

## فاعلية برنامج ارشادى نفسى لتنمية الثقة بالنفس لدى حكام كرة القدم

\*د/ حسين السعيد عبد المجيد

### الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج ارشادى نفسى لتنمية الثقة بالنفس لدى حكام كرة القدم، وتم تطبيق البحث على عينة قوامها (٤٠) حكماً من المسجلين فى الاتحاد المصرى لكرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لتحقيق أهداف البحث، وتم قياس متغيرات البحث والتي تحددت فى مقياس الثقة بالنفس للرياضيين، وتم تطبيق برنامج ارشادى نفسى على عينة الدراسة بواقع (١٦) وحدة ارشادية خلال (٨) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً، زمن الوحدة (٦٠) دقيقة، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث، برنامج الارشاد النفسى ذو فاعلية فى تحسين مستوى الثقة بالنفس لحكام كرة القدم، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة الدراسة فى مستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدى، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة فى مستوى الثقة بالنفس وفقاً لمتغير النوع (حكم ساحة- حكم مساعد)، بينما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد عينة الدراسة فى مستوى الثقة بالنفس وفقاً لتخصص الحكم (درجة أولى- درجة ثانية- درجة ثالثة).

### Abstract

The current study aims to identify the effectiveness of a psychological counseling program for developing the self-confidence of football referees, and the research was applied on a sample of (40) judgments registered in the Egyptian Football Association. The researcher used the experimental approach to suit him to achieve the research objectives, and the research variables were measured, which were determined in A measure of self-confidence for athletes, and a psychological counseling program was applied to the study sample at the rate of (16) counseling units during (8) weeks, two units per week, unit time (60) minutes, and among the most important findings of the research, the psychological counseling program is effective in improving The level of self-confidence of football referees, the presence of statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement of the study sample in the level of self-confidence in favor of the post-measurement, there are no statistically significant differences between the mean scores of the study sample in the level of self-confidence according to the gender variable (arena judgment- judgment Assistant), while there are statistically significant differences between the members of the study sample in the level of self-confidence according to the specialization of governance (first degree - second degree - third degree).

\*مدرس بقسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط.

### مقدمة ومشكلة البحث:

إن مجال التحكيم فى لعبة كرة القدم من العناصر المهمة لنجاح وتطوير مستوى هذه اللعبة لكونه يحتاج إلى أفراد تتناسب سماتهم وطبيعتهم مع العمل الذى يقومون به أثناء قيادتهم للمباراة؛ إذ يمثل الحكم العنصر الرئيس لإخراج المباراة بالصورة المطلوبة. ويمثل علم النفس الرياضى أهمية بالغة للحكم، وذلك لأنه يتناول الجوانب النفسية لشخصية الحكم والتي من شأنها أن تُحدث آثاراً إيجابية فى أدائه التحكىمي؛ حيث يهدف هذا العلم إلى مساعدة الحكم على مواجهة كافة المشكلات بأسلوب علمى حتى يستطيع أن يظهر فى صورة مُشرفة.

ويرى "محمد أحمد عبد اللطيف" (٢٠١١م) أن علم النفس الرياضى Sport Psychology يعد أحد العلوم الإنسانية التى تهدف استراتيجياته إلى تطوير أداء الرياضيين، من خلال تحليل سلوكهم والتعرف على خبراتهم الذاتية، مع الأخذ فى الاعتبار دراسة العمليات المعرفية كالإدراك والتفكير والتصور للرياضيين، وكذلك التعرف على المشكلات والعقبات النفسية التى يواجهها الرياضيين، وذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضى، مع إيجاد بدائل وحلول تتيح له متابعة المنافسات الرياضية بأفضل أداء تسمح به قدراته واستعداداته (١٤ : ٢).

ويشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٤م) إلى أن المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية والمتغيرة وهى بمثابة موقف اختبارى تقويمى لقدرات الحكم تحمل فى طبيعتها العديد من مصادر التهديد والضغوط النفسية التى تؤثر سلباً على الأداء التحكىمي (٣ : ١٧٩).

والثقة بالنفس متغير من متغيرات الشخصية التى تلعب دوراً لا يُستهان به فى مساعدة الحكم على مواجهة التحديات والمواقف التحكىمية الضاغطة، فامتلاك الحكام الثقة بالنفس صفة شخصية ضرورية وهامة، تمنحهم الكفاءة فى التعامل مع المواقف المختلفة والشعور بقيمة الذات، والقدرة على تركيز الانتباه فى المباريات، الامر الذى يساعدهم على اتخاذ القرارات التحكىمية الصحيحة.

ويرى "فيالي وآخرون (Vealey, et al, 1998)" أن دراسة مصادر الثقة بالنفس فى المجال الرياضى تحتاج إلى نظرية خاصة فى المجال الرياضى واقتراح إطاراً عاماً لمفهوم الثقة بالنفس فى المجال الرياضى (Conceptual Framework of Sport Confidence)، حيث يتم من خلال هذا الإطار التنبؤ بالثقافة السائدة فى المؤسسة الرياضية وخصائص

الرياضي، التي من خلالها يتم التأثير على مصادر ومستوى الثقة بالنفس عند الرياضيين، ويظهر ذلك من خلال التأثير على السلوك والخبرات المعرفية (٢٣: ٦٢).

ويشير كلاً من "محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، عبد العزيز عبد المجيد محمد" (٢٠١٠م) إلى أن الثقة بالنفس هي أن يمتلك الرياضي مفهوم إيجابي عن ذاته، وأن يكون واثقاً في نفسه وقدراته ومهاراته، وفي قدرته على اكتساب المهارات والمكونات البدنية والعقلية ليصل إلى قواه الفعالة، وأن ما يمتلكه من قدرات وإمكانات تؤهله لتحقيق النجاح في المنافسة (١٦: ٨٦)، (٩: ٢٧٩).

فالثقة بالنفس تظهر في إحساس الحكم بالثقة بدنياً وشخصياً ومهنياً، وبقدراته ومهاراته وخبراته الجيدة، وتقبل الآخرين له، وثقتهم فيه. فالحكم الواثق من نفسه تتوفر لديه القدرة على التوافق مع ظروف المنافسة، ويستطيع إنجاز العمل الذي يخطط له، كما تكون لديه الكفاءة الشخصية اللازمة للتعامل مع اللاعبين والمدربين والجمهور، وتتضح هذه الثقة لدى الحكم من خلال الدور الإيجابي الذي يقوم به خلال المباراة ممثلاً في القرارات الصحيحة والمناسبة لطبيعة الموقف التحكيمي (١٢: ٨).

ويشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) إلى وجود علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس المثلى، والتفوق في الأداء وزيادة دافعية الإنجاز والنجاح في المجال الرياضي، حيث إن الأداء يتحسن إذا زادت الثقة إلى نقطة مثلى، وعندما تزداد الثقة فوق المطلوب فإنها تؤثر سلباً في الأداء، ويرجع ذلك إلى أن الثقة الزائدة قد تخدع الحكام، وتجعلهم يعتقدون أنهم موهوبون جداً، ومن ثم لا يبذلون الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق أفضل أداء (٢: ٣٣٨).

وعملية التحكيم في كرة القدم لها أثر كبير في الارتقاء بمستوى اللعبة؛ حيث إن الحكم هو عنصر من العناصر الأساسية لأي لعبة شأنه شأن المدرب والإداري واللاعب وهذا المربع الذي يبنى عليه أي لعبة من الألعاب (٤: ١).

ويشير "صبرى إبراهيم عطية" (١٩٩٦م) أن الحكم الرياضي يمثل عنصراً مهماً في المجال الرياضي والمنافسات الرياضية، كما أن التحكيم جانب أساسي لنجاح أو فشل أي منافسة رياضية (٨: ٢١).

ويرى "صبحى نصير" (١٩٩٧م) أن الحكم هو الرجل الرياضي الذي يدير المنافسة الرياضية، ويعمل على حماية اللاعبين، كما أنه يُمنح السلطة التامة وأحكامه نهائية، ولذلك يجب أن تتوفر لديه الثقة في نفسه وفي قدرته على اتخاذ القرارات وقدرته على الحكم والتحكيم معتمداً على نفسه في أكثر الحالات التي يكون هو قاضياً الأساسى (٧: ١٠٣).

ويتمتع حكام كرة القدم بوظيفة صعبة، نظراً للعديد من جوانب اللعبة / المباراة التي يجب أن يأخذوها في الاعتبار، وسرعة وتعقيد القرارات التي يجب عليهم اتخاذها، وتداعيات قراراتهم، وغالباً ما تكون الطبيعة المعادية للمشاهدين في الحدث الرياضي وطبيعة عمل الحكام تتطلب تقييم الإجراءات التي تحدث أثناء المباراة والحكم عليها، واتخاذ قرارات سريعة، والاهتمام بكافة الجوانب التي تحدث أثناء المباراة، والحفاظ على النظام، وحل النزاعات (٢١: ١١)، كل هذا لا يجعل المهمة معقدة للغاية فحسب، بل تجعل من السهل أيضاً ارتكاب الأخطاء نتيجة ذاتية الحكام عند تقييم الإجراءات، والأخطاء التي قد يرتكبونها، غالباً ما يتم انتقادهم بسبب قراراتهم (١٨: ٦٩٠)، وقد يأتي هذا النقد من اللاعبين والمدربين وكذلك مديري الرياضة والمشجعين أو وسائل الإعلام الرياضية (١٩)، (٢٢).

إن اتخاذ القرار في كرة القدم بالنسبة للحكام مرتبط بالجانب المعرفي والنفسي والتي تتمثل في الثقة بالنفس والتي تساعد في فصل أمر ما والبت فيه دون تردد، فالثقة بالنفس هي أحد الصفات الشخصية التي لها علاقة بالقيادة الناجحة، إذ أن الإحساس بالثقة بالنفس لدى الحكم في عمله تمنحه الشعور بالقوة، والأمان وهما عنصران أساسيان لنجاحه في إدارة المباريات.

ومن خلال عملي كباحث أكاديمي في مجال علم النفس الرياضي والمتابعة والاطلاع وعقد بعض اللقاءات مع حكام منطقة دمياط، لاحظ الباحث انخفاض مستوى الثقة بالنفس لدى الحكام الأمر الذي ينعكس دائماً على عملية اتخاذ القرارات وإدارة المباريات بالطريقة المناسبة، كما لاحظ الباحث أن عملية اعداد الحكام تخضع للفردية في التدريب؛ حيث يعتمد أغلب الحكام على انفسهم في عمليات الاعداد والتأهيل للمواسم الرياضية، فيركز اغلب الحكام على الجوانب البدنية والمعرفية ويغفل الكثير منهم الجوانب النفسية، كما لاحظ الباحث قلة اهتمام لجنة الحكام بتطوير الجوانب النفسية للحكام وإخضاعهم لدورات أو برامج ارشادية أو نفسية تساعدهم على رفع مستواهم التحكيمي، الامر الذي انعكس بالسلب وأدى إلى عدم الدقة في اتخاذ القرارات لدى حكام كرة القدم، وبالتالي زيادة معدل اعتراض اللاعبين والشكوك في قراراتهم غير الدقيقة التي تولد الضغوط النفسية على الحكام ومنها انخفاض الثقة بالنفس ومحصلتها انخفاض المستوى التحكيمي للعبة، الامر الذي أثر بالسلب على مستوى اللعبة بصورة عامة، وأضاع بشكل مباشر جهود اللاعبين والمدربين.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي النفسي في تنمية الثقة بالنفس لحكام كرة القدم وذلك من خلال:

- ١- تصميم برنامج ارشادى نفسى لتنمية الثقة بالنفس لدى حكام كرة القدم.
- ٢- التعرف على الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى مستوى الثقة بالنفس وفقاً للنوع (حكم ساحة- حكم مساعد).
- ٣- التعرف على الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى مستوى الثقة بالنفس وفقاً للتصنيف (درجة أولى- درجة ثانية- درجة ثالثة).

#### فروض البحث:

- ١- فاعلية البرنامج الارشادى النفسى فى تنمية الثقة بالنفس لحكام كرة القدم.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى مستوى الثقة بالنفس وفقاً للنوع (حكم ساحة- حكم مساعد).
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى مستوى الثقة بالنفس وفقاً للتصنيف (درجة أولى - درجة ثانية - درجة ثالثة).

#### المصطلحات العلمية المستخدمة فى البحث:

##### - الثقة بالنفس:

"هى الاعتقاد أو التأكد أو اليقينية بأن الحكم يملك القدرة على أن يكون ناجحاً"  
(١٦ : ٨٦).

##### - البرنامج الارشادى:

"برنامج مخطط منظم فى ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً لجميع من تضمنهم المؤسسة بهدف مساعدتهم فى تحقيق النمو"  
(٥ : ٤٩٩).

##### الدراسات المرتبطة:

- ١- دراسة **Seyed Hashem Hosenini, et. El, 2011** بعنوان "العلاقة بين عدد الجماهير التى تعانى القلق ووظيفة حكام الدورى الممتاز لكرة القدم". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين عدد الجماهير التى تعانى من القلق ومهنة التحكيم للدورى الممتاز لكرة القدم، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٥) حكماً من حكام الدورى الإيرانى لكرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، اشتملت الأدوات على استبيان القلق كسمة، الثقة بالنفس، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة هناك علاقة عكسية بين القلق المعرفى ووظيفة الحكم، القلق الإيجابى ذو تأثير إيجابى مع الثقة بالنفس

قبل المباراة، الحكام الذين يعانون قلق زائد قبل المباراة يظهرون مستوى أقل في اليقظة بالنفس (٢٠).

