



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

السنة الثانية ماستر تدريب وتحضير البدني

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي

العنوان

أثر الضغوط النفسية على اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم

بحث أجري حول حكام رابطة ولاية مستغانم

تحت إشراف:

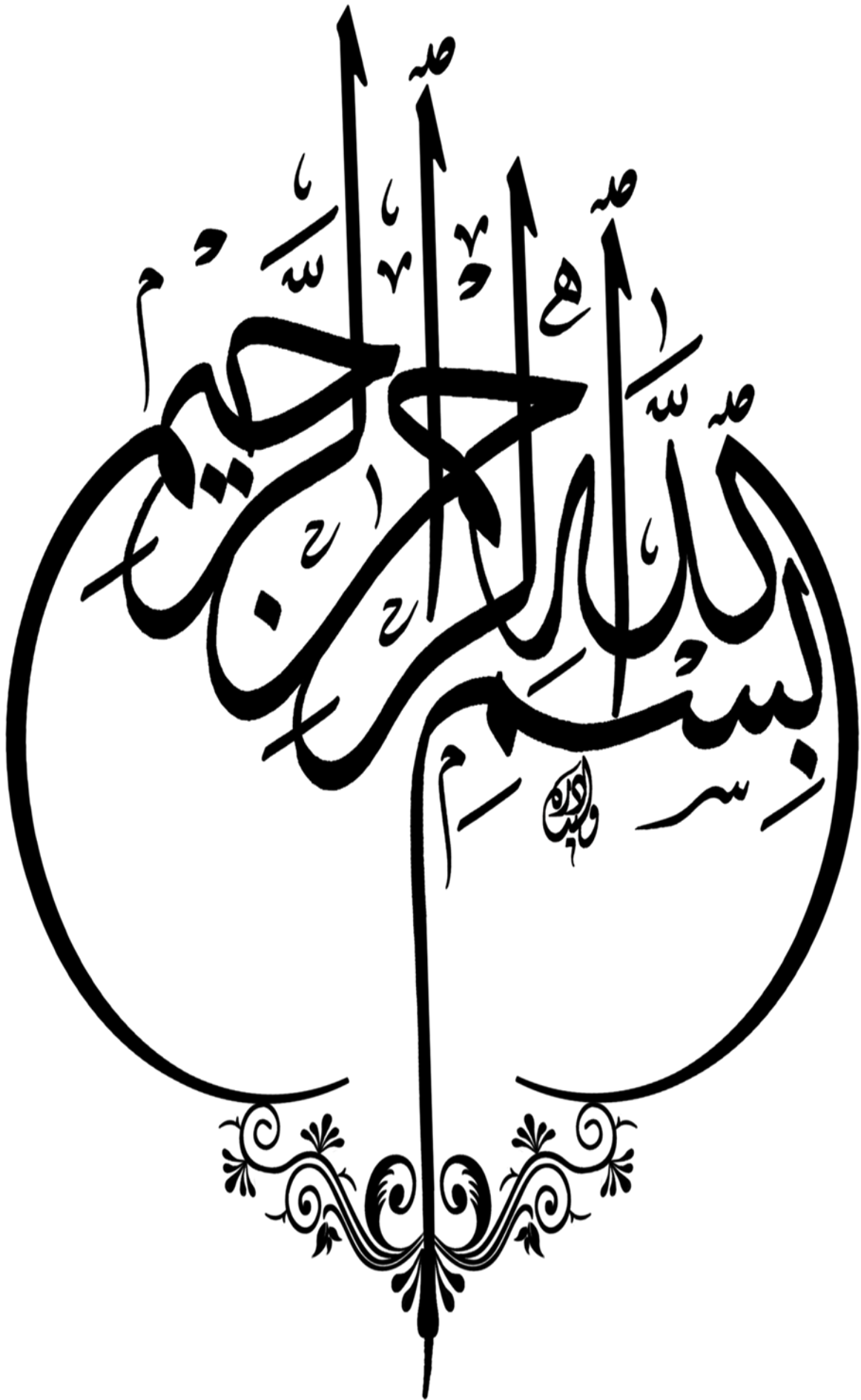
ا.د- صبان محمد

- من إعداد الطالبان:

- مختاري يوسف

- تحلايتي خير الدين أمين

السنة الجامعية: 2020/2019



إهداء

إلى منبع الحب والحنان وروح حياتي

التي كان لها الفضل الكبير بعد الله العلي القدير في وصولي إلى هذه
الدرجة التي فرحت لفرحتي وحزنت لحزني وباركتني بدعواتها
أمي العزيزة.

إلى أبي الذي زرع فيا بذرة العمل والعلم رمز الإخلاص والعطاء .

وإلى أخواتي وإلى أصدقائي داخل الوطن وخارجه.

وإلى كل الأساتذة اللذين ساعدوني في هذا العمل

إلى كل هؤلاء اهدي هذا العمل الذي بين يديك

وإلى كل أصدقائي

تحلايتي خير الدين أمين

إهداء

أهدي عملي هذا إلى ...

والدتي العزيزة التي لن يسعني المقال ولا المكان ولا الزمان لأشكرها

..حفظك الله ورعاك

وإلى الذي أفنى كامل أوقاته في سبيلنا، والدي الكريم ... حفظك

الله وأدامك لنا سندا

إلى إخوتي ...حفظكم الله وبارك فيكم ... حقا نعم السند والعون

أنتم، إلى أعز الأصدقاء ...

إلى الذين كانوا لي عوناً ولم يبخلوا على بمساعدتهم حفظهم

الله، وأنار سبلكم بكل ... والحمد لله ربي العالمين.

مختاري يوسف

شكر و عرفان

قال الله تعالى : " و من شكر فإنما شكر لنفسه" (النمل) 40

أشكر الله العلي القدير أن كفاني منونة هذا البحث ، و يسر لي الجهد و الوقت لإنجازه ، إنه على كل شيء قدير .

و إنني لأخص بالشكر و الامتتان حضرة الأستاذ الفاضل الدكتور " صبان محمد

"

الذي تفضل مشكورا فقبل الإشراف على هذه الرسالة، الذي كان لما بذله من جهد و رعاية و سداد رأي الأثر الكبير في إخراج هذا البحث إلى الواقع ، فقد كان نعم المشرف

فله مني كل التقدير و الاحترام و جزاء الله خير الجزاء .

