

تأثير منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء  
المباراة للحكام الدوليين في كرة القدم  
د.سمير مهنا عناد

2009م

١٤٣٠هـ

### ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى:وضع منهج ارشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل اداء المباراة للحكام الدوليين بكرة القدم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على الحكام الدوليين للموسم الرياضي ٢٠٠٨-٢٠٠٩ والبالغ عددهم (١٦) حكماً واختار الباحث التصميم التجريبي الخاص بمنهج المجموعات المتكافئة باستخدام القياس القبلي والبعدي، كما قام الباحث ببناء منهج للإرشاد النفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة للأداء والذي قام بتطبيقه على عينة البحث التجريبية، واستنتج الباحث ان للمنهج الارشادي النفسي المطبق على أفراد عينة البحث التجريبية تأثيراً واضحاً في فهم الحكام لحالات الضغوط النفسية، وكيفية التعامل معها .

### Abstract

**The Effect of Counseling Syllabus to Reduce the  
Competitive Performance Psychological  
Stress in Advanced fifa Referee of football**

**The objective of the research is to discover the Setting up a counseling syllabus to reduce the competitive performance psychological stress in advanced fifa referee in Iraq.**

**The researcher used the experimental program for appropriateness and nature of the research. The research**

field work involves advanced fifa referee, 12 participant referees, for the season sporting 2007-2008. The researcher depended on deliberate approach in his choosing for field work, but the research sample included (10)referees, who were chosen randomly and divided in to two groups by lot. One group was empirical, which consisted of (5) referees, and the other one was controlling, which also contained (5) referees, therefore the research sample represented (62.5%) of research field work. and concluded the applied psychological counseling syllabus on empirical research sample individuals has effect clearly on referees understanding for psychological stress cases, and how it is treated.

#### ١ - التعريف بالبحث

##### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

لعل من أهم مقومات عملية الإعداد النفسي هو استخدام أفضل الأساليب في الإرشاد والتوجيه لحكام كرة القدم على وفق أسس علمية دقيقة يتم بموجبها معالجة المشكلات النفسية التي تواجههم في ظروف المباراة والتدريب حيث يشير(صبحي) "إن عميلة الإرشاد هي عملية تدريبية تربوية نفسية تسعى إلى تطوير العملية التدريبية ورفع قدرتها ، وتحسين مردودها ومعالجة المشكلات والعقبات التي تواجهها وفق أساليب علمية تربوية نفسية"<sup>(١)</sup>، وان الضغوط النفسية من الموضوعات التي أثارت العديد من الباحثين للقيام بدراسات متنوعة عنها و ذلك نظراً لتأثيرها البالغ في الصحة النفسية والجسمية وتعتبر من أهم

(١) صبحي عبد اللطيف المعروف؛ أساليب الارشاد النفسي و التوجيه التربوي: (كلية التربية، ١٩٨٨)ص٦.

المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية ومنها كرة القدم ولاسيما عندما يكون مصاحباً للأداء في المنافسات الرياضية.

ومن خلال هذا التقديم لتأثير الضغط النفسي على الأداء لدى حكام كرة القدم وقللة الدراسات التي تبحث في مجال الإرشاد النفسي للحكام لذا ارتأى الباحث وضع منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغط النفسي المصاحب قبل الأداء لدى حكام كرة القدم ، من أجل مساعدة المدربين والعاملين في مجال التحكيم على وضع أسس علمية صحيحة بقصد وضع حلول لهذه المشكلة النفسية وتحجيمها من أجل تحقيق أداء تحكيمي أفضل.

## ١-٢ مشكلة البحث

يعد الضغط النفسي أحد المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين ولعل البرامج الإرشادية والنفسية هي إحدى الوسائل الهامة المستخدمة في تحديد المسببات التي تقود إلى حل مشكلة الضغوط النفسية ، ويتحمل طاقم التحكيم في كرة القدم الضغط النفسي لوحده ويساعدون فيما بينهم لتخفيف ضغط المباراة، لذا تتحدد مشكلة البحث الحالي من خلال خبرة الباحث في هذا المجال كونه حكم دولي سابقاً وعضواً في لجنة الحكام المركزية في الاتحاد العراقي لكرة القدم ومحاضراً ومدرباً للحكام بان كثيراً من حكام كرة القدم يتعرضون لضغوطات نفسية قبل واثناء المباراة ويحاول الباحث معرفة هذه الضغوطات النفسية ، والوصول الى اسبابه واستخدام الاساليب المثلى للتعامل مع هذا الضغط قد يؤدي الى تخفيف درجة العبء البدني والذهني الواقع على كاهل الحكام ويساعد على تقديم أفضل مستوى.

## ١-٣ أهداف البحث

١-٣-١ اعداد منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل الأداء التحكيمي في كرة القدم.

١-٣-٢ الكشف على تأثير منهج إرشادي نفسي في تخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل الأداء التحكيمي في كرة القدم للمجموعة التجريبية.

## ٤-١ فروض البحث

١- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين للاختبار القبلي.

٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية في تأثير المنهج الإرشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدى عينة البحث بين المجموعة التجريبية (التي تعرضت للمنهج) والضابطة (التي لم تتعرض للمنهج) ولصالح المجموعة التجريبية.

٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية في درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

## ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: الحكام الدوليون المعتمدون في العراق.

٢-٥-١ المجال الزماني: الفترة من ١٨ / ١٠ / ٢٠٠٨م ولغاية ٢٩ / ١٢ / ٢٠٠٨م.

٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب الشعب الدولي.

## ٦-١ تحديد المصطلحات

الضغط النفسي ( psychology stress ) :- ويعرفه الباحث إجرائيا بأنها:

هي تعرض حكم كرة القدم إلى مشكلات في محيط عمله مما يؤدي إلى الاختلال في توازنه وعدم القدرة على الاستجابة مما يؤدي الى تذبذب في مستواه وعدم إظهار مستواه الحقيقي نتيجة تعرضه لتلك الضغوط.

المنهج الإرشادي :- ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه:

يهدف إلى تخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء الحكام من خلال مجموعة من الجلسات النفسية والتي يستند إلى تحليل مفهوم الضغوط وأسبابه لدى الحكام ومعالجته في ضوء الإرشاد النفسي.

## ٢- الدراسات النظرية والمشابهة

### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-٢-١ المنهج الإرشادي

إن الإرشاد هو "علاقة تفاعلية بين المرشد والمسترشد يوفر من خلالها المرشد الجو النفسي أو الشروط المناسبة التي تمكن المسترشد من التغيير ليصبح قادراً على الاختيار وحل المشكلات التي تواجهه وتنمي لديه نزعة الاستقلال والقدرة على تحمل المسؤولية لكي يكون أفضل، أو عضواً نافعا في المجتمع" (١).

إن الخدمات الإرشادية لا تتم إلا من خلال وضع منهج للإرشاد وبصورة مقننة ومنظمة مراعيًا في ذلك الأهداف والوسائل المعنية لتحقيقها، فالهدف من المناهج الإرشادية هو تغيير اتجاهات الأفراد وسلوكهم إذ "أن السلوك الإنساني يتصف بالمرونة والقابلية للتعديل من خلال استخدام أساليب متنوعة من المناهج الإرشادية التي تعمل على اكتساب الأفراد مهارات ومفاهيم ومعلومات واتجاهات وقيم جديدة تساعدهم على تغيير وتعديل السلوك" (٢).