٢- دراسة "عبد الناصر القومى" (٢٠٠٥م) بعنوان "دراسة مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة كما يقدرونها بأنفسهم". هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة كما يقدرونها بأنفسهم، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ٩٠ لاعباً للكرة الطائرة المشاركين في بطولة الأندية العربية الثانية والعشرين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت الأدوات على مقياس الثقة بالنفس في المجال الرياضي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ارتفاع مصادر الثقة بالنفس لعينة الدراسة وفق معيار مقياس فيالي، وجود فروق دالة احصائياً في مصادر الثقة بالنفس تبعاً لمتغير المشاركات الدولية للاعب، متغير الخبرة، والمهمة الرئيسية للاعب (١٠).

٣- دراسة "أحمد هياجنة، وليد شاهين" (٢٠١٠م) بعنوان "أسباب عزوف طلبة كلية التربية الرياضية عن ممارسة تحكيم منافسات الألعاب الرياضية بالجامعة الأردنية" هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب عزوف طلبة كلية التربية الرياضية عن ممارسة تحكيم منافسات الألعاب الرياضية في الجامعة الأردنية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ٤٠ طالباً وطالبة من الجامعة الأردنية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن أكثر أسباب عزوف طلبة كلية التربية الرياضية عن ممارسة تحكيم المنافسات الرياضية في الجامعة الأردنية، متمثلاً في: كثرة الاهانات من قبل الجمهور واللاعبين - ضعف التشجيع من قبل وسائل الإعلام - قلة العائد المادي - ضعف الحماية القانونية للحكام - قلة الاهتمام بإعداد الحكام من قبل الإتحاد - عدم وجود لائحة لحماية الحكام - طول مدة الترقى - ارتباط التحكيم بسن معين (١).

٤- دراسة "كتفى شريف صدام حسين" (٢٠١٧م) بعنوان "أهمية الثقة بالنفس في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم" هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية الثقة بالنفس في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٠ حكماً، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت الأدوات على مقياس الثقة بالنفس، مقياس الثقة بالنفس، واستمارة استبيان لمصادر الضغط النفسي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة الثقة بالنفس لها دور في التخفيف من مشنوى القلق، مشنوى الخوف، ومشنوى التوتر (١٢).

٥- دراسة "محمد أمين دباش، ايمان حريش" (٢٠١٨م) بعنوان "علاقة الثقة بالنفس والتصور العقلي بالتفكير الخططي لدى أشبال كرة القدم". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والتصور العقلي بالتفكير، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٠ لاعب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت الأدوات على مقياس الثقة بالنفس، مقياس التصور العقلي، مقياس التفكير الخططي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة دالة احصائياً بين الثقة بالنفس والتفكير الخططي لدى أشبال كرة القدم، وجود علاقة دالة احصائياً بين التصور العقلي والثقة بالنفس لدى أشبال كرة القدم، لا توجد علاقة دالة احصائياً بين التصور العقلي والتفكير الخططي لدى أشبال كرة القدم (١٥).

٦- دراسة "عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد" (٢٠٢٠) بعنوان "فاعلية برنامج للحديث الذاتي الإيجابي (عن بُعد) على تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID - 19)". هدفت الدراسة إلى وضع برنامج نفسي قائم على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي للتعرف على فاعليته في تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٠ سباحاً، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت الأدوات على مقياس الحديث الذاتي للرياضيين، مقياس الثقة بالنفس للرياضيين، مقياس التفكير الخططي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة برنامج الحديث الذاتي الإيجابي (عن بُعد) ذو فاعلية في تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى (الحديث الذاتي، والثقة بالنفس) لصالح القياس البعدي (١١).

#### مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

- في ضوء ما أشارت إليه أهداف وإجراءات ونتائج الدراسات المرتبطة من نقاط تباين واتفاق، يستخلص الباحث مدى الاستفادة منها في البحث الحالي على النحو التالي:
- ١- صياغة أهداف وفروض البحث بما يتناسب مع المشكلة والمنهج المستخدم.
  - ٢- تحديد الإجراءات المناسبة للبحث والخطوات التي تؤدي إلى تحقيق أهدافه المنشودة.
  - ٣- الاسترشاد بنتائج الدراسات المرتبطة في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته، لملائمة لطبيعة البحث باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق التصميم القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية.

مجتمع البحث:

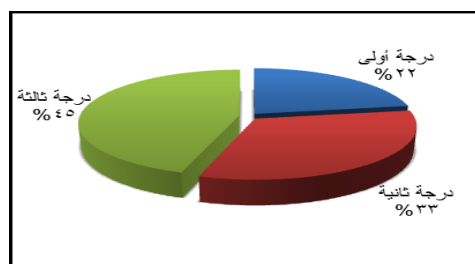
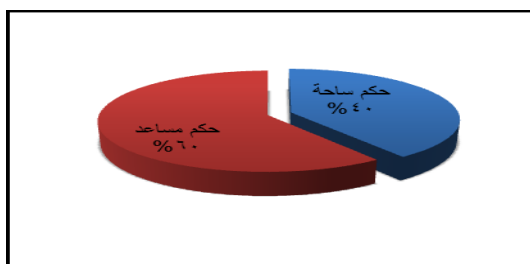
يتضمن مجتمع البحث من حكام كرة القدم بمحافظة دمياط والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠٢٠م/٢٠٢١م، والبالغ عددهم ١٢٣ حكماً.

عينة البحث:

أجري البحث على عينة قوامها (٤٠) حكماً، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقيّة Stratified random sample، فضلاً عن ٢٥ حكماً كعينة استطلاعية من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية؛ وجدول (١) يوضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والنسبة المئوية لها.

جدول (١)  
توزيع عينة الدراسة الأساسية

المحامي					البيان
النوع		التصنيف			الفترة
حكم مساعد	حكم ساحة	درجة ثالثة	درجة ثانية	درجة أولى	
٢٤	١٦	١٨	١٣	٩	العدد
%٦٠	%٤٠	%٤٥.٠٠	%٣٢.٥٠	%٢٢.٥٠	النسبة %
٤٠					المجموع



شكل (١) توزيع عينة الدراسة الأساسية.

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

قام الباحث بحساب اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث متغيرات النمو (المرحلة العمرية- سنوات الخبرة) ومستوى الثقة بالنفس، والجدول (٢) يوضح ذلك.