و في الختام أشكر كل الذين أسدوا لي النصح و المعرفة و الإرشاد ، و جزى الله الجميع خير الجزاء

هذا و الله ولي التوفيق و هو حسبنا و نعم الوكيل

الملخص:

يهدف البحث إلى معرفة اثر الضغوط النفسية على اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم لرابطة ولاية مستغانم . استخدم الباحثان المنهج الوصفي ، كما تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من حكام كرة القدم للرابطة الولائية بمستغانم و قد بلغ قوام عينة البحث (20) حكم من حكام الساحة و حكام مساعدي خلال الموسم الرياضي 2020/2019 و اشتملت أدوات البحث على مقياس الضغوطات النفسية ، و مقياس اتخاذ القرار . و تبين من خلال النتائج ان للضغوط النفسية الايجابية اثر مباشر على مستوى اتخاذ القرار لدى الحكام.

الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية – اتخاذ القرار-الحكام

Résumé

La recherche vise à identifier l'impact du stress psychologique sur la prise de décision chez les arbitres de football de la ligue de wilaya de Mostaganem, L'échantillon de recherche qui à participer volontairement à notre étude était composé de (20) arbitres centraux et assistants au cours de la saison sportive 2019/2020. Les outils de recherche comprenaient l'échelle de stress psychologique et l'échelle de prise de décision. Les résultats ont montrés que le stress positive à une influence directe sur la prise de décision des arbitres au cours de la compétition.


Mots clés: stress psychologique – prise de décision–Arbitre

Summary

The research aims to identify the impact of psychological stress on decision-making among football referees of the Mostaganem Wilaya League, the research sample that voluntarily participated in our study consisted of (20) central referees and assistants during the 2019/2020 sports season. The research tools included the psychological stress scale and the decision-making scale.

The results showed that positive stress has a direct influence on the decision-making of referees during the competition.

key words : Psychological stress– Make decision



قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعرافان
	الإهداء
	الملخص
قائمة المحتويات	
التعريف بالبحث	
02	1_ مقدمة
11	2_ مشكلة البحث
12	3_ فرضيات البحث
12	4- أهداف البحث
12	5_ أهمية البحث
13	6_ مصطلحات البحث
14	7_ الدراسات السابقة والمتشابهة.
الباب الأول: الخلفية النظرية	
الفصل الأول	
23	المحور الأول: الضغوط النفسية
23	تمهيد
24	1_1_ تعريف الضغوط
26	1_2_ أنواع الضغوط
27	1_3_ مراحل عملية الضغط
29	خلاصة المحور الأول

30	المحور الثاني: اتخاذ القرارات
30	تمهيد
31	1-2- أنواع ومكونات القرار
33	2-2- أساليب صناعة القرار
34	2-3- عوامل مؤثرة في عملية اتخاذ القرار
35	2-4- سرعة اتخاذ القرار والعوامل المؤثرة فيها
35	2-5- الخصائص الفردية اللازمة لاتخاذ القرار الفعال
36	2-6- اتخاذ القرار في المجال الرياضي
36	2-7- العوامل المؤثرة على زمن رد الفعل واتخاذ القرار
37	خلاصة المحور الثاني
38	المحور الثالث: التحكيم
38	3_1_ صفات الحكم
39	3_2_ إدراك مصادر الضغوط لدى حكام كرة القدم
الباب الثاني: الجانب الميداني	
الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
42	تمهيد
42	منهج البحث
42	مجتمع وعينة البحث
42	متغيرات البحث
43	مجالات البحث
43	أدوات البحث
43	صعوبات البحث

44	خطوات تصميم المقياس
45	الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
47	مناقشة الفرضيات
48	الاستنتاجات
50	التوصيات
52	خاتمة
55	قائمة المراجع
57	الملاحق

التعريف بالبحث

مقدمة

1- مقدمة:

يعيش الإنسان المعاصر زمنا كثرت فيه وتعدت روافد الضغوط النفسية، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع والمتلاحق مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته وصولا للتوافق الشخصي والاجتماعي، ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة.

ومع هذا التطور المتزايد الذي شهده العصر الحالي في جميع مجالات الحياة ، مما أدى إلى المزيد من الحاجات الناشئة عن هذا التطور، وقد انعكس ذلك على الحياة الإنسانية في حد ذاتها فأصبحنا نعيش عصرا مليئا بالضغوطات الكبيرة العائدة إلى التطور السريع سواء في المجال العلمي أو التكنولوجي أو الاجتماعي المتسارع، كل هذه الأمور ساهمت وساعدت في تعقيد أمور الحياة مما ولدت توترات نفسية لدى الأفراد، مما اعتبر الضغوط احد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط ما هي إلا انعكاس للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة. (Marks, 2000,66)

يعتبر التحكيم الرياضي عامة و في كرة القدم خاصة أحد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بالضغوط النفسية، فالحكم غالبا ما تكون أمانته عرضه للمسائلة من قبل الرياضيين بشكل مدربين، لاعبين، إداريين، وجمهور، و إعلام أو عرضة للتشكيك في نزاهته ففي الوسط العام الرياضي غالبا ما تكون النظرة للحكم سلبية، حيث يعلق أفراد الفريق الخاسر أخطائهم على الحكم، ونادرا ما يذكر الفريق الفائز نجاح الحكم في إدارته للمباراة، ناهيك عن النقد الغير مبرر الذي يتعرض له الحكم في وسائل الإعلام من قبل الإداريين واللاعبين والمدربين وحتى الجمهور.

ويرتبط أداء الحكم الرياضي بالعديد من عوامل الضغط النفسي الداخلية والخارجية تتفاوت من حيث شدتها وأنواعها وتأثيراتها، والتي في تراكمها قد تؤدي إلى الإنهاك البدني والدهني، ويشكل يؤثر على مستوى قدراته البدنية والنفسية بشكل عام، وقدرته على التحكم في انفعالاته أو القدرة على اتخاذ القرار الصحيح بشكل خاص (هارون، 1997، مصطفى، 2001، Constbal، 1996)

ومن خلال تخصص الطالبان الباحثان في مجال دراستهم في كرة القدم لاحظا أن القرارات التي يتخذها الحكام أثناء المباريات تمر بمراحل كثيرة وهي قدرة الحكم على تحليل الموقف بشكل صحيح قبل إصدار الحكم وسرعة الاختيار من البدائل المتاحة لاتخاذ القرار والتي تتناسب مع الموقف بحيث يتميز القرار بالدقة التي لا تتيح فرصة من اللاعبين بالاعتراض علي أي قرار من القرارات التي يتخذها الحكم و قد تتأثر القرارات ببعض العوامل الأخرى والتي من أهمها اللياقة البدنية التي تمكنه بالتحرك في أجزاء الملعب المختلفة و متابعة سير المباراة و يستطيع اتخاذ الوضع المناسب من الموقف الذي يمكنه من اتخاذ القرار السليم، و كذلك القدرات النفسية للحكم و التي تمكنه من إدراك انفعالاته الذاتية و درجة هذه الانفعالات و مدي تناسبها مع الموقف وكذلك قدرة الحكم علي فهم انفعالات الآخرين وقدرته على التعامل مع الموقف ، قد تؤثر على اتخاذ القرار أثناء مباريات كرة القدم لذا فقد قرر الطالبان الباحثان دراسة أثر الضغوط النفسية لحكام كرة القدم على اتخاذ القرار لما لها من أهمية أثناء المباريات والتي قد تؤثر على نتائج المباريات.

