتفق معه (محمد عثمان) والذي يقول أن تنوع الوسائل المستعملة كالتصوير السينمائي والنماذج البصرية الغاية منها تطوير التصور الحركي للأداء وسيحقق مستوى التطور والتنمية افضل لدى الحكام (عثمان، 1987، صفحة 78). كما ويؤكد ذلك (محمد حسن علاوي) ليشير بان "المعارف والمعلومات تعد ذات أهمية كبرى في اكتساب الفرد التصورات اللازمة للأداء" (علاوي، 1995، صفحة 67).

وقد بدأ الحكام يفكرون بأهمية الجوانب النفسية وخصوصاً الصمود امام الانتقادات والاعتراضات من الجماهير أو اللاعبين أو الاندية أو الاعلام والضغط الناتجة عن تلك الانتقادات والاعتراضات، وان الصمود النفسي للحكام يمثل أهمية خاصة أكثر من متطلبات كل من الاداري والمدرّب واللاعب، وان هذه الخاصية يجب ان يتميز بها الحكام عند ادائهم للمباريات ويجب عليهم اتخاذ القرارات الصائبة حتى عند وجود الضغوط اثناء المباريات او قبل بدايتها، عكس الاداري والمدرّب واللاعب اللذان تتوافر لهما فرصة أو مدة كافية للتفكير

وتعويض الأخطاء التي ارتكبت، أما قرار الحكم فيستوجب إصداره بأقل من أعشار من الثانية وهذا يشكل مسؤولية كبيرة على عاتقه.

وتبين النتائج في الجدول (7) أن فرق الاوساط المتحقق للاختبارين القبلي والبعدي في مجالات الصمود النفسي والانحراف المعياري أيضاً بينما قيمة  $t$  المحتسبة لمجالات الكفاءة الشخصية، وحل المشكلات، والصلابة العقلية، والقدرة على تنظيم الضغوط بينت لنا بان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي وعند الاطلاع على قيمة الدلالة فهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) ويرى الباحث ذلك السبب في ان جميع الحكام زادت عندهم الكفاءة الشخصية نتيجة الخبرة التي تم اكتسابها من البرنامج الارشادي والمواقف التي تم عرضها ومناقشة تصرف الحكام فيها فحرص الباحث على عرض مجموعة من المواقف والمشاكل التي يتعرض لها الحكام في المباريات ومنها مباريات اجنبية فكان لها الاثر الكبير في رفع مستوى الكفاءة الشخصية عندهم وقدرتهم على حل المشكلات التي قد تواجههم مستقبلاً كما وان المحاضرات ساعدت على رفع الصلابة العقلية لهم وبالتالي اصبحت لديهم القدرة العالية على تنظيم الضغوط عند مواجهتها بل واصبح قيادة المباريات التي يكون فيها الضغوط عالية بعض الشيء بمثابة التحدي عند النجاح بها.

إذ ان الهدف من البرامج الإرشادية هو اكساب اتجاهات جديدة لسلوك الأفراد الذي يتصف بالمرونة والقابلية للتعديل من خلال استخدام أساليب متنوعة تعمل على إكساب الأفراد مهارات ومفاهيم ومعلومات واتجاهات وقيم جديدة تساعدهم على تغيير وتعديل ذلك السلوك (الحياني، 1989، صفحة 204).

بينما كانت نتيجة مجالات التفاوض والعلاقات الاجتماعية والمرونة النفسية ليس بالنتيجة المعنوية على الرغم من وجود فرق بين الوسطين للاختبار القبلي والبعدي ولحساب الاختبار البعدي الا ان هذا الفرق لا يشكل فرقاً معنوياً احصائياً ويعزو الباحث ذلك الى تاثر الحكام في البيئة التي يعيش بها الحكام من ظروف سياسية واجتماعية اثرت على المجتمع وبدون استثناء لذلك لم يكن هناك فرق معنوياً في مجال التفاوض، ويعزو الباحث عدم وجود فروق في مجال العلاقات الاجتماعية الى استغلال بعض الادارات والاندية هذه العلاقات بشكل غير مهني فضلاً عن سياسة الاتحاد العراقي مع الحكام وبالتالي نرى بان الحكام لم يتغير لديهم مستوى مجال العلاقات الاجتماعية والمرونة النفسية.