## جدول (٢)

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في السن وسنوات الخبرة والثقة بالنفس (ن=٤٠)

المتغيرات الأساسية	القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المرحلة العمرية	بالسنوات	٣٤.٦٢	٣٥.٠٠	٢.٤٩٨	-٠.٢٣٣	
سنوات الخبرة	بالسنوات	٨.٤٠	٨.٥٠	١.٧٢١	٠.٠٠٤	
الثقة بالنفس	درجة	٧٨.٩٧	٧٨.٠٠	٣.٩٨	٠.١٦٠	
مقياس الثقة بالنفس للرياضيين						

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين | $-0.233$  :  $0.160$ |، هذه القيم انحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (المرحلة العمرية، سنوات الخبرة، الثقة بالنفس)، قيد الدراسة.



شكل (٢) تجانس أفراد عينة الدراسة

الأدوات المستخدمة في القياس:

- ١- مقياس الثقة بالنفس للرياضيين: من إعداد/ روبين فيلي، تعريب/ محمد حسن علاوى، مرفق (٢).
- ٢- البرنامج الإرشادي النفسي المقترح لتحسين مستوى الثقة بالنفس لحكام كرة القدم، إعداد الباحث، مرفق (٤).

مقياس الثقة بالنفس للرياضيين (إعداد/ روبين فيلي):

استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس للرياضيين من إعداد/ (روبين فيلي)، وتعريب/ (محمد حسن علاوى)، وذلك للتعرف على مستوى الثقة بالنفس لحكام كرة القدم؛ حيث يتضمن المقياس (١٣) عبارة؛ تم توزيع جميع عبارات المقياس في نفس اتجاه البعد (عبارات إيجابية)، وقد تم وضع ميزان تقديري من (٩) نقاط؛ بحيث يحدد درجة الثقة بالنفس التي يتميز بها الرياضى بدرجة أكثر من الدقة ومنعاً للحيدة؛ ومن ثم قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) على المقياس من خلال تطبيقه على العينة الإستطلاعية للتأكد من مدى مناسبة المقياس في قياس الثقة بالنفس لناشئ السباحة.

### حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الثقة بالنفس للرياضيين: صدق المقياس:

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق مقياس الثقة بالنفس للرياضيين على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (٢٥) حكماً.

جدول (٣)  
معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٥)

رقم	العبارة	قيمة (ر)
١	لدى القدرة على الأداء التحكيمي الجيد لإحراز النجاح خلال المباراة.	**٠.٦٥٩
٢	لدى القدرة على اتخاذ القرارات التحكيمية الحاسمة خلال المباراة.	**٠.٧٨٧
٣	لدى القدرة على التحكيم في المباراة تحت الضغوط العصبية.	**٠.٥٨١
٤	لدى القدرة على تنفيذ واجباتي التحكيمية في المباراة.	**٠.٨١١
٥	لدى القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح.	**٠.٧٣١
٦	لدى القدرة على التكيف مع المواقف المختلفة لكي أحقق الاداء التحكيمي الجيد في المباراة.	**٠.٥٢٠
٧	لدى القدرة على إنجاز أهدافي المرتبطة بالمباراة.	**٠.٧٥١
٨	لدى القدرة على أن أكون حكماً ناجحاً في المباراة.	**٠.٨٢٨
٩	لدى القدرة على أن يستمر نجاحي.	**٠.٦١٩
١٠	لدى القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح للمواقف التحكيمية أثناء المباراة.	**٠.٧٥٤
١١	لدى القدرة على مواجهة التحدي أثناء المباراة.	**٠.٥٤٠
١٢	لدى القدرة على محاولة الاداء التحكيمي الناجح ولو كانت المباراة صعبة.	**٠.٨٥٧
١٣	لدى القدرة على القيام بأداء تحكيمي ناجح بعد قيامي بأداء فاشل.	**٠.٦٨٤

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٣٩٦) \*\* عند (٠.٠١) = (٠.٥٠٥)  
يتضح من جدول (٣)، وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس للرياضيين؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع الأبعاد.  
ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم ٢٥ حكماً، وتم حساب معامل الثبات للمقياس كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)  
معاملات ثبات المقياس (ن = ٢٥)

م	المحاور	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط	سببرمان	جتمان	الفا كرونباخ
		ع ±	س	ع ±	س				
	مقياس الثقة بالنفس للرياضيين	٧٥.٣٥	١.٠٨	٧٦.٩٢	١.٦٢	٠.٨٦٥	٠.٨٦٩	٠.٨٦٩	٠.٩١٢

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٣٥) \*\* عند (٠.٠١) = (٠.٣٠٥) ومن خلال دراسة جدول (٤)، يتبين: ثبات المقياس؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون ٠.٨٦٥ وبطريقة سببرمان براون ٠.٨٦٩، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٩١٢؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس قيد البحث.

برنامج الارشاد النفسى لتنمية الثقة بالنفس لدى حكام كرة القدم (إعداد/ الباحث):

يتناول الباحث عرضاً لمراحل إعداد البرنامج الإرشادى النفسى والمتمثلة فى: خطوات تصميمية، الاسس والمبادئ التى استند عليها الباحث فى إعدادة، الهدف العام للبرنامج، الاساليب والفيئات المستخدمة، الفئة المستفيدة، الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج.

خطوات تصميم البرنامج المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج الارشاد النفسى للتعرف على فاعليته فى تحسين مستوى الثقة بالنفس لدى حكام كرة القدم، وذلك من خلال إجراء الباحث المسح المرجعى للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات المرجعية ذات الصلة الوثيقة بموضوعات البحث (١٣)، (١٧)، (٦)، (١١)، كما راعى الباحث أن تخضع خطوات تصميم البرنامج المقترح للأسس العلمية متبعاً فى ذلك ما يلى:

هدف برنامج الارشاد النفسى المقترح:

يهدف البرنامج إلى تنمية الثقة بالنفس ويستدل عليها من خلال زيادة الدرجات المعبرة عن مستوى الثقة بالنفس (من خلال مقياس الثقة بالنفس للرياضيين إعداد/ (روبين فيلى)، وتعريب/ (محمد حسن علاوى)، وذلك بفعل التعرض لتأثيرات برنامج إرشادى لتنمية الثقة بالنفس معتمداً على أساليب وفيئات الإرشاد النفسى.

كما يسعى البرنامج لتحقيق عدد من الاهداف الخاصة كما يلى:

١- أشعار الحكم بالاحترام والتقدير.

٢- تدريب الحكم طرق وآليات الاسترخاء.

٣- تعزيز النقاط الإيجابية لدى الحكم.