#### ١-٢-٢ أهداف المنهج الإرشادي:

"يمكن تحديد الأهداف بما يلي :

١ تحقيق الذات: إن الهدف الأساس للتوجيه والإرشاد هو تكوين مفهوم إيماني نحو الذات لدى الفرد.

٢ تحقيق التوافق: وهو الذي يعمل على تحقيق التوازن بين الفرد والبيئة.

٣ تحسين العملية التدريبية: تحتاج العملية التدريبية إلى تحسين وتطوير

قائم على تحقيق الأمن والارتياح والهدوء والاستقرار والصفاء النفسي

للاعب.

(١) شاكر مبرر جاسم؛ نظم التوجيه المهني والإرشاد التربوي: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠) ص ٢٢.

(٢) عاصم محمود ندى الحياي؛ إرشاد التربوي والنفسي: (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٩) ص ٢٠٤.

٤ تنمية قدرة الحكم على اتخاذ القرارات: وتتم بتمكين الحكم من الوصول إلى اتخاذ قرارات تتصل بمستقبله وتدريبه وأدائه وتحمل المسؤولية<sup>(١)</sup>.

٢- ١- 3 مفهوم الضغوط النفسية:

يرى الباحث بان الضغوط النفسية هو أحد المظاهر النفسية المهمة في المجال الرياضي خاصة في التحكيم في كرة القدم لكوني حكما دوليا سابقا وحاليا عضوا في لجنة الحكام ومسؤول عن تدريب الحكام ، ويلعب دورا هاما في مستوى انجاز الحكم خلال فترات التدريب بشكل عام واثاء المنافسات بشكل خاص فهو يؤثر في لياقة الحكم البدنية وقدرته على تنفيذ الواجبات التكنيكية والتاكتيكية.

"كلمة ضغط Stress ذات أصل لاتيني كانت تستخدم في القرن السابع عشر بمعنى الشدة أو الضيق أو العسر أو المحنة أو الحزن أو الأسى أو الألم أو المرض، وخلال القرن الثامن عشر استخدمت كلمة ضغط بمعنى القوة أو الجهد أو المجهود البدني"<sup>(٢)</sup>.

٢- ١- ٤ مصادر الضغوط النفسية :

يذكر (عادل الاشول) أن مصادر الضغوط النفسية هي "عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب عند شخص معين، وأن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من مصادر الضغوط بعضها بيولوجي والآخر نفسي وبعضها فلسفي أو اجتماعي"<sup>(٣)</sup>.

كما تُجمل (زينب شقير) في تحديدها لمصادر الضغوط النفسية حيث تقسمها إلى<sup>(٤)</sup>:

١- المشكلات النفسية (الانفعالية) كالثورة والغضب والاكتئاب والإثارة وسرعة التهور.

(١) بثينة الحلو؛ قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة: (أطروحة الدكتوراه، كلية الآداب/ جامعة بغداد، ١٩٩٥) ص١٨.

(٢) وليم الخولي؛ الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٦) ص٤٢٦.

(٣) عادل الأشول؛ الضغوط النفسية والارشاد النفسي: (مركز الارشاد النفسي - جامعة عين شمس، عدد ١، ١٩٣٣) ص١٥-٣٦.

(٤) زينب شقير: الشخصية السوية والمضطربة: (القاهرة، النهضة المصرية، ٢٠٠٢) ص١٧٧.

- ٢ - المشكلات الاقتصادية تعد أهم المشكلات التي تؤرق الناس في وتثير الضغوط، وهى المشكلات الاقتصادية وتليها المشكلات الإدارية ثم المشكلات الاجتماعية وذلك حسب درجة أهميتها.
- ٣ - المشكلات العائلية (الأسرية) والضغوط الاجتماعية المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين وفي هذا الصدد يذكر الطيرى أن الحياة العامة للفرد وما يعترها من مشاكل عامة سواء مع الأسرة أم نتيجة أسلوب التربية وأسلوب الحياة الذي يخضع له الفرد قد يكون سبباً من الأسباب المؤدية إلى إثارة الضغوط لدى بعض الأفراد.
- ٤ - المشكلات الصحية المرتبطة بالصحة الجسمية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع ضغط الدم وحركة المعدة، وارتفاع معدل ضربات القلب، والغثيان والدوخة والرعدة . . الخ.
- ٥ - المشكلات الدراسية والمتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم، وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية، والفشل في الامتحانات . . . الخ .
- ٢-١-٥ أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي :

يرى (اسامة) "ان اهم اسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي تتمثل بـ: عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي وما مطلوب منه في البيئة وبين ما يدركه هو من قدراته، كيفية ادراك الرياضي للاحداث (أي ان هناك ادراكاً ايجابياً للاحداث وهناك ادراكاً سلبياً للاحداث)، استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستثارة التي تعبر عن نوع من التنشيط للعقل والجسم"<sup>(١)</sup>.

ويرى الباحث ان الضغوط التي يعانيها حكام كرة القدم تعود إلى أسباب عديدة قد تكون (نفسية) تتمثل بمصادر الطاقة النفسية السلبية التي يشعر بها الحكم قبل الدخول في المباراة ، او قد تكون (بدنية) تمثل الفشل في الاستعداد البدني الجيد الذي يؤهل الحكم لمواجهة المتطلبات البدنية للعبة، او قد تكون متعلقة (بالسمات

(١) اسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات، ط٣ © القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠) ص ٢١.

الشخصية) التي لا تتوفر عند الحكم أو لا تتناسب مع السمات الشخصية التي تفرضها طبيعة التحكيم في كرة القدم ، وقد تكون ضغوطاً في المجال الإداري الذي يتمثل في فشل الإدارة في تهيئة المناخ الإداري الملائم لإدارة شؤون الحكام وأخيراً قد لا تتوفر الرعاية الاجتماعية سواء من العائلة أم الكادر التدريبي أم الإداري في احتضان الحكام بحيث لا يشعرون بنوع من الدعم الاجتماعي في التدريب أو في المباراة.

## ٢-٢ الدراسات المشابهة:-

٢-٢-١ دراسة انتصار مزهر الدفاعي ٢٠٠٤:

(اثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي)<sup>(١)</sup>.

- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وكان التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية. وتكونت عينة البحث من (٢٠) لاعبا يمثلون المنتخب الوطني، متقدمين لفعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة (رجال).

- واشتمل البرنامج الإرشادي على اثنتي عشرة جلسة، واستمر تنفيذه (٤٠) يوماً بواقع جلستين إرشاديتين في الأسبوع. وتوصلت الباحثة إلى إن البرنامج الإرشادي كان له تأثيراً في نمو الثقة بالنفس.

## ٣- منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية:-

### ٣-١ منهج البحث:-

حتمت مشكلة البحث على استخدام المنهج التجريبي الذي يعطي نتائج حقيقية ملموسة عن تأثير الأساليب الإرشادية قيد الدراسة.