### الاستنتاجات:

- يمتلك حكام كرة القدم درجة منخفضة في الصمود النفسي.
- للبرنامج الإرشادي تأثير ايجابي فاعل في رفع وتعزيز الصمود النفسي لحكام كرة القدم.
- اثبت الباحث فاعلية الإرشاد الجماعي في تعزيز الصمود النفسي لحكام كرة القدم.
- تعميم نتائج الدراسة الحالية على الاتحاد العراقي المركزي ولجنة الحكام المركزية واللجان الفرعية في المحافظات.
- ضرورة الاعتماد على البرامج الإرشادية في الدورات التحكيمية للدرجات المختلفة للاستفادة منها في بناء شخصية الحكم.
- توجيه الاتحاد العراقي ولجنة الحكام بضرورة الاعتماد على الاختبارات النفسية لاعتماد وترقية الحكام من درجة الى درجة اعلى.
- دراسة الظواهر والمشكلات النفسية والاجتماعية تساعد في رفع مستوى الجانب النفسي للحكام في المستقبل.
- وضع المعالجات الإرشادية للسمات النفسية الاخرى ضمن برامج إرشادية علمية وطواقم وخبراء متخصصة في علم النفس الرياضي.

### المصادر

- طه عبد العظيم حسين. (2004). الإرشاد النفسي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عاصم محمود ندى الحياني. (1989). الإرشاد التربوي والنفسي. العراق، جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- عبد الاله حسين اللامي. (2006). أساسيات التعلم الحركي. العراق، جامعة القادسية: مجموعة المؤيد الفنية.
- عظيمة عباس السلطاني. (3، 2010). تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الايجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة.
- علاء عبد القادر نعمة. (2012). تأثير منهج تدريبي إرشادي في تطوير بعض القدرات البدنية و المعرفية والاستعداد النفسي و دقة قرارات الحكام بكرة القدم .
- محمد حسن علاوي. (1995). بناء اختبار معرفي للناشئين في كرة اليد. المؤتمر العلمي الدولي (صفحة 67). مصر: جامعة حلوان.
- محمد سلمان شبيب. (2018). بناء وتقنين وتحديد مستويات مقياس الصمود النفسي لحكام الدرجة الاولى للدوري العراقي الممتاز بكرة القدم.
- محمد عثمان. (1987). التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- محمد كاظم عرب. (2013). أثر برنامج (إرشادي معرفي) في تطوير الأداء بدلالة الذكاء الانفعالي للحكام المساعدين بكرة القدم .
- محمد ماهر محمود. (1999). المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي. الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية.

## الملاحق

### الملحق (1) مفردات البرنامج الإرشادي المستخدم

اعتمد الباحث في تطبيق البرنامج الإرشادي على طريقة المحاضرة والمناقشة بأسلوب الإرشاد الجماعي في تطبيقه على مجموعة البحث، إذ إن الأسلوب الجماعي يقلل من تركيز الفرد حول ذاته وقد عمل الباحث وبالتعاون مع المحاضرين (الملحق رقم (1)) على توفير جو ودي وملائم مع الحكام (المسترشدين) مبني على المسامحة والاحترام المتبادل والتوعية والثقة. فضلا عن السماح لهم بالمناقشة وإبداء آرائهم، والتوجه على مشاركة الجميع في المناقشات في أثناء الجلسة الإرشادي وعرض مجموعة من المقاطع الفيديوية لمواقف متعددة ومناقشتها وكانت الجلسات وفق الآتي:

الجلسة الأولى : 50 - 60 دقيقة

عنوان الجلسة	التعريف بالبرنامج الإرشادي
الحاجات المرتبطة بالموضوع	التهيؤ للبرنامج الإرشادي
الأهداف العامة	تهيئة أفراد المجموعة الإرشادية للبرنامج الإرشادي من خلال التعريف بالبرنامج وأهدافه ومحتواه
الأهداف الخاصة	تهيئة المسترشدين نفسيا للمشاركة الفاعلة في البرنامج
محتوى الجلسة	أن يتم التعارف بين المرشد من جهة وأفراد المجموعة (المسترشدين) من جهة أخرى توضيح مفهوم الصمود النفسي للمسترشدين تعريف المسترشدين بالهدف من البرنامج وإجراءاته ونشاطاته ومواضيع البرنامج الإرشادي الاتفاق على مواعيد الجلسات الإرشادية ومكانها وزمانها التأكيد على المناقشة والصراحة والتعاون أثناء الجلسات والاتفاق على بعض الأمور فيما يخص تعليمات الجلسات وتحضير مقاطع فيديو يمكن مناقشتها وتجنب الغياب من البرنامج التأكيد على المشاركة الفعالة في المناقشة ورفع الحواجز بين المرشد والمسترشدين
التقويم البنائي	توجه سؤال عن الهدف من البرنامج وفق رأيهم الإرشادي ومدى تقهّم به .