- ٤- التعريف بالثقة بالنفس ومدى اهمية تحلى الكم بها.
- ٥- تشجيع الحكام وحثهم على استخدام الحديث الذاتى الايجابى.
- ٦- تشجيع الاستماع والمناقشة الفعالة بين الباحث والحكام، وبين الحكام وبعضهم البعض.
- أسس وضع البرنامج الارشادى المقترح:**
- ١- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الأهداف التى وضع من أجلها.
- ٢- أن يحقق الهدف من البرنامج وان تتماشى محتويات البرنامج مع ميول وحاجات واتجاهات حكام كرة القدم عينة البحث.
- ٣- استخدام الألفاظ والعبارات الواضحة والمفهومة.
- ٤- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب وأن يكون زمن الوحدة ملائماً ومناسباً لقدرات عينة الدراسة.
- ٥- الاهتمام بالانشطة الجماعية، وذلك لاهميتها فى اكتساب الصفات الاجتماعية والنفسية كالمشاركة، التعاون واثبات الذات.
- ٦- مراعاة مناسبة النشاطات للفئة المستهدفة.
- ٧- التنوع فى استخدام الفنيات والأنشطة لتقوية الترابط والتفاعل بين عينة الدراسة.
- ٨- مرونة البرنامج بالتنوع والتغيير تبعاً لما يستجد من امور.
- تحديد الإطار الزمنى لبرنامج الارشاد النفسى المقترح:**
- قام الباحث بالاطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات التى تناولت التوجيه والارشاد النفسى كدراسة "ماجدة محمد إسماعيل، سارة حلمى مصيلحي (٢٠١٢م) (١٣)، محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨م) (١٧)، سمية مصطفى رجب (٢٠٠٩م) (٦)، عمرو فؤاد عبد الحميد" (٢٠٢٠) (١١) ومن خلال تلك الدراسات قام الباحث بتحديد إجراءات تطبيق الجلسات الارشادية من حيث عدد الجلسات وأهدافها وفنياتها، والمدى الزمنى لكل جلسة بشكل يمكن أن يحدث تأثيراً إيجابياً على المفحوصين ومن ثم يعكس فعالية استخدام الفنيات الارشادية على تحسين مستوى الثقة بالنفس لعينة الدراسة، واستخدم الباحث أسلوب الإرشاد الجمعى فى جلسات البرنامج الإرشادى، الذى يعرفه "حامد عبد السلام زهران" (٢٠٠٥) بأنه إرشاد عدد من العملاء، تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معاً فى جماعات صغيرة كما يحدث فى جماعة إرشادية أو فى فصل، وتكمن أهمية الإرشاد الجمعى فيما يهيئه من تفاعل بين (المُرشد/ المدرب/ الباحث) وبين الحكام وأعضاء الجماعة (الحكام المشتركين فى الجلسة) معاً (٥: ٢٦).

ثم قام الباحث باستطلاع آراء خبراء علم النفس الرياضى - مرفق (١)؛ حيث قام الباحث بإعداد استمارة لتحديد الإطار الزمنى الأنسب لتطبيق البرنامج النفسى المقترح - مرفق (٣)، والجدول التالى يوضح موافقة الخبراء والنسب المئوية للإطار الزمنى للبرنامج النفسى المقترح للتعرف على فاعليته فى تحسين مستوى الثقة بالنفس لدى حكام كرة القدم.

### جدول (٥)

#### تحديد الإطار الزمنى لبرنامج الإرشاد النفسى المقترح (ن = ٧)

م	الوصف	الاختبارات	موافقة الخبراء	النسبة المئوية
٢	عدد جلسات البرنامج	(١٢) جلسة	٠	%٠
		(١٦) جلسة	٦	%٨٥,٧١
		(٢٠) جلسة	١	%١٤.٢٥
		(٢٤) جلسة	٠	%٠
٣	عدد الجلسات فى الأسبوع الواحد	(٢) جلسة	٥	%٧١.٤٣
		(٣) جلسات	٢	%٢٨.٥٧
		(٤) جلسات	٠	%٠
		(٥) جلسات	٠	%٠
٤	زمن التطبيق فى الجلسة الواحدة	(٣٠) دقيقة	٠	%٠
		(٤٥) دقيقة	١	%١٧.٢٨
		(٦٠) دقيقة	٦	%٨٥.٧١
٥	الزمن الكلى للبرنامج	(٦) أسابيع	٠	%٠
		(٨) أسابيع	٧	%١٠٠
		(١٠) أسابيع	٠	%٠
		(١٢) أسبوع	٠	%٠

ومن خلال دراسة جدول (٥)، يتبين: تراوح النسبة المئوية لآراء الخبراء ما بين (٠%) إلى (١٠٠%)؛ مما يدل على وجود فروق بين اختيار الخبراء لخيارات الإطار الزمنى للبرنامج المقترح لصالح التكرار الأكبر، وقد ارتضى الباحث بالاقتيارات التى حققت نسبة مئوية قدرها (٧٠%) فأكثر.

#### الجلسات الإرشادية:

كما قام الباحث بالاستعانة برأى عينة البحث الأساسية بعد إعداد محتوى البرنامج، وذلك لتحديد قواعد وقوانين الجلسات والمدة الزمنية للجلسة، وبعد إعداد محتوى البرنامج تم عرضة على مجموعة من الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى (مرفق ١)، وذلك من أجل استطلاع آرائهم فى امكانية تحقيق البرنامج لأهدافه ومناسبتة للعينة، وقد قام الباحث بتعديل البرنامج المقترح فى ضوء توجيهات السادة الخبراء؛ ومن ثم تصميم البرنامج المقترح للإرشاد النفسى للتعرف على فاعليته فى تحسين مستوى الثقة بالنفس لحكام كرة القدم - مرفق (٤)، والجدول التالى يوضح التوزيع الزمنى للبرنامج النفسى المقترح:

### جدول (٦) التوزيع الزمني لبرنامج الإرشاد النفسي المقترح

م	جوانب البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج
١	إجمالي أسابيع البرنامج	(٨) أسابيع
٢	إجمالي عدد الجلسات	(١٦) جلسة
٣	عدد الجلسات خلال الأسبوع الواحد	(٢) جلسة
٤	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة	(٦٠) دقيقة
٥	زمن التطبيق في الأسبوع	(٩٠) دقيقة
٦	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	(٩٦٠) دقيقة (١٦) ساعة

ومن خلال دراسة جدول (٦)، يتبين: التوزيع الزمني النهائي للبرنامج الإرشاد النفسي لحكام كرة القدم، وذلك للتعرف على فاعليته في تحسين مستوى الثقة بالنفس للحكام، وفقاً لما أتفق عليه السادة الخبراء.