(١) انتصار مزهر الدفاعي؛ اثر برنامج ارشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي:رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية للبات/جامعة بغداد، ٢٠٠٤)



### ٢-٣ مجتمع البحث وعينته:-

اشتمل مجتمع البحث على الحكام الدوليون المعتمدين (في القائمة الدولية) والبالغ عددهم (١٦) حكماً، وأُعيد الباحث الطريقة العمدية في إختياره للمجتمع. أما عينة البحث فقد اشتمل على (١٠) حكماً تم اختيارهم عشوائياً بطريقة القرعة الى مجموعة تجريبية وعددها (٥) حكماً وأخرى ضابطة وعددها (٥) حكماً وبذلك مثلت نسبة (٦٢,٥ %) من مجتمع البحث.

### ١-٢-٣-١ تجانس عينة البحث:-

بعد إطلاع الباحث على آراء بعض السادة المختصين\* في التحكيم وعلم النفس الرياضي، قام الباحث بتحديد المتغيرات الدخيلة التي من الممكن أن تؤثر في متغيرات البحث وهي (العمر، العمر التحكيمي، الإداء، التحصيل الدراسي).

### ١-٢-٣-٢-١ متغير العمر:-

تم حساب أعمار الحكام بالسنين، واستخرجت المتوسطات الحسابية للأعمار، والانحرافات المعيارية، وتم استخراج معامل الالتواء لهذا المتغير كما هو موضح في الجدول (١):

### الجدول (١)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لدى عينة البحث على وفق متغير العمر

المتغير	س	±ع	المنوال	معامل الالتواء
العمر	٢٩,٥	٥,٦٨	٢٦	٠,٦١

ويتبين من الجدول (١) أن متوسط أعمار الحكام هو (٢٩,٥) وبانحراف معياري قيمته (٥,٦٨) وكانت قيمة المنوال (٢٦). وكانت قيمة معامل الالتواء

- أ.م.د. حازم علوان/ علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- م.د. محمد جسام عرب/ علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- أ.م.د. صباح قاسم خلف/ تدريب رياضي-حكم دولي سابق /عضو لجنة الحكام المركزية كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد

(٠,٦١)، حيث أن هذه القيمة تبين وجود تجانس لعينة البحث مما يدل على أن العينة تتوزع طبيعياً.

٣-٢-١-٢ متغير العمر التحكيمي :-

تم حساب العمر التحكيمي بالسنين التحكيمية المستمرة لعينة البحث، واستخرجت المتوسطات لأعمارهم التحكيمية، والانحرافات المعيارية، وتم استخراج قيمة معامل الالتواء لهذا المتغير، والجدول (٢) يوضح تفاصيل ذلك.

### الجدول (٢)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لدى عينة البحث على وفق متغير العمر التحكيمي

المتغير	س	ع±	المنوال	معامل الالتواء
العمر التحكيمي	٦,٥	١,٣٥	٧	-٠,٣٧

يتبين من الجدول (٢) أن متوسط العمر التحكيمي هو (٦,٥) وأن الانحراف المعياري (١,٣٥) وكانت قيمة المنوال (٧). وقد بلغت قيمة معامل الالتواء (-٠,٣٧) وهذه القيمة تبين وجود تجانس لعينة البحث مما يدل على أن العينة تتوزع طبيعياً.

٣-٢-١-٣ متغير الاداء:-

تم حساب أفضل إداء للحكام قبل تطبيق التجربة النهائية للبحث وكانت ضمن بطولة دوري النخبة العراقي وذلك من قبل لجنة الحكام المركزية (مقيمين الحكام المعتمدين في دوري النخبة العراقي)، وقد تم حساب متوسط الاداء للحكام، والانحراف المعياري، والمنوال لغرض حساب قيمة معامل الالتواء والجدول (٣) يوضح تفاصيل ذلك.

### الجدول (٣)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لدى عينة البحث وفق متغير الاداء

المتغير	س	$\pm$ ع	المنوال	معامل الالتواء
الاداء	٦,٩	٤,٢٨	٦,٥	٠,٠٩

يتبين من الجدول (٣) أن متوسط مستوى الاداء هو (٦,٩) وبانحراف معياري قيمته (٤,٢٨) وكانت قيمة المنوال (٦,٥). وقد تم احتساب قيمة معامل الالتواء والبالغة (٠,٠٩) حيث إن هذه القيمة تبين وجود تجانس لعينة البحث مما يدل على أن العينة تتوزع طبيعياً.

٣-٢-١-٤ متغير التحصيل الدراسي:-

في هذا المتغير، تم إعطاء الحكام الذين أنهوا دراستهم المتوسطة درجة واحدة، والحكام الذين أنهوا دراستهم الإعدادية درجتان، والحكام الذين أنهوا دراستهم الجامعية وحصلوا على شهادة البكالوريوس (٣) درجات، والحكام الحاصلين على شهادة الماجستير (٤) درجات. ومن ثم تم حساب قيمة المتوسط لهذا المتغير، والانحراف المعياري والمنوال لغرض حساب قيمة معامل الالتواء والجدول (٤) يوضح تفاصيل ذلك.

### الجدول (٤)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لدى عينة البحث وفق متغير التحصيل الدراسي

المتغير	س	$\pm$ ع	المنوال	معامل الالتواء
التحصيل الدراسي	٢,٩	٠,٣١	٣	٠,٣٢-

يتبين من الجدول (٤) أن قيمة متوسط التحصيل الدراسي للحكم هو (٢,٩) وبانحراف معياري قدره (٠,٣١)، وان قيمة المنوال هي (٣). وبذلك كانت قيمة معامل الالتواء (٠,٣٢-) حيث إن هذه القيمة تبين وجود تجانس لعينة البحث مما يدل على أن العينة تتوزع طبيعياً.

٢-٢-٣ تكافؤ مجموعتي البحث :-

من أجل إيجاد التكافؤ بين المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) والتي تم انتقاؤها بطريقة عشوائية من عينة البحث ، قام الباحث بإجراء مقارنة بين المجموعتين في المتغيرات ( العمر ، العمر التحكيمي، التحصيل الدراسي ، الأداء ) وكما موضح في الجدول (٥)

### جدول (٥)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحتسبة والجدولية

(T) الجدولية	(T) المحتسبة	التجريبية		الضابطة		المتغير
		ع±	س	ع±	س	
١,٨٦	٠,٢٦	٥,٥٢	٣٠	٦,٦٤	٢٩	العمر
١,٨٦	٠,٢٢-	١,٦٧	٦,٤٠	١,١٤	٦,٦٠	العمر التحكيمي
١,٨٦	١,٠-	٠,٤٤	٢,٨٠	٠	٣	التحصيل الدراسي
١,٨٦	٠,٠٧	٤,٤٧	٧	٤,٦٠	٦,٨٠	الاداء

يتبين من الجدول (٥) والذي يبين الوصف الإحصائي وقيمة (T) المحتسبة للمتغيرات (العمر، العمر التحكيمي ، التحصيل الدراسي ، الأداء) ولمجموعتي البحث / التجريبية والضابطة، تبين أن قيمة (T) تتراوح ما بين ( ٠,٢٦ ) (٠,٢٢-) وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة ( ١,٨٦ ) عند نسبة خطأ ( ٠,٠٥ ) ودرجة حرية (٨) مما يدل على أن مجموعتي البحث متكافئة في هذه المتغيرات ، واعتمد الباحث التصميم التجريبي الخاص بمنهج المجموعات المتكافئة باستخدام القياس القبلي والبعدي الملائم للبحث الحالي. ويتم في هذا التصميم إدخال المتغير المستقل وهو المنهج الإرشادي على المجموعة التجريبية

وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية ، إن سبب اختيار هذا التصميم وتقسيم العينة على مجموعتين ضابطة، وتجريبية يكمن في أن للمتغير المستقل (المنهج الإرشادي النفسي) طريقة جديدة تستخدم لأول مرة مع الحكام في العراق.