2- 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.

وتعتبر القدرة على اتخاذ القرار من أهم العناصر في حياة الفرد أو المنظمات، و تبرز أهميتها في العديد من القرارات اليومية الشخصية، أو في حياة المنظمات فإن القرارات تعتبر جوهر عمل القيادات، وهي نقطة الانطلاق بالبشرية لكافة الأنشطة و التصرفات التي تتم داخل المنظمات أو التي تتم في إطار علاقتها مع البيئة الخارجية (نعمة ابوحلو، 2008) ولقد أهتم العديد من علماء النفس بعملية اتخاذ القرار وقد أتفق العلماء على تحديد معني واضح لاتخاذ القرار في " وجود بدائل تحتاج إلى المفاضلة واختيار انسبها " (عبد الرحمن علي احمد الزهراني، 2004، 15)

لذا فقد قرر الطالبان الباحثان دراسة أثر الضغوط النفسية على قدرة اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم لما لها من أهمية أثناء المباريات والتي قد تؤثر على نتائج المباريات.

تساؤلات البحث:

التساؤل العام:

*ما أثر الضغوط النفسية على اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

*هل للضغوط النفسية أثر سلبي في اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم؟

*ما مستوى درجة الضغوط لدى الحكام ؟

3_ فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

❖ للضغوط النفسية أثر على اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم

الفرضية الجزئية:

❖ للضغوط النفسية أثر سلبي في اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم.

❖ يوجد اختلافات في مستوى درجة الضغوط لدى الحكام

4_ أهداف البحث:

إن هدف الدراسة الحالية هو محاولة تشخيص ظاهرة الضغط النفسي لدى الحكام

وذلك بالتعرف على:

✓ مستويات الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم

✓ مستوى اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم.

✓ مدى تأثير الضغوط النفسية في اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم.

5_ أهمية البحث:

✓ تكمن أهمية البحث في أنه أحد البحوث العلمية التي تساهم في إضافة معلومات حول

تأثير وعلاقة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم بقدرتهم على اتخاذ القرار أثناء

المنافسات.

✓ السعي من خلال نتائج الدراسة إلى فهم جوانب التعامل مع الضغط النفسي الشديد

للحكام وطرق التعامل الإيجابي معه لاتخاذ القرار المناسب أثناء التحكيم.

6- مصطلحات البحث

_ تعريف الضغوط النفسية:

لقد عرف العلماء الضغط النفسي باتجاهات مختلفة: الأول باعتباره مثيراً، حيث عرفه هولمز بأنه حادث مثير يلقي مطالب صعبة على الفرد "...، والاتجاه الثاني يعرف الضغط النفسي استناداً إلى نتائجه، وضمن هذا الاتجاه، سيلاي (Sillai) ويراه بأنه استجابة فسيولوجية نتجت عن أحداث مزعجة "...، والاتجاه الثالث يميل إلى الاهتمام بتقييم الفرد فيعرفه (لازاروس) أنه علاقة بين الفرد وبيئته، يقيّمها الفرد بأنها مرهقة وأنها فوق قدراته ويعرض وجوده للخطر".

- التعرف الإجرائي للضغوط النفسية: مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر وتشتت عادة من إدراك الفرد بان المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته.

تعريف القرار:

لغويًا : أخذ : الأمر بمجره سار سيره الطبيعي ، أخذ القرارات بمجراها

القرار: من فعل قرر ، قرر فعل الشيء أي عزم تنفيذه

أخذ القرار : هو العزم على فعل الشيء في موقف ما

اصطلاحاً : يعتبر أحد استراتيجيات التفكير التي تحل مشكلات وتتضمن خطوات وعمليات على بعضها البعض

إجرائياً : عملية التفكير ن عملية مركبة ، الهدف منها الاختيار أفضل البدائل و الحلول المتاحة للفرد في موقف معين ، من أجل الوصول على حل الهدف المرجو.

تعريف الحكم.

* لغة: هو الحكم المكلف رسمياً لتعبير وقيادة مقابلة رياضية وسهر على احترام القانون (Robert du sport, 1990).

أ_ التعريف الاصطلاحي:

أصل كلمة حكم هو إنسان نعود إليه ليتخذ قرار معين، فالحكم هو الشخص المسؤول الوحيد أثناء إدارته للمباريات على دعم روح اللعب السليم ويقوم بتنفيذ قواعد وقوانين اللعبة في جميع الظروف، كذلك يعمل لحسم المواقف التي ينص عليها القانون ويقوم بممارسة سلطته بطريقة لبقة دون أن يخل بالقوانين، والأسس الرياضية الصحيح.

ب_ التعريف الإجرائي:

حكم هو الفرد الرياضي ليتخذ قرار معين، وهو الشخص المسؤول الوحيد أثناء إدارته للمباريات على دعم روح اللعب السليم، كما يطبق قواعد وقوانين اللعبة في كل الظروف، ويقوم بممارسة سلطته دون أن يخل بالقوانين والأسس الرياضية الصحيحة. (احمد جده

السنة 2015، ص (04)

7- الدراسات السابقة و المشابهة:

دراسات حول الضغوط النفسية:

_ دراسة لورنس Lawrence (1982): تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغط النفسية لدى الأساتذة:

تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغط النفسية لدى الأساتذة، وهدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط لدى الأساتذة، وكانت عينة البحث تتكون من (100) أستاذ من الطور الثانوي، واستعمل الباحث مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي لروتر، وكانت أهم النتائج: معظم أفراد العينة كانوا اقل من الأربعين عاما وكانوا من الإناث المتزوجات.

كما تحتوي على أفراد العينة يوجد لديهم ما يقرب من (10) سنوات خبرة في مجال التدريس وكانوا يعملون في المدارس الكبرى بولاية أريزونا (الولايات الأمريكية المتحدة)، إن الأساتذة ذوي وجهة الضبط الخارجي الذين يعملون بالمدارس كبيرة الحجم أكثر شعورا بالضغط النفسية من نظرائهم ذوي وجهة الضبط الداخلي.