#### مكونات برنامج الإرشاد النفسي المقترح:

يوضح الباحث من خلال الجدول التالي مكونات برنامج الإرشاد النفسي المقترح من خلال وصف عناوين جلسات البرنامج ومحتواها وأهدافها وبيانات كل جلسة والتي تم تنفيذها مع حكام كرة القدم عينة البحث:

### جدول (٧) بيان للبرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس لحكام كرة القدم

البيان	توضيح البيان وتفصيله
أهداف البرنامج	- تنمية الثقة بالنفس لحكام كرة القدم. - تدريب الحكام على مهارات الاسترخاء العضلي، الاسترخاء العقلي، الحديث الذاتي الإيجابي. - تعليم الحكام على تحمل المسؤولية. - القدرة على بناء ألفة مع الآخرين. - اكتساب الحكام المهارات الأساسية للنجاح.
عينة البرنامج	حكام كرة القدم.
منفذ البرنامج	الباحث.
مكان تنفيذ البرنامج	نادى المستقبل الرياضى - دمياط الجديدة.
نوع الإرشاد	التدريب الجمعي باستخدام الطريقة المباشرة وغير مباشرة.
عدد الجلسات	٦ جلسات. الجلسة الأولى والأخيرة لتقويم (تطبيق مقياس الثقة بالنفس للحكام).
مدة الجلسة	(٦٠) دقيقة.
مدة البرنامج	شهرين.
فنيات البرنامج	المحاضرة - المناقشة - التدريب العملي - الحديث مع الذات - تبادل الدوار.
تقويم البرنامج	التقويم القبلي - التقويم البعدي.

الأساليب المستخدمة فى برنامج الارشاد النفسى المقترح:

### جدول (٨)

#### الأساليب المستخدمة فى برنامج الارشاد النفسى المقترح

أسلوب النمذجة	أسلوب التحكم فى التنفس
أسلوب تطبيق النشاط	أسلوب المناقشة والحوار
أسلوب تلخيص الجلسات	أسلوب العصف الذهنى
أسلوب التقييم الدورى	أسلوب طرح الأسئلة
أسلوب الواجبات المنزلية	أسلوب الحديث الإيجابى مع الذات

ومن خلال دراسة جدول (٨)، يتبين: الأساليب التى استخدمها الباحث فى تصميم جلسات برنامج الارشاد النفسى المقترح بما يتناسب مع طبيعة محتوى الجلسة.

#### الإطار العام لتنفيذ برنامج الارشاد النفسى المقترح:

قام الباحث بتصميم جلسات برنامج الارشاد النفسى المقترح، وقُسمت جلسات البرنامج إلى (١٦) جلسة بواقع (٢) جلسة أسبوعياً، وكانت مواعيد التطبيق يومى (الاثنين والخميس) أسبوعياً فى الفترة من (٢٠٢١/١/١٨) إلى (٢٠٢١/٣/١١م)، بواقع (٦٠) دقيقة للجلسة الواحدة وذلك فى توقيت يتناسب مع جميع الحكام عينة الدراسة.

#### إجراءات البحث:

##### الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٥) حكماً من حكام كرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم، وذلك من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية، وذلك يوم (الاثنين) الموافق (٢٠٢١/١/١١م)، وذلك بهدف:

- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس: (الثقة بالنفس).

- تجريب جلسة من جلسات البرنامج المقترح..

- التعرف على الصعوبات التى قد تعترض الباحث والحكام أثناء تنفيذ الجلسات.

ومن ثم قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقياس قيد البحث خلال الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢١/١/١٢م) إلى يوم (الخميس) الموافق (٢٠٢١/١/١٤م).

##### الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٤٠) حكماً من حكام كرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم؛ حيث تم إجراء الدراسة الأساسية على ثلاث مراحل، كما يلى:

### القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الأولى)، وذلك قبل تطبيق البرنامج، وذلك يوم (الاثنين) الموافق (١٨/١/٢٠٢١م)، على النحو التالي:

- جمع البيانات الشخصية عن الحكام (السن- عدد سنوات الخبرة).
- قام الباحث بقياس (الثقة بالنفس) للحكام أفراد مجموعة البحث الأساسية.

### تطبيق برنامج الارشاد النفسى:

قام الباحث بتطبيق برنامج الارشاد النفسى لمدة (٨) أسابيع، وذلك بواقع (٢) جلسة أسبوعياً، وذلك يومى (الاثنين والخميس) من كل أسبوع، بإجمالى (١٦) جلسات، وتستغرق الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة، وذلك خلال الفترة من يوم (الاثنين) الموافق (١٨/١/٢٠٢١م)، إلى يوم (الخميس) الموافق (١١/٣/٢٠٢١م).

### القياس البعدى:

قام الباحث بإجراء القياس البعدى على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الختامية)، وذلك عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج النفسى، وذلك يوم (الخميس) الموافق (١١/٣/٢٠٢١م)، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التى تم إتباعها فى القياس القبلى.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

أشتمل الأسلوب الإحصائى المستخدم فى الدراسة على ما يلى:

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية %.
- معامل الارتباط بطريقة بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.
- التجزئة النصفية بتصحيح معادلة سبيرمان براون ومعادلة جتمان.
- اختبار (ت).
- معادلة نسب التغير.

### عرض ومناقشة نتائج البحث:

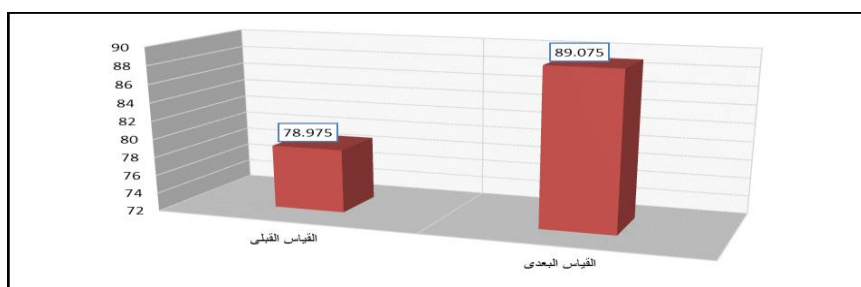
الفرض الأول: فاعلية البرنامج الارشادى النفسى فى تنمية الثقة بالنفس لحكام كرة القدم.



جدول (٩)  
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الثقة بالنفس  
(ن=٤٠)

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة ت	معدل التغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس الثقة بالنفس
			ع±	س	ع±	س		
٠.٠٠٠	١٣.٤٥١	%١٢.٧٩	٣.٧٥	٨٩.٠٧٥	٢.٥٢	٧٨.٩٧٥	درجة	الدرجة الكلية للمقياس

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $(٠.٠٥) = (١.٦٨٤)$  \*\* عند  $(٠.٠١) = (٢.٧٠٤)$



شكل (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الثقة بالنفس  
يتضح من جدول (٩)، وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي  
والبعدي لحكام كرة القدم في مستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة (ت)  
المحسوبة للمقياس (١٣.٤٥١)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية  $(٠.٠٥)$ ،  $(٠.٠١)$ .

جدول (١٠)

حجم الأثر لبرنامج الإرشاد النفسي المستخدم على الثقة بالنفس لحكام كرة القدم (ن=٤٠)

المحور	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة "ت"	قيمة معامل كوفن دي "d"	حجم الأثر
مقياس الثقة بالنفس	درجة	٧٨.٩٧٥	٨٩.٠٧٥	١٣.٤٥١	٢.١٢٦	مرتفع

"d" ضعيف = ٠.٢ متوسط = ٠.٥ مرتفع = ٠.٨

يتضح من جدول (١٠) فاعلية البرنامج الإرشاد النفسي المستخدم قيد البحث في  
تحسين مستوى الثقة بالنفس لحكام كرة القدم، حيث بلغت قيمة معامل الأثر  $(٢.١٢٦)$  وهي ذو  
حجم تأثير مرتفع، وهي أكبر من ٠.٨٠.