الجلسة الثانية : 50 - 60 دقيقة

عنوان الجلسة	الضغوط النفسية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	معرفة عامة عن الضغوط النفسية معرفة مصادر الضغوط النفسية معرفة مستويات الضغوط النفسية
الأهداف العامة	التعريف بماهية الضغوط النفسية لطلاب المجموعة الإرشادية
الأهداف الخاصة	تعريف أفراد المجموعة بالآثار السلبية للتلوث النفسي على الفرد والمجتمع جعل الطالب قادرا على التعامل الايجابي مع الملوثات النفسية
محتوى الجلسة	قام المرشد بتعريف الضغوط النفسية إلى المجموعة الإرشادية. وضح المرشد أسباب الضغوط النفسية للمجموعة الإرشادية. كما بين المرشد الآثار السلبية لارتفاع وانخفاض الضغوط النفسية على السلوك. توضيح مستويات الضغوط النفسية ومناقشتها يعطي المرشد أمثلة ونماذج فيديو من الواقع لسلوكيات اللاعبين والحكام تبين الضغوط النفسية ومدى تأثير الحكام بها في المباريات. وبالمقابل يعطي المسترشدين أمثلة من الواقع لمواقف وسلوكيات لأفراد في المباريات تشكل ضغوطاً نفسية عليهم ، ومناقشة هذه السلوكيات والمواقف والتأكيد على الاقتداء بالاجابي منها. الواجب البيئي : تحضير مقاطع فيديو لمواقف وسلوكياته تكون نتيجة ضغوط نفسية.
التقويم البنائي	يطلب المرشد من أفراد المجموعة تقديم الفوائد التي حصلوا عليها من هذه الجلسة.

عنوان الجلسة	الثقة بالنفس
الحاجات المرتبطة بالموضوع	علامات الثقة بالنفس الاستفادة من الخبرات السابقة للحكم الاستفادة من الأخطاء عند الحكام الآخرين كيفية توصيل رسالة الى الآخرين بان الحكم يمتلك ثقة بالنفس تنمية اتخاذ القرارات بثقة عالية بالنفس معوقات الثقة بالنفس
الأهداف العامة	تعريف معنى الثقة بالنفس أهمية الثقة بالنفس في بناء الشخصية تنمية ثقة الفرد بنفسه الثقة بالنفس تنمي القدرة على اتخاذ القرار الصحيح
الأهداف الخاصة	زيادة قدرة المسترشد في الاعتماد على النفس جعل المسترشد مؤمنا بقدراته وقابلياته في مواجهة التحديات والمشكلات والمغريات التي تواجهه نبذ الغرور كصفة سلبية في شخصية الفرد تنمية الاتجاهات الايجابية للفرد من خلال الثقة بالنفس.
محتوى الجلسة	عرض مقاطع الفيديو الخاصة بالمسترشدين ومناقشتها لتحقيق الفائدة لجميع الحكام. يوضح المرشد الثقة بالنفس إلى أعضاء المجموعة الإرشادية ، وان الثقة بالنفس تتكون عند الفرد من خلال شعوره بالمسؤولية لتحقيق اهداف معينة، وان هناك ضرورة للتعزيزات الايجابية لتلك المواقف المتخذة لحل تلك المشاكل والمعوقات التي تواجه الفرد وان هذه التعزيزات تعني روح الثقة بالنفس، وعند الحكم تظهر الثقة بالنفس عند اتخاذه القرارات الصعبة والمؤثرة وعند مواجهة التحديات والصعوبات والمشكلات التي يتعرض لها في المباراة وقبل المباراة، وان ثقة الحكم بنفسه تعطيه القدرة في التغلب عليها. توضيح أهمية الثقة بالنفس في حياة الفرد الاجتماعية . قام المرشد بأعداد أنموذج لمسؤولية سلوكية على شكل سؤال وكالاتي : إذا أخبرك زميلك في عدم رغبته في حضور الاختبارات لأنه غير واثق من قدرته على اجتيازه على الرغم من اعداده العالية، ماذا سيكون ردك عليه ؟ هل توافقه الرأي أم تعارضه ؟ وهل تقدم له النصائح. سرد قصة (الرجل الأبيض) ومناقشة إحدائها مع المسترشدين فمن خلال ذلك يمكن زيادة ثقة المسترشد بنفسه بما يسمح بدعم السلوك الاجتماعي المرغوب الواجب ألبيتي : يطلب المرشد من أفراد المجموعة بعض الأمثلة عن مواقف يكون الحكم فيها واثقا أو غير واثقا من نفسه
التقويم البنائي	يقوم كل فرد من أفراد المجموعة بتوضيح مدى الإفادة العلمية والاجتماعية من هذه الجلسة. توضيح الفرق بين الثقة بالنفس والغرور والآثار السلبية المترتبة على شخصية الفرد لهما.