_ دراسة مبهر Meagher (1983): دراسة المتغيرات المرتبطة بالضغط النفسية والإرهاك النفسي لدى المدرسين في المدارس النظامية ومدارس التربية الخاصة:

قام بدراسة المتغيرات المرتبطة بالضغط النفسية والإرهاك النفسي لدى المدرسين في المدارس النظامية ومدارس التربية الخاصة هدف الدراسة التعرف على مصادر الضغوط والإرهاك النفسي للمدرس، كما استهدفت أيضا العلاقة بين الضغوط النفسية والإرهاك النفسي وبعض المتغيرات. أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) مدرسا من المدارس النظامية والخاصة، وقام باستعمال أدوات البحث التالية:

- قائمة ضغوط المعلم

- مقياس الإرهاك النفسي لماسلاش.

- قائمة جملة الأعراض الفسيولوجية.
 - استمارة بيانات شخصية (مقابلة شخصية).
 - مقياس مركز الضبط
 - " وأسفرت أهم النتائج عن وجود عدة مصادر تسبب ضغوط المعلم وهي:
 - المعاملة السيئة من المدبرين
 - العلاقة بين الزملاء (الأساتذة).
 - المشكلات السلوكية للتلاميذ.
- كما أشارت نتائج المقابلة الشخصية للأساتذة بأنهم يشعرون بوقوعهم تحت الضغوط وعدم تقدمهم في عملهم كما يبحثون بجدية كيفية تغيير مهنتهم، كذلك أشارت النتائج إلى أن الأساتذة يشعرون بدرجة عالية من الضغوط المرتبطة بالمشكلات التدريسية.
- _ دراسة سوزان اندريا **Andrea Susan (1985)**: تناولت مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ:
- دراسة تناولت مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ، وهدفت إلى التعرف على أهم المصادر الضغوط المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ.

تم استخدام عينة قوامها (74) معلم منهم (39) معلم يعملون في مدارس التعليم العام و (35) معلم بالتعليم الخاص، وقد تم اختيارهم من منطقتين متباينتين من حيث المستوى الاجتماعي والاقتصادي، وكانت أداة البحث استبياناً مكون من (89) عبارة تقيس الضغوط النفسية لدى المعلمين، وكانت أهم النتائج كالتالي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين يشعرون بالرضا عن مهنة التدريس وبين المعلمين الذين يعانون من أعراض الضغوط النفسية.
- عدم وجود فروق بين معلمي التعليم العام ومعلمي التعليم الخاص.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين تم اختبارهم في المنطقتين حيث أظهرت النتائج أن معلمي المدارس ذات المستويات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة يعانون من الضغوط مقارنة بمعلمي المدارس الأخرى.
- دراسة محمد الكيلاني إبراهيم (1986): قام بدراسة الضغوط التي يعاني منها مدرسين مادة التربية الرياضية: كان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على أنواع هذه الضغوط، واشتملت عينة البحث على (65) مدرس للتربية البدنية الرياضية.

- استعمل في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الملائم لدراسة، وكذا استعمل الأدوات على استبيان لجمع المعلومات، وكانت أهم النتائج وجود أنواع من الضغوط التي يعاني منها المدرسون وهي:

الضغوط الاجتماعية، الضغوط الإدارية، الضغوط المهنية.

- كما أوضحت الدراسة أن مدرسي التربية الرياضية بالمدينة يعانون من ضغوط أكثر من قرنائهم في القرية وأن مدرسي المرحلة الثانوية يعانون ضغوطا أكثر من زملائهم في المرحلة الإعدادية.

*دراسة محمد بخيت محمد (1994) : تناولت الضغوط النفسية و علاقتها بتحقيق الذات ووجهة الضبط لدى عينة من أستاذة المرحلة الثانوية.

وتهدف الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المعلمين وقد استخدم الباحث عينة قوامها (325) من أستاذة المرحلة الثانوية من إدارة الرايلي في محافظة القاهرة، منهم (231) أستاذ وأستاذة من التعليه العالي، و (168) أستاذ وأستاذة من التعليم الفني (25) أستاذ وأستاذة لم يكملوا بعض بيانات الدراسة.

*استخدم الباحث الأدوات البحثية التالية في الدراسة:

- قائمة الضغوط النفسية.

-مقاييس وجهة الضبط.

- مقابلات اكلينية.

-اختبار التوجيه الشخصي وقياس تحقيق.

*إشارة النتائج إلى:

- وجود علاقة ارتباطيه بين المصادر الضغوط كبعد من أبعاد الضغوط النفسية وبين الحساسية للمشاعر واعتبار الذات وتقبل العنوان والقدرة على إقامة علاقات ودية.
- وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات درجات أفراد العينة ممن يعملون بالتعليه العالي والفني الصالح لأساتذة التعليم الفني.

حدادة محمد 2008: بعنوان " الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم مستوياتها ومصادرها"، رسالة ماجستير:

من أهم ما هدفت إليه الدراسة التعرف على مستويات الضغط النفسي لدى حكام النخبة في الجزائر، ومعرفة أكثر العوامل التي تؤدي إلى حدوثه.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وتكونت العينة من (250) حكمة من حكام النخبة دوليين ووطنيين، وقام ببناء مقياس لمعرفة مصادر ومسببات الضغوط النفسية ودرجة شدتها لدى حكام النخبة.

ومن بين ما خلصت إليه الدراسة أن الحكام يتعرضون لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية مما يدل على معاناة هذه الفئة من الرياضيين، وأنهم وإن اختلفت درجاتهم التحكيمية، واختصاصاتهم، وروابطهم، وعمرهم فإنهم جميعا يعانون من تلك الضغوط، في حين لم تظهر فروق حسب متغير الحالة العائلية ولكن هناك ميل الارتفاع مستوى الضغط النفسي الصالح الحكام الذين طلقوا زوجاتهم.) حدادة محمد 2008 ،ص 150

*دراسات اتخاذ القرار

-الدراسة الأولى : رسالة ماجستير تحت عنوان "اتخاذ القرار وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى القادة الرياضيين بالأندية الرياضية في مملكة البحرين" للطالب الباحث أحمد جواد 2004 / 2005.