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى تعرض المجموعة التجريبية عينة الدراسة إلى  
البرنامج الإرشادي النفسي وما يحتويه من جلسات إرشادية جماعية فيها العديد من الأنشطة  
والنقاشات المتعلقة والقائمة على أسس علمية مدروسة لتنمية الثقة بالنفس لديهم، حيث ساعدت

الجلسات التدريبية من البرنامج الحكام عينة الدراسة على الوقوف بشكل دقيق على أسباب اهتزاز الثقة بالنفس لديهم، ومن أهم هذه الأسباب كثرة التعليقات السلبية من اللاعبين والاعتراضات على القرارات التحكيمية، الجمهور، والأجهزة الادارية للاندية الرياضية، وسائل الاعلام المختلفة، فتؤثر تلك التعليقات السلبية على تقديرهم لذاتهم، والتي تؤثر سلباً على مستوى الثقة بالنفس لديهم، ولقد تم اخذ هذه الأسباب بعين الاعتبار في جلسات البرنامج الإرشادي، من خلال التعرف علمياً وعملياً على كيفية تتخطى هذه الازمات، وادراك الواقع من خلال مواقف تعليمية متنوعة، كذلك المناقشات والحوار المتبادل بين أعضاء المجموعة التجريبية كان له الأثر البالغ في تنمية الثقة بالنفس لدى افراد المجموعة.

وتتفق هذه النتيجة مع ذكره كلاً من "محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، عبد العزيز عبد المجيد محمد" (٢٠١٠م)، في أن الثقة بالنفس هي أن يمتلك الرياضي مفهوم إيجابي عن ذاته، وأن يكون واثقاً في نفسه وقدراته ومهاراته ليصل إلى قواه الفعالة، وأن ما يمتلكه من قدرات وإمكانيات تؤهله لتحقيق النجاح في الرياضة (١٦: ٨٦)، (٩: ٢٧٩).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من "عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٠م) (١١)، ماجدة محمد إسماعيل، سارة حلمى مصيلحي (٢٠١٢م) (١٣)، سمية مصطفى رجب (٢٠٠٩م) (٦)، محمود عبد السلام فرج" (٢٠٠٨م) (١٧) حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بين فئات العينة في متغير الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي، على الرغم من اختلاف عينات التطبيق داخل دراساتهم.

الفرض الثانى: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي فى مستوى الثقة بالنفس وفقاً لنوع التحكيم (حكم ساحة- حكم مساعد).

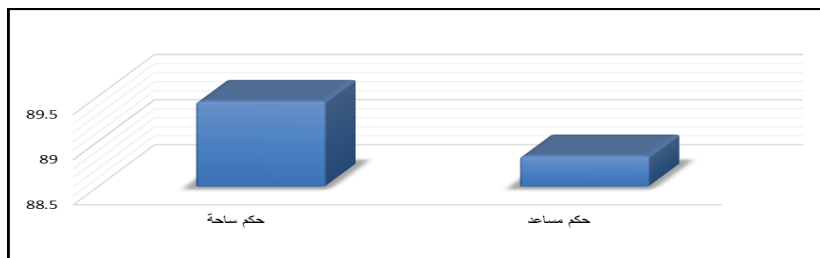
#### جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة فى مستوى الثقة بالنفس وفقاً لنوع الحكيم (ن=١٦، ن=٢٤)

القياس المقاس	وحدة القياس	حكم ساحة		حكم مساعد		قيمة ت	الاحتمال (p.value)
		ع±	س	ع±	س		
الثقة بالنفس	درجة	١.٩٢٥	٨٨.٨٣	٢.١٨٦	٨٨.٨٣	٠.٢٦٤	٠.٧٩٣

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٦٨٤) \*\* عند (٠.٠١) = (٢.٧٠٤)

يتضح من جدول (١١) وشكل (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة فى مستوى الثقة بالنفس وفقاً لمتغير النوع (حكم ساحة- حكم مساعد)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.٢٦٤)، وهى غير داله احصائياً وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).



شكل (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في مستوى الثقة بالنفس وفقاً لنوع الحكم

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى تعرض جميع أفراد العينة لنفس البرنامج ارشادي، والتزام الكامل الذي حرص عليه جميع أفراد عينة الدراسة، سواء بحرصهم على حضور جميع جلسات البرنامج الإرشادي والإلتزام بالقواعد والمبادئ الأساسية للبرنامج. الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في مستوى الثقة بالنفس وفقاً لتخصص الحكم (درجة أولى - درجة ثانية - درجة ثالثة).

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة الدراسة وفقاً لتخصص الحكم (ن = ٤٠)

المحاور	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	الاحتمال .Sig
الثقة بالنفس	بين المجموعات	١٢٩.٤٢٠	٢	٦٤.٧١٠	٣.٧٠٠	٠.٠٣٤
	داخل المجموعات	١٧٧٩.٣٥٥	٣٧	٤٨.٠٩١		
	المجموع	١٩٠٨.٧٧٥	٣٩			

قيمة ف الجدولية عند  $0.05 = 3.32$

من الجدول السابق (١٢)، يتضح أنه: وجود فروق دالة احصائية بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الثقة بالنفس وفقاً لتخصص الحكم (دولى - درجة أولى - درجة ثانية)؛ حيث أن قيمة ف المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05$ ، وكانت قيمة P.Value تساوى  $0.034$ ، وهى أقل من مستوى المعنوية  $5\%$ ، وبالتالي هناك اثنين على الأقل من المتوسطات غير المتساوية، الأمر الذى دعا الباحث إلى استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوى باستخدام L.S.D للتعرف على اتجاه الفروق بين متوسطات تخصص الحكم لمستوى الثقة بالنفس.