٣-٣ أداة البحث (مقياس الضغوط النفسية) :

٣-٣-١ وصف المقياس وتصحيحه:-

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (د. مؤيد عبدالرزاق حسو/جامعة الموصل/٢٠٠٦) ويتكون مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية من (٤٦) فقرة. ويصحح المقياس من خلال خمسة بدائل وقد يتراوح الحد الاعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على المقياس هي (٢٣٠) درجة بينما الدرجة الدنيا هي (٤٦) درجة. ولحساب الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات المقياس. وقد وضع (د. مؤيد عبد الرزاق ) الدرجات المناسبة لكل الفقرات موزعة على بدائل المقياس الخمسة التي تم تحديدها في ضوء الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية فضلا عن الحصول على نسبة اتفاق بلغت (٩٤,٤٤%) من اراء السادة الخبراء المختصين.

### الجدول (٦)

يبين بدائل الإجابة وأوزان الفقرات

تواجهني بدرجة					بدائل الإجابة
كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	وزن الفقرة
٥	٤	٣	٢	١	

وقد قام المعد لهذا المقياس بإضافة خمس فقرات لا تدخل في مجال حساب درجة المقياس بل للكشف عن درجة انسجام إجابات المفحوص على المقياس (\*). ويتم التعرف على درجة انسجام الإجابات من خلال تكرار مجموعة من الفقرات وذلك للتعرف على الثبات أو التذبذب في الاستجابات ومن اجل ذلك تم اختيار (٥)

(\*) أرقام الفقرات التي لا تدخل ضمن حساب درجة المقياس هي (٤٤،٤١،٣٧،٣٣،٢٥).

فقرات وبواقع فقرة لكل مجال وقد كررت هذه الفقرات مع تغيير في صياغتها دون المساس في المعنى والجدول الآتي يبين الفقرات المكررة وتسلسلها في المقياس.

### الجدول (٧)

يبين الفقرات المكررة وتسلسلها في المقياس

ت	الفقرات الحقيقية	التسلسل في المقياس	التسلسل المكرر
١	اعاني من التعب الذهني قبل المباراة	٦	٣٧
٢	اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة اعتراض اللاعبين	١٢	٢٥
٣	ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان	٢٣	٣٣
٤	يضايقني اسلوب الادارة السلطوي	٣٤	٤١
٥	يلومني اصدقائي على اخطائي في المباراة	١٠	٤٤

طريقة ايجاد الدرجة تتم وفقا لما ياتي:

١. ايجاد الفرق المطلق بين الوزن الذي اعطاه الحكم للفقرة للمرة الاولى والوزن الذي اعطاه لها عندما وردت مكررة ويستخرج هذا الفرق للفقرات الخمس ثم تجمع هذه الفروق فيحصل كل حكم على درجة تمثل عدم الانسجام في اجاباته على المقياس.

٢. يستخرج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع الحكام فتقبل استمارة الحكم الذي تكون درجة الانسجام في اجاباته على الفقرات الخمس (بين الصفر والوسط الحسابي+ انحراف معياري واحد) وتستبعد الاستمارة التي تزيد درجة عدم الانسجام فيها عن ذلك.

وقد استخدمت هذه الطريقة في دراسات عديدة اجريت على البيئة العراقية منها دراسة (الكناني، ١٩٧٩) دراسة (الربيعي، ٢٠٠١) وبالنسبة للبحث الحالي وبعد التحليل الإحصائي للاستمارات لم ترفض أية استمارة لأنها وقعت ضمن درجة الانسجام في الإجابة.

### ٣-٣-٢ الأسس العلمية للمقياس:

تم عرض المقياس على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي والرياضي ليبيدي كل منهم رأيه حول مدى صدق المقياس للغرض الذي وضع من أجله.

وبعد جمع استمارات المقياس تبين للباحث وجود نسبة اتفاق بين السادة المختصين تتراوح (٨٩%) لفقرات المقياس وعليه فإن المقياس يعد صادقاً لقياس الغرض الذي وضع من أجله وهو التعرف على الضغوط النفسية لحكام كرة القدم، واختار الباحث طريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار Test- Retest، إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٣) حكام دوليون وضمن مجتمع البحث، وأعيد تطبيق المقياس على نفس الحكام بعد مرور (١٠) أيام، وباستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الاختبارين الأول والثاني، تبين أن عامل الثبات يساوي (٩٢%) "ومثل هذا المعامل يعد مقبولاً بالميزان العام لتقويم دلالة الارتباط، وبهذا الإجراء أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق .

### ٣-٤ المنهج الإرشادي:-

#### خطوات اعداد المنهج الارشادي

المنهج الارشادي هو الهدف الرئيسي للبحث الحالي وتحقيقاً لذلك تم الاعتماد على نظام التخطيط في إعداد المنهج الإرشادي إذ قام الباحث بوضع منهج إرشادي وإعداده على ضوء مشكلة البحث . مستندا الى الخطوات الاتية<sup>(١)</sup>:

#### ١- تحديد الاحتياجات:

وهي "مجموعة من الخطوات التي ينبغي أن يقوم بها معد البرنامج لمعرفة الحاجات الأساسية التي يستند إليها في صياغة أهداف البرنامج"<sup>(٢)</sup>. ويتم في هذه

(١) صالح جاسم الدوسري؛ الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد: (مجلة رسالة الخليج العربي، الرياض، مكتبة الملك عبدالعزيز الحربية، العدد ١٥، ١٩٨٥) ص٢٣٨.

(٢) إفتخار كنعان الخيال؛ أثر الإرشاد التربوي في التحصيل الدراسي لمادة اللغة الانكليزية لطالبة المرحلة المتوسطة: (رسالة الماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة المستنصرية، ١٩٩٤) ص٣٢.

المرحلة تحديد احتياجات المجموعة المراد تقديم الخدمات إليها. وقد اعتمد الباحث على مجموعة من الإجراءات في تحديد احتياجات الحكام وهي كالتالي:

- الاطلاع على الأدبيات والدراسات التي تناولت مشكلة المواقف الضاغطة عند الحكام وكيفية التعامل معها.

- مناقشة بعض الأساتذة المختصين في الجوانب السلوكية لدى الرياضيين بصورة عامة وأثناء المسابقات بصورة خاصة حتى لا يتعرض الحكم الى الضغوط النفسية التي تصاحب الاداء.

- أفادت تجربة الصدق والثبات في إعطاء الباحث تصوراً إضافياً عن احتياجات الحكام. وفي ضوء الخطوات السابقة حدد الباحث مجموعةً من احتياجات الحكام المرتبطة بالضغط النفسي المصاحب للأداء التي يعانون منها الحكام، وهي مرتبة كما يلي:

- الفهم الصحيح لمظاهر الضغط.