- الدراسة الثانية: دراسة خلاصي مراد "اتخاذ القرار في تسيير الموارد البشرية واستقرار الإطارات في العمل" جامعة منتوري قسنطينة 2006 / 2007

- الدراسة الثالثة: دراسة عابد فؤاد ومختار رافع 2011 / 2012 بعنوان " دور المعارف والمفاهيم في أخذ القرار لدى لاعبي كرة السلة المقعدين"

- الدراسة الرابعة: دراسة كامل عبود حسين ومحمد فاضل مصلح "الضغوط النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى بعض رؤساء الأندية الرياضية العراقية جامعة ديالى 2014/2015



الباب الأول

الخلفية النظرية

الفصل الأول:

المحور الأول: الضغوط النفسية.

المحور الثاني: اتخاذ القرارات.

المحور الثالث: التحكم.

المحور الأول: الضغوط النفسية.

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية من طبيعة الوجود الإنساني، وليس ضرورياً أن تكون ظاهرة سلبية يمكن الإحجام عنها حتى لا يكون هناك نقص في فعاليات الفرد وقصور في كفاءته، ومن ثم الإخفاق في الحياة التي بدون ضغوط تعني الموت، مع عدم إغفال أن الضغوط الشديدة والمتكررة تؤثر سلباً وتؤدي إلى الاحتلال الوظيفي في حياة الإنسان (أسامة كامل راتب ص 17)

ويكشف مفهومها الكثير من الغموض شأنها في ذلك الكثير من مفاهيم السيكولوجية التربوية، إلا أن عبارة أو مفهوم الضغوط النفسية لا تعني نفسها لجميع المهتمين بالصحة النفسية والبدنية وذلك لوجود تباين في إدراك هذه الظاهرة.

يعتبر باركنسون و كولمان (1995) أنه من الصعب إيجاد تعريف محدد للضغط في أنه تكوين فرضي وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه، فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء، أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية و غيرها من التكوينات التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية

يرى عالم النفس الاجتماعي جوزيف مك جرت (Joseph McGraith 1970) أن الضغط هو خطوات متتابعة تشير إلى الإحساس الناتج من فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، و يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثراً قويا في إحداث الضغوط النفسية (أسامة كامل راتب: 2000، ص 13-14)

ويرى "هانرس سيلبي" "Selye" 1935 "أنه من الضروري على الفرد المعاصر والمتحضر التحكم في ضغطه وتعلم التكيف، وإلا سيكون عرضة للفشل المهني والمرض والموت المبكر، وعليه فالضغط لم يعد حقيقة مجردة فهو سيرورة بيولوجية لها نتائج وانعكاسات متعددة (محمد حسن علاوي 1987، ص 15)

وقد برزت في العشرينيات المنصرمة ثلاث وجهات نظر أساسية ترتبط بدراسة الضغط، تتمثل فيما يلي:

1-النظر إلى الضغوط كاستجابة للتهديد.

2- النظر إلى الضغوط كتهديد في حد ذاته.

3- النظر إلى الضغوط كأمر داخلية متعلقة بالفرد.

وسنحاول في هذا المبحث الإلمام بالجوانب المختلفة لمفهوم الضغط بإلقاء تعاريف الضغط وتاريخ استعمال مصطلحه، ونظرياته ومراحل حدوثه عند الرياضي، وأخيرا الاحتراق النفسي عند الرياضي وعلاقته بالضغوط النفسية. (سمير شيخاني، 2000، ص 18)

1_1_ تعريف الضغوط:

*ويعرف جرينبيرج، Ggrenbe، (1984) الضغوط بأنها " رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة ".

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، فبالرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، والتي أجريت منذ 1950 حتى يومنا هذا حيث تعد

المقالات الأساسية والمعقدة والكتب في الوقت الحاضر بالآلاف، غير أن هذه الجهود التي بذلت في أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية **Source spécifiée**

non valide.، والذي لازال يكتنفه قدر كبير من الغموض شأنه شأن كثير من المفاهيم

السيكولوجية والتربوية؛ هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح، وإنما لحق الاختلاف

أيضا المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة **Source spécifiée non valide.**

ويعرف ماندلر (Mandler) (1984): الضغوط " هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط stress وبالشدة stain الناتجة عن متطلبات تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد ".
*ويؤكد ميلز، MILLS (1982) أن الضغوط هي: " رد فعل داخلي ينتج من عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه.

*ويعرفها لازاروس (LAZARUS) بأنها: " عبارة عن مجموعة من الاضطرابات التي تحدث نتيجة وجود مؤثرات ضاغطة مثل البرد، الانفعال، صدمات نفسية، وإجراء عمليات جراحية .
*أما إبراهيم : فيرى أنها تغير داخلي او خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة .

*وقد أشار محمود عنان: أنه يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة انجاز الهدف، بينما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي..
ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه توتر وصرع وحالة من التوتر النفسي الشديد
*ويعرف قاموس Oxfordالضغط ب:

— عبارة عن بذل قوة مجبرة (بإكراه) والمثال على ذلك الفقر .
— عبارة عن قوة تتطلب جهد وطاقة كبيرة (الخضوع لضغط كبير).
— القوة التي يمارسها الجسم (جان بينجامين ستورا، 1997، ص23)
نستنتج مما سبق أن الضغط عبارة عن استجابة الفرد لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية، أي الوسط الذي يعيش فيه الفرد؛ كما هو عبارة عن محاولة جسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي.

1_2_1 أنواع الضغوط:

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي، لتكون له الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز لنفسه، وفي حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد باللامبالاة؛ وحيث إن الضغط النفسي لا يحدث من فرغ، فهناك مصادر ومسببات لهذا الضغط؛ وهذه الأخيرة لها جانبان؛ جانب إيجابي Eustress، وجانب سلبي Distress، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي Optimal من الصحة البدنية والنفسية.

وهذا يماثل ما بينته الدراسات النفسية بأن هناك مستوى أمثل من الاستثارة الحسية ساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية.

1_2_1_1 الضغط النفسي الإيجابي:

وهو بصور عامة يمثل قدر الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي، وهو كذلك عبارة عن التغييرات والتحديات التي تقيد نمو الفرد وتطور، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

1_2_2_1 الضغط النفسي السلبي:

وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل، أو المنزل، أو في العلاقات الاجتماعية، وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلبيا على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع والام المعدة، والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيره...

وخلاصة القول أن الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي

يحدث فيها النمو الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية، ويطلق

البعض على هذه الطاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ (Firehouse Syndrome) ،

فرجال المطافئ غالبا إما ينتظرون في المركز دون عمل شيء أو يتسابقون لإطفاء حريق، من

وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل. **Source spécifiée non valide.**

1_3_ مراحل عملية الضغط:

يعتبر هانز سيلي أول من قدم بعض جوانب التطبيقية لمفهوم الضغط، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد؛ ومن ناحية أخرى فإن الضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وتؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية.