عنوان الجلسة	الاستنارة الانفعالية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	معرفة مفهوم الاستنارة والاثار السلبية والايجابية لها. معرفة اسباب ودوافع سرعة قابلية الاستنارة في المجال الرياضي.
الأهداف العامة	تعريف المجموعة الإرشادية بماهية الاستنارة الانفعالية واثارها في السلوك .
الأهداف الخاصة	التعرف على الاثار السلبية للاستنارة ودى تأثيرها في اتخاذ القرار الصحيح.
محتوى الجلسة	مراجعة ومناقشة أمثلة عن مواقف يكون الحكم فيها واثقا أو غير واثقا من نفسه. يقدم المرشد تعريف الاستنارة الانفعالية. توضيح درجات ومستويات الاستنارة الانفعالية. يوجه المرشد السؤال التالي : كم مرة وجه إليك نقد من الآخرين ؟ وعلى ماذا كان وكيف كان رد فعلك ؟ ثم يقوم بمناقشة كل إجابة على حده مع أفراد المجموعة لإثارة كل ما يراه مناسبا في الموقف النقاشي . يوضح المرشد الفرق بين الاستنارة الانفعالية السلبية، والاستنارة الانفعالية الايجابية ثم يطلب من أفراد المجموعة أن يذكروا أمثلة عن ذلك ومن ثم مناقشتها معهم . الواجب البيئي : يوصي المرشد أفراد المجموعة بتدوين مواقف تعبر عن تأثر قراراتهم بالانفعال.
التقويم البنائي	يطلب المرشد من أفراد المجموعة تقديم الفوائد التي حصلوا عليها من هذه الجلسة.

عنوان الجلسة	التماسك الاجتماعي
الحاجات المرتبطة بالموضوع	الحاجة إلى التماسك الاجتماعي الحاجة إلى تنمية روح المحبة بين الحكام انفسهم واللاعبين والمدربين . الحاجة إلى تنمية العلاقات الاجتماعية بين الحكام .
الأهداف العامة	تنمية وترسيخ التماسك الاجتماعي للحكام .
الأهداف الخاصة	يتعرف الحكام على التماسك الاجتماعي والعمل بروح الجماعة والولاء لها. يسير الحكام بأهداف وخطوات التماسك الاجتماعي .
محتوى الجلسة	مراجعة الواجب البيئي ومناقشته لتحقيق الفائدة . قدم الباحث موضوع التماسك الاجتماعي إلى أعضاء المجموعة الإرشادية على انه الدرجة التي يحب بها الحكام بعضهم البعض وان مفتاح نجاح الحكم في قيادة المباريات يعتمد على مدى وقوة هذا التماسك و لذا وجب العمل على كيفية التغلب عل الصعوبات والمعوقات والمشاكل التي تواجه الحكام من تنمية التماسك الاجتماعي. قام المرشد بشرح خطوات تنمية التماسك الاجتماعي ومن ثم مناقشتها . عرض صور لمواقف اجتماعية تجسد روح التماسك الاجتماعي بين الناس ، مناقشة هذه المواقف مع أفراد المجموعة الإرشادية قدم المرشد أنموذج لمسؤولية سلوكية كالأتي : كيف تتمكن من جعل نفسك إنسان مقبول ومحبوب بين الوسط الرياضي وتقوي الروابط الاجتماعية مع الزملاء توجيه سؤال من المرشد : هل تشعر انك جزء من مجموعة وأنهم يحبونك ، هل أنت تحب الآخرين دون مقابل . مناقشة إجابة الحكام وتعزيز أجابتهم . الواجب البيئي : وجه المرشد أعضاء المجموعة على تطبيق ما قد تم تعلمه في الجلسة في المواقف الحياتية ، وكتابة تقرير عن مجموعة من المجالات التي تمثل التماسك الاجتماعي .
التقويم البنائي	يقوم كل حكم بتقييم ودرجة الإفادة من موضوع الجلسة .