- التعرف على أساليب مواجهة الضغوط مثل (إيقاف الأفكار السلبية ومواجهتها) والتي تنتاب الحكم أثناء التدريب أو المباراة.

- المحافظة على ثقة عالية بالنفس.

٢- اختيار الأولويات:

بعد جمع الاستبيان. تم تفرغ إجابات الخبراء ووضعها في جدول تكراري إذ رتبت عناوين الجلسات الإرشادية ترتيباً تنازلياً حسب تكرارها مع الأخذ بنظر الاعتبار ملاحظات الخبراء حول عناوين بعض الجلسات ومدتها وزمنها.

٣- تحديد الأهداف:

إن الهدف من المنهج الحالي هو تخفيف الضغوط النفسية لدى الحكام وذلك من خلال تغيير مدركات الحكام عن ذاته وتبصيره بقدراته وإمكانياته والعمل على وضع أهداف حقيقية يسعى إلى تحقيقها والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية



والتقليل من عامل القلق أو الخوف الذي يستبد به قبل وأثناء المباراة. والعمل على تكوين نظرة إيجابية نحو ذاته. لكي يتمكن من تحقيق أفضل مستوى أداء للحكم.

٤ - إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الأهداف:

يحتوي المنهج الإرشادي على مجموعة من النشاطات التي وظيفها الباحث من أجل تحقيق الأهداف وهي:

- المحاضرة والمناقشة: تقديم محاضرات تهدف توضيح وشرح حالة الضغط ، وما هي الأساليب التي يمكن الحكم من خلالها مواجهة هذه الحالة والسيطرة عليها.
- تقديم التعليمات: قيام المرشد بشرح سلوكيات معينة متوقع حدوثها بحيث تكون التعليمات واضحة لتساعد الحكام في تحسين بعض سلوكياتهم الغير مرغوبة.
- التدريب السلوكي: تشمل القيام بمجموعة من السلوكيات والتمرن عليها في مواقف مختلفة مثل (الاسترخاء، تنظيم التنفس ، إيقاف الأفكار السلبية ، التفكير المنطقي، تركيز الانتباه).
- التعزيز الاجتماعي: ويتضمن الثناء على الحكام عند قيامهم بالسلوك المرغوب فيه.

٥ - تقييم المنهج:-

قبل تطبيق المنهج الإرشادي على الحكام قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي والتحكيم في كرة القدم للاستفادة من آرائهم حول ملائمة المنهج لتحقيق الأهداف وبعد مناقشة محتوى الجلسات الإرشادية ثم الأخذ بملاحظات الخبراء ومقترحاتهم ليكون المنهج الإرشادي بصيغته النهائية حيث تبين إن نسبة اتفاق الخبراء حول جميع الجلسات ٩٢% وبهذا أخذ الباحث جميع الجلسات الأثني عشر لاتفاق، الغالبية .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:-

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٨/١٠/٢٠٠٨ على عينة مؤلفة من (٣) حكام كرة القدم وفي ملعب الشعب الدولي ، حيث تم فيها اختبار (مقياس الضغوط النفسية)، وكان الهدف منها هو الكشف عن :

- مدى وضوح الفقرات و معوقات العمل التي تواجه الباحث.

- حساب الوقت المستغرق للإجابة على مقياس الضغوط النفسية.

- مدى تحقيق الأهداف المرجوة.

٣-٦ التجربة الرئيسية:-

٣-٦-١ الاختبار القبلي:-

بعد تحديد عينة البحث الأساسية، قام الباحث بتاريخ ٢-٦/١١/٢٠٠٨ بإجراء الاختبار القبلي واثناء بطولة دوري النخبة العراقي لكرة القدم. وكان الاختبار قبل (٣٠) دقيقة من بدء المباريات لمجموعتي البحث بتوزيع استمارات (مقياس الضغوط النفسية) عليها، في ملعب الشعب الدولي.

٣-٦-٢ تطبيق المنهج الإرشادي:-

إعتمد الباحث في تطبيق المنهج الإرشادي على طريقة المحاضرة والمناقشة بأسلوب الارشاد الجماعي في تطبيق المنهج على المجموعة التجريبية. بعد عرض المنهج الارشادي على الخبراء والمختصين.

إن الاسلوب الجماعي يقلل من تمركز الفرد حول ذاته وقد عمل الباحث وبالتعاون مع السادة المحاضرين (المرشدين) على توفير جو ودي مع الحكام قائم على المسامحة والاحترام المتبادل والتوعية والثقة. فضلا عن فسح المجال لأفراد العينة للمناقشة وإبداء الآراء. والعمل على إشراك غالبية الحكام في المناقشات خلال الجلسة الإرشادية سيما الحكام الذين امتازوا بضعف نشاطهم وإسهامهم .

استغرقت مدة تطبيق المنهج نحو (٦) أسابيع ، بواقع جلستين إرشاديتين في كل أسبوع، مدة الجلسة الواحدة (٤٥-٦٠) دقيقة. وكان عدد الجلسات الإرشادية (١٢) جلسة ابتداءً من الجلسة الأولى بتاريخ ٨/١٠/٢٠٠٨ ولغاية ٢١/١٢/٢٠٠٨ موعد الجلسة الثانية عشرة، وكانت الجلسات تقام عصراً في الساعة (٥-٦) في ملعب الشعب الدولي .

### ٣-٦-٣ الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ ٢٥-٢٩/١٢/٢٠٠٨ وبالظروف نفسها التي تم بها الاختبار القبلي وقد تمت التجربة بمساعدة فريق العمل .

٣-٧ الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية المعروفة ب (SPSS-Vertion 12)

للحصول على النتائج باعتماد ما يأتي:

- النسبة المئوية.

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء.

- معامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون) و t-test.

٤- عرض النتائج ومناقشتها:-

٤-١ عرض النتائج في اختبار (t) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار

القبلي للضغوط النفسية:

(الفرضية الاولى) لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجات الضغوط النفسية بين

الافراد المجموعتين للاختبار القبلي.

### جدول (٨)

يبين دلالة الفروق لمجموعتي البحث في الاختبار القبلي لمقياس الضغوط النفسية

المتغير	المجموعة	الاختبار	س	ع ±	(T) المحتسبة	(T) الجدولية	الدلالة
الضغط النفسي	التجريبية	القبلي	١٢٤,٤٠	١٨,٨٦	١,٥٨	١,٨٦	غير معنوي
	الضابطة	القبلي	١٠٩,٨٠	٨,٢٨			

غير معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0,05$  ودرجة حرية (٨) قيمة (t)

الجدولية = ١,٨٦

نلاحظ من الجدول (٨) نتائج فروق الضغوط النفسية بين افراد المجموعتين للاختبار القبلي، إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٢٤,٤٠) وبانحراف معياري قدره (١٨,٨٦)، وبلغ والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٠٩,٨٠) وبانحراف معياري (٨,٨٢)، وان قيمة (ت) المحتسبة في مقياس الضغوط النفسية قد بلغت (١,٥٨) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq ٠,٠٥$  و امام درجة حرية (٨) والبالغة (١,٨٦). ولما كانت القيمة المحتسبة اصغر من القيمة الجدولية، فإنها دلت على عدم وجود فروق في درجة الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين في مقياس الضغوط النفسية للاختبار القبلي، وهذه النتيجة تحقق فرضية البحث الأولى.