## جدول (١٣)

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث في مستوى الثقة بالنفس وفقاً لمتغير تخصص الحكم (ن=٤٠)

المقياس	التخصص	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات		
			درجة أولى	درجة ثانية	درجة ثالثة
الثقة بالنفس	درجة أولى	٩٤.٢٢٢		٥.٨٥٨	*٧.٠٧٢
	درجة ثانية	٨٨.٣٦٣			١.٢١٣
	درجة ثالثة	٨٧.١٥			

\* دال

من الجدول السابق (١٣)، يتضح أن: هناك إختلاف معنوي في مستوى الثقة بالنفس بين الحكم الدرجة الأولى والحكم الدرجة الثانية، وكانت الاختلافات لصالح الحكم الدرجة الأولى بفارق بين المتوسطين الحسابيين بلغ ٧.٠٧٢؛ حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً. ويرجع الباحث ذلك إلى أن لديهم من الخبرة التي تمكنهم من تقليل البدائل المتاحة قبل اتخاذ القرار مما يساعدهم على الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس لديهم وفقاً للموقف التحكيمي أثناء المباراة، وكذلك طبيعة وحساسية المباراة، ونظراً لكثرة التعرض للمواقف التحكيمية المختلفة فتكون لديهم الخبرة الكافية والقدرة على الاستفادة من خبرات النجاح والفشل، كذلك تسهم إنجازات الأداء التي حققها الحكم، الأمر الذي أدى إلى زيادة وعى الحكام الدوليين بالثقة بالنفس.

ويتفق ذلك مع ما ذكره "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) أن أهم عامل يساهم في بناء الثقة بالنفس هو الإنجازات التي يحققها الشخص، وهذا يعنى أن الشخص الذى يتميز أداؤه بالنجاح فى الماضى سوف يزيد من ثقته فى نجاح الأداء مرة أخرى فى المستقبل (٣: ٣٤٧).  
استنتاجات البحث:

في ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يستنتج الباحث الاستنتاجات التالية:

- ١- برنامج الارشاد النفسى ذو فاعلية فى تحسين مستوى الثقة بالنفس لحكام كرة القدم.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدى.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة فى مستوى الثقة بالنفس وفقاً لمتغير النوع (حكم ساحة- حكم مساعد).
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة فى مستوى الثقة بالنفس وفقاً لتخصص الحكم (درجة أولى- درجة ثانية- درجة ثالثة).

**توصيات البحث:**

- في ضوء استنتاجات البحث واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يوصي الباحث بما يلي:
- ١- الاهتمام بتطبيق برنامج الإرشاد النفسى على حكام كرة القدم.
  - ٢- الاهتمام بإقامة دورات ارشادية نفسية لصقل الحكام للارتقاء بمهنة التحكيم.
  - ٣- زيادة الاهتمام من جانب لجنة الحكام بالاتحاد المصرى لكرة القدم ببرامج تنمية الحكام نفسياً.
  - ٤- إجراء دراسات مشابهة لعينات مختلفة لمحاولة تنمية الثقة بالنفس للرياضيين.

**(( المراجعــــــــــــــــ ))****أولاً: المراجع العربية:**

- ١- أحمد هياجنة، وليد شاهين (٢٠١٠م): أسباب عزوف طلبة كلية التربية الرياضية عن ممارسة تحكيم منافسات الألعاب الرياضية بالجامعة الأردنية، جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد (٢٤).
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): علم نفس الرياضة المفاهيم- التطبيقات، ط-٣، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): تدريب المهارات النفسية (تطبيقات فى المجال الرياضى)، (ط-٢)، القاهرة، دار الفكر العربى.
- ٤- الاتحاد المصرى لكرة اليد (١٩٩٢م): التحكيم فى كرة اليد وعلاقته بالارتقاء بمستوى اللعبة، مؤتمر رأس البر.
- ٥- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥م): التوجيه والإرشاد النفسى، ط-٤، عالم الكتب، القاهرة.
- ٦- سمىة مصطفى رجب (٢٠٠٩م): فعالية برنامج إرشادى مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ٧- صبحى نصير (١٩٩٧م): الحكم والكرة، (ط-٢)، القاهرة، مطبعة النهضة، ١٩٩٧م.
- ٨- صبرى إبراهيم عطية (١٩٩٦م): دراسة مقارنة للضغوط النفسية لدى العاملين فى المجال الرياضى بمحافظتى الغربية والمنيا، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية.

- ٩- عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠١٠م): سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى، (ط- ٢)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ١٠- عبد الناصر القومى (٢٠٠٦م): دراسة مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة كما يقدرونها بأنفسهم، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية، المجلد ٣٣، العدد ٢، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- ١١- عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد (٢٠٢٠م): فاعلية برنامج للحديث الذاتى الإيجابى (عن بُعد) على تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئى السباحة فى ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID - 19)، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد (٨٩)، الجزء (٣).
- ١٢- كتفى شريف صدام حسين (٢٠١٧م): أهمية الثقة بالنفس فى التخفيف من الضغط النفسى لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
- ١٣- ماجدة محمد إسماعيل، سارة حلمى مصيلحى (٢٠١٢م): برمج عقلك إيجابياً لتتفوق رياضياً "استخدم القوة التى بداخلك"، المجلس الأعلى للثقافة، الإدارة المركزية للشئون الأدبية والمسابقات، القاهرة.
- ١٤- محمد أحمد عبد اللطيف أحمد (٢٠١١م): التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء فى بعض الرياضات الفردية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين.
- ١٥- محمد أمين دباش، ايمان حريش (٢٠١٨م): علاقة الثقة بالنفس والتصور العقلى بالتفكير الخطئى لدى أشبال كرة القدم، بحث منشور، مجلة العلوم الانسانية، جامعة ام البواقي، الجزائر.
- ١٦- محمد حسن علاوى (٢٠١٢م): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدنى، القاهرة.
- ١٧- محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨م): فاعلية استخدام استراتيجية عقلية مقترحة فى تنمية الثقة الرياضية والمستوى الرقى فى مسابقة الوثب العالى، مجلة بحوث

التربية الرياضية، المجلد (٤١)، العدد (٧٧)، كلية التربية الرياضية للبنين،  
جامعة الزقازيق.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 18- **Anderson, K. J., and Pierce, D. A. (2009):** Officiating bias: the effect of foul differential on foul calls in NCAA basketball. *J. Sports Sci.* 27, 687–694.
- 19- **Rainey, D. W., Schweickert, G., Granito, V., and Pullella, J. (1990):** Fan's evaluations of major league baseball umpires' performances and perceptions of appropriate behavior toward umpired. *J. Sport Behav.* 13, 122–129.
- 20- **Seyed Hashem Hosenini, Mohammed Ali, Behrouz Abdoli, Farzad Mohammadi (2011):** The relationship between the number of crowds with anxiety and the function of the soccer premier league referees, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Volume 30, 2011, Pages 2374-2378
- 21- **Tuero, C., Taberner, B., Marquez, S., and Guillen, F. (2002):** Análisis de los factores que influyen en la práctica del arbitraje [Analysis of the factors affecting the practice of refereeing]. *Sociedade Capixaba de Psicologia do Esporte* 1, 7–16.
- 22- **VanYperen, N. W. (1998):** Predicting stay/leave behavior among volleyball referees. *Sport Psychol.* 72, 427–439.
- 23- **Vealey, R., Hayashi, S., Holman, M. and Peter, G. 1998:** Sources of Sport– confidence: Conceptualization and Instrument Development, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20: 54-80.