عنوان الجلسة	الرضا عن الحياة
الحاجات المرتبطة بالموضوع	الحاجة إلى حب الحياة. الحاجة إلى التفاعل الاجتماعي وعدم الانطواء.
الأهداف العامة	تعريف المجموعة الإرشادية بماهية الرضا عن الحياة .
الأهداف الخاصة	تمكين المجموعة الإرشادية من تقبل الحياة والرضا عنها تنمية القناعة والتفاعل الاجتماعي لديهم
محتوى الجلسة	مراجعة الواجب البيتي ومناقشته التقرير عن مجموعة من المجالات التي تمثل التماسك الاجتماعي. قام المرشد بتقديم موضوع الرضا عن الحياة إلى المجموعة الإرشادية على انه شعور الفرد بالقناعة والاعتزاز بما يعيشه من حياة ، والافتخار بما حققه من انجاز والشعور بالحيوية ، ملتزما بمهمة أو قضية أو رسالة ويمكنه أن يوجه إليها معظم طاقاته . يؤكد المرشد على أهمية القناعة في حياة الإنسان ، وان يرضى بما قسمه الله له من رزق وصحة ، وأن يؤمن بان القناعة كنز لا يفنى . يوضح المرشد أهمية التفاعل الاجتماعي للفرد في الجامعة والحياة العامة يوضح المرشد دور المحبة والتعاطف في تشكيل العلاقات التي تربط الفرد بالمجتمع يروي المرشد للمسترشدين نماذج من الواقع تجسد القناعة والرضا عن الحياة . يوجه المرشد سؤالاً للمجموعة : من منكم راضيا عن حياته ولماذا . ويدور النقاش حول هذا الموضوع بين أفراد المجموعة الإرشادية والمرشد . الواجب البيتي : يكتب كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية في الجلسة القادمة ما تعلمه في هذه الجلسة وتقديم موقف اجتماعي يتمثل فيه القناعة والرضا عن الحياة .
التقويم البنائي	يطلب المرشد من أفراد المجموعة تقديم الفوائد التي حصلوا عليها من هذه الجلسة.

عنوان الجلسة	الصلابة العقلية والصلابة النفسية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	الحاجة إلى الصلابة العقلية التمييز بين الصلابة العقلية والصلابة النفسية
الأهداف العامة	تعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على ماهية الصلابة العقلية والصلابة النفسية. التعرف على فوائد الصلابة العقلية والصلابة النفسية.
الأهداف الخاصة	كيفية الصلابة العقلية والصلابة النفسية. التعرف على أهمية الصلابة العقلية والصلابة النفسية في اتخاذ القرار الصحيح للحكام.
محتوى الجلسة	مراجعة الواجب البيتي ومناقشته لتحقيق الفائدة . وضح المرشد موضوع الصلابة العقلية والصلابة النفسية إلى المجموعة. وضح المرشد الخطوات الواقعية لتنمية الصلابة العقلية والصلابة النفسية وكيفية المحافظة عليها. ناقش المرشد الأتمودج السلوكي مع أعضاء المجموعة وعزز الإجابات وتم الثناء عليها. الواجب البيتي : وجه المرشد أعضاء المجموعة على ضرورة تطبيق ما تم تعلمه، وتقديم مجموعة من النقاط التي من خلالها يتم تعزيز الصلابة العقلية والصلابة النفسية .
التقويم البنائي	يقوم كل طالب بإصدار حكم على مدى الإفادة من موضوع الجلسة .