يتضح من الجدول رقم (٨) ان قيمة (t) المحتسبة للمجموعتين اصغر من القيمة (t) الجدولية، فإنها دلت على أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجات الضغوط النفسية بين افراد المجموعتين للاختبار القبلي.

ويعزو الباحث سبب عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين افراد المجموعتين الى عدم خضوع أي من المجموعتين (الضابطة والتجريبية) الى اي منهج ارشادي نفسي وان افراد المجموعتين قد توزعت توزيعا طبيعيا، ويضيف الباحث الى ان الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم لايتخفف او يتجه نحو التحسن بدون اعطاء مناهج الارشادية حتى يبلغ الفروق في درجات الضغوط النفسية بين افراد المجموعتين الى مستوى المعنوية.

٤-٢ عرض النتائج في اختبار (t) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للضغوط النفسية:

(الفرضية الثانية) هناك تأثير للمنهج الارشادي في تخفيف الضغوط النفسية لدى عينة البحث بين المجموعة التجريبية (التي تعرضت للبرنامج) والضابطة (التي لم تعرض للبرنامج) ولصالح المجموعة التجريبية.

## جدول (٩)

يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى لمجموعتي البحث لمقياس الضغوط النفسية

المتغير	المجموعة	الاختبار	س	ع ±	س	الفرق	ع ±	الفرق	المحتسبة (T)	الدلالة
الضغط النفسي	التجريبية	قبلي	١٢٤,٤٠	١٨,٨	٦	١٦,٦	١٧,١	٤	*٢,١٦	معنوي
		بعدي	١٠٧,٨٠	٦,٩٠	٠	٤				
	الضابطة	قبلي	١٠٩,٨٠	٨,٢٨	١٥	٦,٤٧	٢,٠٣			غير معنوي
		بعدي	١٢٤,٨٠	١٢,٤	٩					

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0,05$  ودرجة حرية (٤) قيمة (t) الجدولية

$$2,13 =$$

نلاحظ من الجدول (٩) ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٢٤,٤٠) وبانحراف معياري قدره (١٨,٨٦)، وان قيمة (ت) المحتسبة في مقياس الضغوط النفسية قد بلغت (٢,١٦) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq 0,05$  واما درجة حرية (٤) والبالغة (٢,١٣). ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية، فإنها دلت على ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى، وهذه النتيجة تحقق فرضية البحث الثانية.

وكذلك نلاحظ من الجدول (٩) ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٠٩,٨٠) وبانحراف معياري قدره (٨,٨٢)، وان قيمة (ت) المحتسبة في مقياس الضغوط النفسية قد بلغت (٢,٠٣) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند

نسبة خطأ  $\geq 0,05$  واماام درجة حرية (٤) والبالغة (٢,١٣). ولما كانت القيمة المحتسبة اصغر من القيمة الجدولية، فإنها دلت على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي.

٣-٤ عرض النتائج في اختبار (t) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للضغوط النفسية:

(الفرضية الثالثة) وجود فروق ذات دلالة معنوية في درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين للاختبار البعدي.

### جدول (١٠)

يبين دلالة الفروق لمجموعتي البحث في الاختبار البعدي لمقياس الضغوط النفسية

المتغير	المجموعة	الاختبار	س	$\pm$ ع	(T) المحتسبة	(T) الجدولية	الدلالة
الضغط النفسي	التجريبية	البعدي	١٠٧,٨٠	٦,٩٠	*٢,٦٦	١,٨٦	معنوي
	الضابطة	البعدي	١٢٤,٨٠	١٢,٤٩			

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0,05$  ودرجة حرية (٨) قيمة (t)

الجدولية = ١,٨٦

نلاحظ من الجدول (١٠) نتائج فروق الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين للاختبار البعدي، إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٠٧,٨٠) وبانحراف معياري قدره (٦,٩٠)، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٢٤,٨٠) وبانحراف معياري (١٢,٤٩)، وان قيمة (ت) المحتسبة في مقياس الضغوط النفسية قد بلغت (٢,٦٦) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq 0,05$  واماام درجة حرية (٨) والبالغة (١,٨٦). ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية، فإنها دلت على ان هناك وجود فروق في درجة الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وهذه النتيجة تحقق فرضية البحث الثالثة.

ويتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وكذلك يتبين من جدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة معنوية للاختبارات البعدية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث اسباب هذه الفروق الى اهمية وفاعلية الارشاد النفسي المستخدم من قبل الباحث وتطبيقه على المجموعة التجريبية لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة للاداء التنافسي، لأن للارشاد النفسي دوراً كبيراً في مساعدة الحكم على ان يتخذ لنفسه اهدافا واقعية تتفق مع قدراته واستعداداته، اذ انها تساعده على تفهم نفسه تفهما سليما وذلك بمعاونته على تقييم نفسه ومعرفة قدراته ونواحي الضعف والقوة لديه، ومعاونته على استخدام إمكانياته إلى اقصى حد ممكن، حيث يشير (جلال، ١٩٨٤) "ونتيجة للمعلومات والأفكار الجديدة التي قدمها المرشد من خلال المنهج الارشادي والتي ساعدت المسترشد في اعادة تنظيم ادراكه وتفكيره عن طريق التخلص من اسباب المشكلة ليصل الى درجة الاستبصار لذاته وادراكه لقدراته وامكانياته وقبوله لذاته كما هي" (١).

وعلى هذا الاساس يرى الباحث ان المناهج الارشادية والنفسية تضطلع بدور هام إذا ما استخدمت بشكل علمي ودقيق لمعالجة مثل هذه المشكلات النفسية خاصة مشكلة الضغط النفسي التي تصاحب الاداء والتي تؤدي الى ضعف قدرات الرياضي النفسية وبالتالي تؤدي ضعف الاداء لديه، ويرى الباحث ايضا ان اهمية دور المرشد في مساعدة الحكم على تعلم اساليب جديدة للسلوك من خلال التركيز على سلوك الفرد وتعديل هذا السلوك وتغييره بما يتناسب مع العملية الارشادية، كما يشير (بشر وراشد، ٢٠٠٠) الى ان "على المرشد السلوكي ان يركز على تعديل السلوك الحالي وعلاقته بالبيئة، وعليه ان يحدد وبدقة السلوك المطلوب تغييره، وعلى المرشد السلوكي ان يزود المسترشد ببعض المعلومات الشخصية المتعلقة بالعناصر البيئية المحيطة بسلوكه وصولا الى احداث تغييرا في ادراكه لذاته فيجعل

(١) جلال سعيد ؛ علم النفس الاجتماعي، ط٢: (الاسكندرية، دار المعارف، ١٩٨٤) ص١٧٦.

المسترشد اكثر كفاءة على حل مشكلاته فيخلق لديه الدافعية لمزيد من التغيير الايجابي لسلوكه<sup>(١)</sup>.