ووفقاً للنموذج البسيط الذي (اقترحه مك جرث) فإن الضغط النفسي يتكون من أربعة مراحل متداخلة، هي على النحو التالي:

— متطلبات البيئة.

— إدراك المتطلبات.

— نتائج السلوك.

— الاستجابة للضغط. (محي الدين مختار، 1982، ص 22)

* عرف (هانز سيلي): الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع، كما أنه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف، مثل إجراء عملية جراحية .

* كما عرفه مك جرث (McGrath): الضغط النفسي بأنه " عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية)، والمقدر على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة.

* ويعرف كوكس ومكاي (koks vs makey): الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص، وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً، وتظهر الاستجابات الخاصة به، وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفسولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.

* ويوضح كاندلر، Candler: أن "الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية"

خلاصة المحور الأول :

نستنتج أن الضغط النفسي من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الحكم قبل وأثناء المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردوده التحكيمي، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للضغط النفسي. كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن الصلابة النفسية عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الحكام، لذا يجب على المسؤولين والأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

فالوصول بالرياضة إلى المستوى العالي وتحقيق نتائج ايجابية يتطلب توفر الوسائل والإمكانيات الضرورية التي تساعد الحكام على التحضير الجيد، وما يرافق هذا الأخير من تحضير نفسي ومهاري وبدني، حيث يتطلب النشاط الرياضي إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج ايجابية من جهة، وبالتالي تكمن مهمة المختص في تحضير الحكم نفسيا، والذي يحدد سلوكهم في ظروف التنافس التحكيمي مهما كان مدى تعقدها وصعوبتها، حيث لا يمكن القيام بالتحضير بالصدفة أو عشوائيا، بل يجب أن تكون عمليا وعلميا ومنظما ومنتظما وذلك بإتباع بعض الخطوات كمعرفة أبرز الخصائص النفسية لجميع الحكام.

المحور الثاني: اتخاذ القرار.

تمهيد:

إنّ عملية اتخاذ القرار عملية معقدة ذات مراحل متعددة يتم خلالها التعامل مع عدة قضايا وأيضاً الحصول على معلومات وتوليد أفكار جديدة و تقييمها وتحديد المخاطر أو المكاسب التي تبنى عليها واختيار أحد البدائل المتاحة ثم تنفيذ القرار ومتابعته. وتظهر الحاجة إلى اتخاذ القرار في مواقف متعددة بعضها يكون مشكلة تتطلب حلاً أو وضعاً يتطلب إجراء نشاط معين وهذا ما ذهب إليه (نصير، 2009، صفحة 313).

ويمكن القول أن القدرة على اتخاذ القرار ومتابعة خطوات تنفيذه تنمي لدى الفرد الإحساس بالإثارة والتشويق وتضفي على حياته الحيوية والنشاط، ومع أن القرار عملية عقلية، إلا أن النظام القيمي والاتجاهات تشكل دوافع موجهة لمل يصدر عن الفرد من قرارات، ويتردد الفرد أحياناً وتشل قدرته على اتخاذ القرارات عندما يعاني الخوف من الفشل أو عندما تنتابه مخاوف ندم ما بعد القرار، كما أن صحة الفرد النفسية تؤثر كثيراً في قدرته على اتخاذ القرارات، فالأشخاص الذين يعانون من الضغوط والتوترات النفسية ومشاعر الحزن والاكتئاب يفقدون الحيوية والاهتمام بالحياة، وبالتالي يفقدون القدرة على اتخاذ القرار وكأنما يصابون بحالة من الشلل العقلي

إن البدايات التاريخية للاهتمام بمهارة اتخاذ القرار تعود إلى الاهتمام بتوقع النجاح والفشل في الألعاب الرياضية والرهانات والمقامرات، وكيفية حساب الخسارة المتوقعة، وذلك عن طريق دمج قياس اتخاذ القرار ضمن نماذج رياضية، وكيفية حساب الفائدة، نجد ذلك عند برنولي.

2-1- أنواع ومكونات القرار:

2-1-1- أنواع القرارات:

تتعدد التصنيفات التي قدمها المهتمون في مجال اتخاذ القرار فحسب (الدعليج، 2006) توجد عدة أنواع للقرارات وهي:

*قرارات روتينية:

هي القرارات التي تتخذ وفق ما هو محدد في اللوائح والأنظمة وهي قرارات متكررة التي تحتاج إلى جهد في التحليل واختيار البدائل

*قرارات غير روتينية:

هي القرارات التي تتطلب عدة إجراءات قبل اتخاذها وهي غير متكررة لعدم اتخاذها إلا عند الحاجة إليها

*قرارات تشغيلية:

تتعلق بالأساليب الإنتاجية لتحقيق الربح أو تحقيق التكلفة وهي تتعلق بالهيكل التنظيمي للإدارة

أما (النمر، 1991) فيبين إن هنالك أنواع أخرى من القرارات يبينها على النحو التالي:

*القرار الرشيد:

هو القرار الذي يعود إلى اختيار بدائل تؤدي إلى تحقيق الهدف النهائي، والقرار غير الرشيد هو القرار العفوي الذي لا يساعد على الوصول للهدف النهائي

*القرار الهادف:

وهو الذي يرتبط بالهدف النهائي، والقرار غير الهادف هو الذي لا يؤدي إلى تحقيق الهدف النهائي.

*القرار المبرمج:

وهو القرار الذي يخضع لحسابات دقيقة ويتبع جداول زمنية محددة ،حيث يتخذه الفرد لمواجهة أوضاع أو مشكلات متكررة والقرار غير المبرمج يتم اتخاذه بهدف مواجهة مشكلات غير متكررة ولحل مشكلات قليلة الحدوث أو جديدة من نوعها.

وقد قام المهتمون في مجال اتخاذ القرار بتصنيف أنواعها حسب:

حسب الجهة: قرارات (فردية جماعية) وقرارات (مركزية-لامركزية)

حسب المجال: القرار (الأخلاقي-التعليمي-الشخصي- المهني- الإداري -السياسي)

حسب الموقف: القرار (في ظروف التأكد وعدم التأكد) وقرارات (المبرمجة وغير المبرمجة)

حسب الأهمية: قرارات(الملحة والمؤجلة) وقرارات (روتينية رئيسية ومشكوك فيها و استشارية)

2-1-2- مكونات القرار:

حسب (نصير، 2009) يتكون القرار من عدة عناصر هي

*متخذ القرار

وهو شخص لديه مهمة تحتاج إلى تنفيذ أو مشكلة تتطلب حلا ولديه اهتمامات ودوافع ورغبات في تحقيق الأفضل، ومخزون من الخبرة والمعرفة ومصادر للمعلومات وقدرات عقلية ومهارات تفكير محددة .