عنوان الجلسة	المرونة النفسية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	ماهية المرونة النفسية. الفائدة من المرونة النفسية.
الأهداف العامة	بيان أهمية المرونة النفسية. بيان فائدة المرونة النفسية في ادارة المباريات واتخاذ القرار.
الأهداف الخاصة	تنمية قدرة الفرد على التصرف تحت المؤثرات. توجيه سلوك الفرد من خلال المرونة النفسية.
محتوى الجلسة	مراجعة الواجب البيتي ومناقشته لتحقيق الفائدة . اعطاء اكثر من تعريف للمرونة النفسية. يعرف المرشد المرونة النفسية. كيفية تطوير المرونة النفسية عند الافراد يطلب المرشد من أفراد المجموعة كتابة تقرير عن مجموعة من المواقف التي تمثل تميز الحكم بالمرونة النفسية .
التقويم البنائي	يطلب المرشد من أفراد المجموعة تقديم الفوائد التي حصلوا عليها من هذه الجلسة .

عنوان الجلسة	الامن والاطمئنان النفسي
الحاجات المرتبطة بالموضوع	تنمية الامن والاطمئنان النفسي
الأهداف العامة	بيان أهمية الامن والاطمئنان النفسي
الأهداف الخاصة	بيان معنى الامن والاطمئنان النفسي. بيان الآثار السلبية لعدم وجود الامن والراحة النفسية .
محتوى الجلسة	مراجعة الواجب البيتي ومناقشته لتحقيق الفائدة . يوضح المرشد الامن والاطمئنان النفسي. يوضح المرشد أهمية الامن والاطمئنان النفسي. يوضح المرشد أهمية احساس الفرد بالامن والاطمئنان النفسي . يوضح المرشد ويناقش عملية اتخاذ القرار بدون وجود الامن. الواجب البيتي : يطلب المرشد من أفراد المجموعة كتابة تقرير عن مجموعة من المواقف التي تبين التمسك بالهوية الحضارية .
التقويم البنائي	يطلب المرشد من أفراد المجموعة تقديم الفوائد التي حصلوا عليها من هذه الجلسة. كما ويتم تقديم المتطلبات التي تؤثر على الامن والاطمئنان النفسي للحكام في المباراة.

عنوان الجلسة	التهجم والآثار السلبية المترتبة عليه
الحاجات المرتبطة بالموضوع	معرفة مفهوم التهجم معرفة اسباب التهجم التعرف على اثار التهجم وعواقبه
الأهداف العامة	بيان أهمية التهجم والآثار السلبية المترتبة عليه. معرفة اسباب التهجم. التعرف على اثار التهجم وعواقبه.
الأهداف الخاصة	تنمية قدرة الفرد على كيفية التعامل مع التهجم والآثار السلبية المترتبة عليه.
محتوى الجلسة	مراجعة الواجب ألبيتي ومناقشته لتحقيق الفائدة . وضح المرشد مفهوم التهجم. التعرف على انواع التهجم. التعرف على اثار التهجم وعواقبه. مناقشة هل العقوبات الادارية دائماً ما تحد من معرفة التهجم. عرض مقاطع فيديو لمواقف وحالات تهجم اللاعبين على الحكام. الواجب ألبيتي : يطلب المرشد من أفراد المجموعة تهيئة مقاطع فيديو لمواقف وحالات تهجم اللاعبين على الحكام.
التقويم البنائي	يطلب المرشد من أفراد المجموعة تقديم الفوائد التي حصلوا عليها من هذه الجلسة .