ويضيف الباحث الى ضرورة وجود الخبير النفسي جنباً الى جنب مع المدرب البدني والخططي لمعرفة ماهية المشاكل والضغوط النفسية التي يتعرضون اليها سواء في حياتهم اليومية أم من خلال عميلة التدريب أم المنافسة، إذ ان الخبير النفسي يساعد اللاعب في زيادة خبرته اليومية والتنافسية فاللاعب الذي يمتلك الخبرة الواسعة يستطيع مواجهة المشاكل النفسية التي يتعرض اليها، وان نقص الخبرة سوف يضيف اعباءً جديدة فضلاً عما الى ما يتعرض له من حالات مواجهة اثناء المباريات، إذ يذكر (اسامة، ٢٠٠٠) "ان الخبرة الرياضية قد تمثل نوعاً من الضغط النفسي والتوتر الشديد الذي يؤثر نفسياً على قدرات بعض الرياضيين الشخصية"<sup>(٢)</sup>.

ويرى الباحث ان يقوم المرشد ببناء علاقة جيدة مع المسترشد اثناء الجلسات الارشادية وتنمي لدى المسترشد نزعة الاستقلال حتى يستطيع على حل المشكلات النفسية التي تواجهه اثناء المنافسات، حيث يشير(شاكور، ١٩٩٩) "ان المنهج الارشادي علاقة تفاعلية بين المرشد والمسترشد يوفر من خلالها المرشد الجو النفسي او الشروط المناسبة التي تمكن المسترشد في التغيير ليصبح قادراً على الاختيار وحل المشكلات التي تواجهه وتنمي لديه نزعة الاستقلال والقدرة على تحمل المسؤولية لكي يكون افضل او عضواً نافعاً في المجتمع"<sup>(٣)</sup>.

كما يشير (عاصم، ١٩٨٩) ان "الهدف من المناهج الارشادية هو تغيير اتجاهات الافراد وسلوكهم إذ ان السلوك الانساني يتصف بالمرونة قابلة للتعديل من خلال استخدام اساليب متنوعة من المناهج الارشادية التي تعمل على اكتساب

(١) بشر صالح الرشيد وراشد علي السهل؛ مقدمة في الارشاد النفسي، ط١ (الكويت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ص٤٩٣.

(٢) اسامة كامل راتب؛ المصدر السابق ص٢٩.

(٣) شاكور مبدور جاسم؛ المصدر السابق، ص٢٢.



الأفراد مهارات ومفاهيم ومعلومات واتجاهات وقيم جديدة تساعدهم على تغيير وتعديل السلوك<sup>(١)</sup>.

وكذلك يتضح من الجدول رقم (٩) ان قيمة (t) المحتسبة للمجموعة الضابطة اصغر من القيمة (t) الجدولية، فانها دلت على ان لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي.

ويعزو الباحث سبب عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الى عدم خضوع هذه المجموعة الى المنهج الارشادي حالها كحال المجموعة التجريبية، وان نقص خبرة الارشاد والتوجيه ومساعدة الحكم في التخلص من الضغوط النفسية مما لم يساعدها لبلوغ الحالة المعنوية في الفرق بين الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

ويضيف الباحث ان عدم وجود الخبير او المرشد النفسي للمجموعة الضابطة الذي يساعد في تخفيف الضغوط النفسية والتوتر النفسي الذي يتعرض اليه الحكام من جراء عملية التدريب والمنافسة، حيث ان الخبير او المرشد النفسي يضيف خبرات ومعارف نظرية فضلا عن الخبرة العلمية التي يتعرض اليها الحكم في العملية التدريبية، اذ يرى (براء، ٢٠٠٠) "اهمية ودور النظرية المعرفية الى جانب المنظور السلوكي باعتباره مدخلا مهما في تفسير وتوضيح العمليات المستخدمة لتخفيف الضغط والتوتر النفسي الذي يتعرض له حكام كرة القدم"<sup>(٢)</sup>.

٥- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات :-

١-٥ الاستنتاجات :-

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

١- يعاني حكام كرة القدم في العراق من ضغوط نفسية قبل بدء المباريات.

(١) عاصم محمود الحياني؛ المصدر السابق، ص ٢٠٤.

(٢) براء محمد الزبيدي؛ علاقة التوتر النفسي في موقع الضبط والجنس والتخصص والمرحلة لدى طلبة جامعة بغداد: (رسالة ماجستير/ كلية التربية \_ ابن الهيثم/ جامعة بغداد، ٢٠٠٠) ص ٣٦.

- ٢- كلما زادت أهمية المباراة زادت درجة الضغوط النفسية
- ٣- ان للمنهج الارشادي النفسي المطبق على أفراد عينة البحث التجريبية تأثيرا ايجابيا واضحا في فهم الحكام لحالات الضغوط النفسية، وكيفية التعامل معها .
- ٤- ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- ٢ التوصيات والمقترحات :
- على وفق النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي :
- ١- ضرورة تواجد خبير نفسي أسوة بالمدرّب البدني كضرورة لنجاح العملية التدريبية.
- ٢- الاستعانة بخبراء في علم النفس الرياضي لمناقشة الحكام في مستوى الحالة النفسية التي تواجههم أثناء المنافسة.
- ٣- إمكانية استفادة المدربين في فعاليات رياضية مختلفة كافة من المنهج الارشادي في حل المشكلات النفسية ومنها الضغوط النفسية التي تصاحب قبل الاداء.
- ٤- إجراء دراسات مماثلة لمختلف الفعاليات الرياضية .

### المصادر

- ❖ اسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات، ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
- ❖ إفتخار كنعان الخيال؛ أثر الارشاد التربوي في التحصيل الدراسي لمادة اللغة الانكليزية لطالبة المرحلة المتوسطة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة المستنصرية، ١٩٩٤).

- ❖ انتصار مزهر الدفاعي؛ أثر برنامج ارشادي نفسي مقترح في تنمية لبثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد، ٢٠٠٤)
- ❖ بثينة منصور الحلو؛ قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة: (أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد، ١٩٩٥).
- ❖ بشر صالح الرشيدى، و راشد علي السهل؛ مقدمة في الإرشاد النفسي، ط١: (الكويت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ٢٠٠٠).
- ❖ جلال سعيد؛ علم النفس الاجتماعي، ط٢: (الاسكندرية، دار المعارف، ١٩٨٤).
- ❖ زينب محمود شقير؛ الشخصية السوية والمضطربة: (القاهرة، النهضة المصرية، ٢٠٠٢).
- ❖ شاكر مبدر جاسم؛ نظم التوجيه المهني والارشاد التربوي: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠).
- ❖ صالح جاسم الدوسري؛ الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد: (مجلة رسالة الخليج العربي، الرياض، مكتبة الملك عبدالعزيز الحربية، العدد ١٥، ١٩٨٥).
- ❖ صبحي عبداللطيف المعروف؛ أساليب الارشاد النفسي و التوجيه التربوي: (كلية التربية، ١٩٨٨).
- ❖ عادل الأشول؛ الضغوط النفسية والارشاد النفسي: (مركز الارشاد النفسي – جامعة عين شمس، عدد ١، ١٩٣٣)
- ❖ عاصم محمود ندى الحياني؛ ارشاد التربوي والنفسي: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩).
- ❖ وليم الخولى؛ الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٦)