*هدف القرار

وهو المبتغى الذي يسعى الفرد إلى انجازه لكن في بعض الأحيان تتعدد الأهداف التي يسعى متخذ القرار إلى تحقيقها، وقد تتناقض مما يجعل العملية صعبة، والأهداف تحدد بحسب الحاجات أو الرغبة في تصحيح واقع معين ، أو كبداية لتحقيق أهداف أخرى لذلك يجب اعتماد مخطط للوصول للهدف، مشابهة لتحديد الهدف، إلا أنه يضاف عند تحديد الهدف عنصر التخيل، أي تخيل نتائج تنفيذ المخطط.

*ظروف القرار

ويراد بها جميع الجوانب المادية والنفسية و الأوضاع التي تحيط بالفرد بعضها مساندة وبعضها تشكل دوافع وعقبات وبعضها مطالب وحاجات وهي تؤثر تأثيرا مباشرا في نوعيه القرار الذي يتخذه

*توابع وأثار القرار الذي يتم اختيار

اتخاذ القرار عملية عقلية ولها توابع وأثار ونواتج مختلفة وبخاصة عندما يكون القرار هاما
2-2- أساليب صناعة القرار:

هناك العديد من الأساليب التي يمكن أن يتبعها متخذ القرار, للوصول إلى القرار المتعلق بحل مشكلة ما , وتختلف هذه الأساليب باختلاف درجة القرار وأهميته وتوقيته. ويذهب (الرواشدة، 2007) إلى أن أساليب صناعة القرار تتمثل في

*أسلوب الحكم الشخصي

يعتمد هذا الأسلوب بدرجة كبيرة على الشخص متخذ القرار ومدى تقديره ونظرته الى الأمور معتمدا بذلك على خبراته السابقة وكذلك على المعلومات والبيانات المتوفرة لديه وهو أسلوب جدلي يفتقر إلى الأساس العلمي السليم حيث يعتمد على التكوين النفسي لمتخذ القرار.

*أسلوب الوصف

يعتمد هذا الأسلوب على وضع وصف دقيق للعلاقات الموجودة بين المتغيرات المتعلقة بحالة أو مشكلة ما ثم وضع كافة البدائل المطروحة بحيث يضع متخذ القرار وصفا كاملا لهذه البدائل ثم المفاضلة بينها ثم يتم اختيار احدها الذي يكون هو الحل المعتمد للمشكلة.

*أسلوب مراجعة القوائم

يتمثل بإعداد قائمة تتضمن عددا من العوامل المؤثرة على نتائج القرار بحيث يكون معظمها ايجابيا ليتم اختيار بديل منها بعد أن يقوم متخذ القرار بتمحيص جميع النقاط المطروحة حيث يتم اعتماد بعضها واستبعاد البعض الآخر حتى يتم اختيار بديل واحد من بينها.

2-3 - عوامل مؤثرة في عملية اتخاذ القرار:

يتفق كل من (منصور، 2000) و (نصير، 2009) بأن القرار يتأثر بالعوامل التالية:

*عوامل خاصة بالبيئة:

وتتمثل الحوافز والعقبات التي البيئة وتشمل الإمكانيات والمستلزمات التي توفرها، وتعد عوامل ذات تأثير كبير في عملية اتخاذ القرار فمثلا يمكن أن تكون العوامل الأسرية الملائمة عاملا يسهل خطوات اتخاذ القرار وتساعد على تنفيذه ونجاحه وأحيانا العكس

*عوامل خاصة بالفرد:

وتتعلق هذه العوامل باتخاذ القرار سواء كانت عوامل نفسية مثل الدافعية والأهداف ومستوى الطموح لدى الفرد واتجاهاته وميوله، أو عقلية مثل القدرات والكفاءات والخبرات التي يملكها الفرد، كما تتمثل في مجال الشخصية مثل أسلوب الفرد المعرفي وطريقته في اتخاذ القرار

*طبيعة القرار:

اذ يتعلق القرار بالمستقبل ويصعب على الفرد أن يحكم ما اذا كانت الآثار المترتبة عليه نافعة أو ضارة، تحقق أهدافه أو لا لذا نراه يتردد كثيرا في اتخاذه أما إذا كانت النتائج المترتبة عليه واضحة فان الفرد يستطيع اختيار البديل الذي يضمن له المنفعة.

*الزمن المتاح لاتخاذ القرار:

يشكل الزمن عاملا أساسيا في بلورة القرار، فإذا أتيح للفرد وقت كاف لاتخاذ القرار فان قراره على الأغلب سيكون أكثر رشدا، لأنه يستطيع أن يحدد أهدافا أوضح وأن يجمع بيانات كافية

أما إذا طلب منه أن يتخذ قرارا تحت ضغط الزمن فسيأخذ دون أهداف واضحة أو معلومات كافية فيأتي متسرعاً وقد لا يكون راشداً .

2-4- سرعة اتخاذ القرار والعوامل المؤثرة فيها:

2-4-1- سرعة اتخاذ القرار.

يشير (سبهان، 2010) في مذكرته الخاصة بالدكتوراه أن سرعة اتخاذ القرار ترتبط ارتباطاً قوياً بالتوقع الحركي وكلما كان التوقع الحركي صحيحاً زادت سرعة اتخاذ القرار .

2-4-2- العوامل تؤثر في سرعة اتخاذ القرار

يبينها (سبهان، 2010) كما يلي:

*عدد البدائل في الاستجابات:

فكلما زاد عدد البدائل زاد زمن رد الفعل وبالتالي زيادة زمن اتخاذ القرار .

*كمية التدريب:

كلما كان تكرار للاستجابة لحافز معين كان اتخاذ القرار سريعاً أي يقصر زمن رد الفعل .

2-5- الخصائص الفردية اللازمة لاتخاذ القرار الفعال:

أشار (نصير، 2009) إلى وجود أربعة خصائص لاتخاذ القرار الفعال هي كما يلي:

*الخبرة:

تلعب الخبرة دوراً بارزاً في اتخاذ القرارات الفعالة في مجال اتخاذ القرار تجعل الفرد يتعرض إلى سلسلة طويلة من خبرات النجاح وال فشل، فيجتمع لديه قدر كبير من الأفكار وعندما يريد

أن يتخذ قراراً فإنه يستحضر هذه الخبرات ويستفيد من خبرات الفشل كما يستفيد و النجاح

*القدرة على تقييم المعلومات بحكمة: وتعتمد هذه السمة على عقلانية الفرد ونضجه وتظهر

حكمة الفرد من خلال اختيار المعلومات الحرجة وتحديد أهميتها وتقييمها

*الإبداع: ويعني الإبداع قدرة صانع القرار على تجميع الأفكار والمعلومات من أجل الوصول إلى قرارات جديدة ومفيدة فهو يستطيع أن يستخدم قدراته الإبداعية في رؤية جوانب من المشكلة.