الجلسة الحادية عشر : 50 – 60 دقيقة

عنوان الجلسة	العدوان اللفظي
الحاجات المرتبطة بالموضوع	الحاجة إلى معرفة مفهوم العدوان اللفظي الحاجة إلى معرفة اسباب الاثار السلبية للعدوان اللفظي
الأهداف العامة	التعرف على فوائد وأهداف الوعي الديني والأخلاقي
الأهداف الخاصة	التعريف بأهمية الالتزام بالقيم الدينية والأخلاقية للفرد والمجتمع التعريف بالدور الكبير الذي يلعبه الجانب الديني والأخلاقي في تقويم سلوك الفرد التعريف بالآثار السلبية للتعلم بالمظاهر الشكلية
محتوى الجلسة	مراجعة الواجب ألبيتي والفيديوات ومناقشتها لتحقيق الفائدة . يوضح المرشد أهمية التعرف على اسباب الاثار السلبية للعدوان اللفظي . التعرف على انواع الاثار السلبية للعدوان اللفظي. يوجه المرشد للمجموعة الإرشادية الأسئلة الآتية : * كم مرة تعرضت الى العدوان اللفظي في المباراة. * هل تم التغاضي عن العدوان اللفظي سابقاً في المباراة. ثم يقوم المرشد بمناقشة كل إجابة على حده مع أفراد المجموعة لإثارة كل ما يراه مناسباً في الموقف النقاشي. عرض مقاطع فيديو لحالات العدوان اللفظي. الواجب ألبيتي : يوصي المرشد أفراد المجموعة بتدوين مواقف عاشوها أو شاهدها خلال الأسبوع لحالات العدوان اللفظي وغير اللفظي.
التقويم البنائي	يطلب المرشد من أفراد المجموعة تقديم الفوائد التي حصلوا عليها من هذه الجلسة.

عنوان الجلسة	الختامية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	تبلغ أفراد المجموعة بانتهاء البرنامج الإرشادي أجراء حوار حول ما دار من مناقشة وأسئلة في الجلسات الإرشادية السابقة
الأهداف العامة	إن يتم التكامل من الجلسات الإرشادية السابقة للبرنامج الإرشادي
الأهداف الخاصة	عرض مختصر لمحتوى الجلسات السابقة .
محتوى الجلسة	مراجعة الواجب أليبيتي ومناقشته لتحقيق الفائدة . يوضح المرشد للمجموعة بان هذه الجلسة هي الأخيرة ويقوم باستعراض مختصر لمحتوى الجلسات الماضية لمعرفة مدى الاستفادة منها ثم يتكلم عن معنى الصمود النفسي وضرورته عند الحكام. يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية أن يذكروا رأيهم في البرنامج من ناحية السلبيات والايجابيات . يحدد المرشد موعد التطبيق البعدي لمقياس الصمود النفسي ويذكرهم بان الهدف من الجلسات الإرشادية كان رفع مستوى الصمود النفسي لديهم ، والذي سيكون واضحا من خلال مقارنة الاختبار القبلي بالاختبار البعدي . يشكر المرشد أفراد المجموعة على اهتمامهم وحضورهم ومشاركتهم في المناقشات خلال الجلسات الإرشادية .
التقويم البنائي	يوجه المرشد سؤالا للحكام بشأن مدى إفادتهم من جلسات البرنامج الإرشادي وتطبيقه في دورات الصقل للحكام والتجمعات والمعسكرات واثاء فترة الاعداد.

### الملحق (2) مقياس الصمود النفسي

بسم الله الرحمن الرحيم

تحية طيبة

الأخ العزيز المحترم

بين يديك المقياس الذي يمثل مجموعة من الفقرات التي تعكس السلوك والحالات النفسية التي تتعرض لها نتيجة الظروف والمواقف في المباراة من جراء عملك كحكم لذلك أرجو قراءة التعليمات الآتية، ثم الإجابة على فقرات المقياس:

1. قراءة محتوى كل فقرة وبدائلها والتمعن بها جيداً قبل الاختيار.
  2. إختيار أجابة واحدة من الإجابات الخمس وبما يتلائم معك.
  3. الإجابة بكل صراحة من خلال وضع علامة ( √ ) في الحقل الذي ينطبق عليك.
  4. عدم ترك وإهمال أي فقرة من الفقرات لأن ذلك يؤثر سلباً في أجابتكم.
  5. إنَّ إجاباتكم ستحظى بسرية تامة وهي ليست الا لأغراض البحث العلمي فقط.
- مع فائق شكري وامتناني لكم .... مثال:

الفقرات	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي احياناً	تتطبق علي نادراً	لا تتطبق علي ابداً
أستطيع أن أتوقع الاحداث السيئة في المباراة.		√			