## ملحق (1)

### مفردات المنهج الارشادي

رقم الجلسة	محتوى الجلسة الإرشادية	نوع الإرشاد	الوقت
١.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف واجراء اللقاء مع الحكام.</li> <li>- توضيح مفهوم الضغط النفسي للحكام.</li> <li>- توضيح منهج الارشادي النفسي .</li> <li>- اهداف المنهج الارشادي .</li> </ul>	جماعي	٦٠ د
٢.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- علامات الثقة بالنفس</li> <li>- معوقات الثقة بالنفس.</li> <li>- اسباب انعدام الثقة بالنفس .</li> <li>- النصائح الذي يؤدي الى زيادة الثقة بالنفس.</li> </ul>	جماعي	٦٠ د
٣.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مفهوم القلق النفسي.</li> <li>- القلق في مجال الرياضي.</li> <li>- ابعاد وانواع القلق وعلاقته بالاداء.</li> <li>- مصادر واسباب القلق عند الرياضيين .</li> </ul>	جماعي	٦٠ د
٤.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاحساس والادراك.</li> <li>- العلاقة بين الاحساس والادراك.</li> <li>- العلاقة بين تطور مهارات التحكيم وعمليات الاحساس والادراك.</li> </ul>	جماعي	٦٠ د
٥.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توضيح مفهوم الخجل و أسبابه .</li> <li>- التخلص من الحساسية الزائدة .</li> <li>- بث روح الفكاهة و المرح .</li> <li>- تنمية القدرة على التعبير الشفوي</li> <li>- التفكير المنطقي</li> </ul>	جماعي	٦٠ د
٦.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مفهوم الشخصية وعلاقتها بالاداء الرياضي .</li> <li>- مفهوم سمة الاستقلالية وتنميتها .</li> <li>- مفهوم سمة ضبط النفس وتنميتها .</li> </ul>	جماعي	٦٠ د

١٦٠	جماعي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تركيز الانتباه:</li> <li>- انواع الانتباه :</li> <li>- التنس ومظاهر الانتباه:</li> <li>- بعض التوجيهات المفيدة التي تساعد على تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم:</li> </ul>	٧.
١٦٠	جماعي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوعي بالأفكار السلبية:</li> <li>- احترام آراء الحكام والآخذ بها عند المناقشة ووضع الخطط التدريبية .</li> <li>- التأني و التبصير في اتخاذ القرارات .</li> <li>- عدم التبرم و الشكوى في انجاز التدريبات .</li> </ul>	٨.
١٦٠	جماعي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مفهوم الاسترخاء العضلي .</li> <li>- شروط الاسترخاء العضلي .</li> <li>- خطوات وتمارين الاسترخاء العضلي .</li> </ul>	٩.
١٦٠	جماعي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مفهوم الاسترخاء الذهني .</li> <li>- شروط وفوائد الاسترخاء الذهني .</li> <li>- مفهوم استرخاء التنفس العميق .</li> <li>- خطوات وتمارين استرخاء التنفس العميق .</li> </ul>	١٠.
١٦٠	جماعي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مفهوم الامان والاطمئنان النفسي .</li> <li>- تنمية الشعور بالراحة النفسية .</li> <li>- تشجيع الحكام للتحرر من الخوف و القلق .</li> <li>- الاهتمام بالحاضر بقدر الاهتمام بالمستقبل .</li> <li>- تشجيع الحكام على حب الاخرين</li> </ul>	١١.
١٦٠	جماعي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مفهوم فاعلية الذات .</li> <li>- العوامل المؤثرة في مستوى فاعلية الذات .</li> <li>- طرق تطوير فاعلية الذات .</li> <li>- اجراء المناقشة مع الحكام للتعرف على الفائدة التي حصلت في تطبيق المنهج الارشادي.</li> </ul>	١٢.

## ملحق (٢)

### مقياس الضغوط النفسية للاعبين (الصيغة النهائية)

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
١	افكر في عواقب فشلي في ادارة المباراة					
٢	الاصابة البدنية البسيطة تعيق ادائي					
٣	اتضايق من جسمي بصورته الحالية					
٤	يزعجني اهتمام لجنة الحكام ببعض الحكام					
٥	اشعر بضعف اهتمام مدربي لحالتي النفسية					
٦	اعاني من التعب الذهني قبل المباراة					
٧	اعاني من اضطرابات بالوزن قبل المباريات					
٨	اومن بالحظ في تحقيق الانجازات الرياضية					
٩	اشعر ان الاتحاد يهتم بالمباراة فقط.					
١٠	يلومني اصدقائي على اخطائي في المباراة.					
١١	تستثيرني اصوات الجمهور					
١٢	اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة المباراة					
١٣	اشعر بانني شخص عصبي					
١٤	يضايقني تدخل بعض الاداريين في شؤون الحكم.					
١٥	اشعر بضعف الاثابة اثناء التدريب					
١٦	اصاب بالاحباط في الملاعب الخارجية					
١٧	الجا الى المنشطات لزيادة مستوى ادائي					
١٨	اجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة طاقم التحكيم.					
١٩	اعاني من تعامل مشرف المباراة					

تواجهني بدرجة					الفقرة	ت
كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا		
					أعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما أحققه من انجازات رياضية	٢٠
					اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المباراة	٢١
					اصاب بالتعب والانهاك في بداية المباراة	٢٢
					ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان	٢٣
					تهددني لجنة الحكام باستبعادي من التحكيم	٢٤
					اشعر بانني استنزف طاقتي البدنية بسرعة	٢٥
					اشعر بالحزن كلما كثرت اخطائي	٢٦
					اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة	٢٧
					اكون عدوانيا كلما اقترب موعد المباراة	٢٨
					اشعر بانني مجبر على تحكيم بعض المباريات.	٢٩
					تزعجني نظرة المجتمع الى الرياضة التي امارسها	٣٠
					اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الملعب	٣١
					تقلقتني قلة التجهيزات ووسائل الامان في التدريب	٣٢
					اجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين	٣٣
					يضايقني اسلوب لجنة الحكام السلوطي	٣٤
					اتعرض الى السخرية من بعض الحكام	٣٥
					اجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء	٣٦
					اشعر بشروود الذهن قبل المباريات	٣٧
					انتقد نفسي كلما انخفض ادائي	٣٨
					اشعر بالخوف من بعض قوانين الاتحاد	٣٩

تواجهني بدرجة					الفقرة	ت
كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا		
					للبطولة	
					افتقد التشجيع المادي والمعنوي	٤٠
					تزعجني لجنة الحكام في تفرد لها باتخاذ القرارات	٤١
					تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم	٤٢
					اشعر بنقص الدافع للإنجازات الرياضية	٤٣
					ينتقدني الآخرون عندما اخطئ في المباريات	٤٤
					اشعر بالخوف من الفشل	٤٥
					يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة	٤٦
					اجد صعوبة في التفاعل مع بقية طاقم التحكيم .	٤٧
					تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في ادائي	٤٨
					اشعر بانني غير مبالي لادائي	٤٩
					اشعر بالملل من طول فترة الدوري.	٥٠
					ادائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة	٥١