مقياس الصمود النفسي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي احياناً	تتطبق علي نادراً	لا تتطبق علي ابدأ
1	اعتمد على نفسي فقط عند مواجهة وحل المشكلات في المباراة.					
2	اتحمل الضغوط والصعاب للوصول الي حل المشكلة.					
3	لا اتأثر بالجمهور واللاعبين عند اتخاذ قرارات صعبة ومهمة.					
4	بداية المباراة بصورة سلبية تؤثر على قراراتي اثناء المباراة.					
5	امتلك القدرة على التحكم في انفعالاتي اثناء المباراة.					
6	احافظ على هدوئي عند شعوري بالضغط اثناء المباراة .					
7	أتوقع احداث سيئة للمباراة.					
8	اعتمد على نفسي في كثير من المواقف اثناء المباراة.					
9	تقتي في نفسي في المباريات نتيجة الالتزام في التدريب.					
10	اواجه صعوبة في تذكر مواد القانون في المباراة.					
11	لا اواجه صعوبة عندما اتعرض الي مشكلة جديدة في المباراة.					
12	اتلکأ عند تسميتي لقيادة المباريات الحساسة والحاسمة.					
13	أكون هادئاً في الظروف الصعبة من المباراة.					
14	انجح في تكوين طابع جيد عند الاخرين.					
15	يصعب علي ضبط غضبي في المباراة.					
16	اسعى لاتخاذ القرارات الأكثر تقبلاً في المباراة.					
17	اتخذ القرارات بأسرع وقت لحل المشاكل في المباراة.					
18	افضل العمل الجماعي والتعاون مع الطاقم التحكيمي على العمل الفردي.					
19	أجد صعوبة من التخلص من آثار المباراة السابقة.					
20	انا مستمع جيد للأخرين.					
21	استطيع التحكم بسلوكي ليتناسب مع المواقف في المباريات.					
22	أفكر بإيجابية عند المواقف الصعبة في المباراة					
23	استطيع أن اتجاوز القرارات الخاطئة في المباراة.					
24	انزعج لأتفه الأسباب في المباراة.					
25	أكون متفائل قبل واثناء المباريات.					
26	افكر بإيجابية في المباراة.					
27	اجد صعوبة في إيجاد لغة مشتركة مع اللاعبين.					
28	استطيع ان استعيد توازني في المباراة بعد حل المشكلة.					
29	تلازمني أفكار حزينة لمدة ليست بالقصيرة بعد اتخاذ قرار خاطئ في المباراة.					
30	اتعامل بجدية مع اللاعبين كثيري التحايل في المباراة.					
31	أحاول رؤية الجانب الإيجابي من المباراة عندما اواجه المشاكل.					
32	أكون مرنا في تطبيق مواد القانون في المباراة.					
33	اتأثر عندما يصفني البعض بانني غير جيد اثناء المباراة.					
34	اخطط لمواجهة أي مشكلة تواجهني في المباراة.					
35	اتجاهل القانون لحل المشاكل التي تواجهني في المباراة					

					36	اقسم المشكلة الى أجزاء وخطوات ليسهل علي حلها.
					37	اشعر بالفشل عند عدم حل المشاكل في المباراة.
					38	اتبع عدة طرق للوصول الى الحل المناسب للمشكلة في المباراة.
					39	أكون علاقات وصدقات بسهولة.
					40	افرح عند حل المشاكل الصعبة في المباراة .
					41	ألتزم في انجاز مهامى اثناء المباراة.
					42	أفكر بملاحظات مقيم الحكام بعد اتخاذ قرار خاطئ في المباراة.
					43	استطيع تحديد مزاج اللاعبين في المباراة.
					44	استطيع التكيف مع ظرف المباراة وان كانت دائمة التغير.
					45	أستطيع أن اتجاوز الصعاب في المباراة لتحقيق اهدافى.
					46	أشغل تفكيرى بالأحداث السلبية السابقة اكثر من اللازم .
					47	استطيع ايجاد حلول صحيحة للمشكلات اثناء المباراة رغم الاعتراضات.
					48	لا اناثر عاطفياً في حل المشاكل في المباراة.
					49	الأشياء السيئة في المباراة تدوم طويلا.
					50	احس بالأمان في المباراة نتيجة وجود رجال الامن.
					51	اشعر بحساسيه عالية عندما ينتقذني الجمهور
					52	لا أصاب بالإحباط نتيجة القرار الخاطئ في المباراة.
					53	استطيع السيطرة على المشاعر السلبية في المباراة.