*المهارات العددية: إن امتلاك الفرد لمهارات عددية أمر ضروري من أجل التوصل إلى قرارات فعالة وذلك يعني القدرة على استخدام الأساليب الإحصائية والتحليلات الضرورية في البحث.

2-6- اتخاذ القرار في المجال الرياضي:

بدء الاهتمام بعملية اتخاذ القرار في الآونة الأخيرة المجال الرياضي كونه العملية الحاسمة التي يتم من خلالها اختيار الاستجابة المناسبة للمثير وحسب ما نشره (صلاح، 2015) في مذكرته الدكتوراه فاتخاذ القرار هي المرحلة التي يتم فيها التخطيط للاستجابة الحركية والتي تتناسب مع المثير وهناك علاقة وثيقة بين زمن رد الفعل واتخاذ القرار وزمن الاستجابة

الحركي حيث: زمن الاستجابة = زمن رد الفعل + زمن الحركة

2-7- العوامل المؤثرة على زمن رد الفعل واتخاذ القرار:

العوامل المؤثرة على زمن رد الفعل واتخاذ القرار يلخصها (صلاح، 2015) في ما يلي:

*زمن الاستجابة: وهي المدة الزمنية المحصورة بين ظهور المثير والاستجابة له

*اتخاذ القرار: وهو ما يحدث بعد التعرف على المثير وقبل البدء بالحركة

*الوقت المستغرق لأداء الحركة: كلما امتلك اللاعب سرعة في أدائه كلما قل زمن استجابته.

*التوقع: هو قدرة اللاعب على معرفة الحركة التي حركه يقوم بها المنافس و اتخاذ قرار

لذلك.

خلاصة المحور الثاني:

إن المرء مكلف بالاجتهاد بكل ما يمتلك للتوصل إلى القرار السليم، وإذا لم يكن بين البدائل المطروحة حل مناسب قاطع فالواجب اختيار أقلها ضرراً وإذا ما تبين بعد ذلك خطأ في القرار كان الأجر مرة واحدة وفي حال الصواب كان للمجتهد أجران.

إن اتخاذ القرار هو عملية متحركة وعلى المرء أن يراقب ويتابع نتائج قراراته ليعديلها عند الحاجة وبالكيفية المطلوبة ، ومن الجدير بالذكر أن الرياضي عندما يقوم بتصميم القرار يقوم تلقائياً بعمليات تحليله وتنظيمه في حين يخطط لعمليات تطبيقه وإدارته وتقويمه كما أن عملية اتخاذ القرار تتبثق من جمع المعلومات وتحليلها ومعالجتها بطريقة علمية، الأمر الذي يؤدي إلى تحديد البدائل الممكنة للحل.

كما أن اتخاذ أحد البدائل يتطلب غالباً أخذ الحس البشري في الحسابات عند تفحص أفضلية ما يترتب على بديل ما من نتائج ،فاتخاذ القرار الناجح يعتمد على التقدير السليم كما يعتمد على المعلومات الموثوقة.

المحور الثالث: التحكيم.

3_1_1_ صفات الحكم.

يتصف الحكم الحديث بمجموعة من الصفات التي تجعله يتحكم في عناصر المباراة (لاعبين، إداريين، جمهور) منها:

3_1_1_3 سلطة القرار:

الحكم في كرة القدم له سلطة مخفية كبيرة وهذا لتطبيقه قوانين كرة القدم وتتضمن تطبيقاته للقوانين حسب المواد المثار إليها في قانون الاتحاد الدولي لكرة القدم، ونلاحظ من خلال هذا القانون انه يتضمن فرعين أساسيين في تطبيق هذه القوانين:

الأول: يتضمن المواد 01 إلى 12 للحكم كل الصلاحيات للتدخل عندما يرى أي مادة منافية وناقصة ومضمون القانون.

الثاني: يتضمن المواد 13 إلى 17 حيث يتم تطبيق هذه القوانين حسب تصوراته في المباراة لكن دون الإفراط في السلطة فكل القرارات المتخذة لابد أن تكون مطابقة لقوانين اللعب ولا تأخذ حسب تصور شخصي، لان الإفراط في السلطة تستطيع تغيير النتيجة.

3_1_2_ الشخصية:

إن الحديث عن شخصية الحكم تسبقه الحديث عن الثقافة التي يحملها لأنها مرتبطان جداً، فالحكم الجيد هو الذي يكسب احترام الناس، صف إلى ذلك فان الشخصية هي ثمار الاستعداد والتربية، كل هذا يعطي للحكم نقطة انطلاق لفرض تطبيق قانون اللعب، واحترام الخصوم.

ومن مظاهر هذه الشخصية نجد:

أ- اللباس: إن منطق "صاحب البذلة السوداء" التي صاحبت الحكام لفترة طويلة قد أفلت وانتهت حيث أصبح يستعمل عدة ألوان في لباسه، وهذا ضمن القانون، فاللباس المتجانس واللائق يجنب احتقار الحكام ويعطي للحكم بعض الثقة في المباراة.

ب- المظهر: إن الهيئة اللائقة والمظهر الحسن لثلاثي التحكيم مهم جدا عند إدارتهم للمباراة، وذلك من خلال حلاقة الذقن والشعر، بالإضافة إلى المظهر الخارجي قد يؤثر سلبا على عمله مثل السمنة والنحافة.

ت- الاتصال مع الآخرين: فالحكم الجيد هو الذي يملك سهولة الاتصال واللفظ مع الآخرين من لاعبين ومدربين، واستعمال إشارات واضحة للعيان عند الإشارة للأخطاء في الميدان.

ث- الحضور في الميدان: ونقصد به الموقع الصحيح في الملعب وقريب من الكرة واتجاهاتها، وحتى عند دخوله إلى الميدان يجري جريا خفيفا وأنيقا.

ح- روح القرار: إن أغلب حالات العنف والمشاكل تأتي من ردود المتأخرة للحكام إذ يجب عليه الدقة في اتخاذ القرار وتنفيذه في بضعة ثواني.

ج- الضمير المهني: التحضير الجيد للمقابلة وتجسيد روح القانون في الميدان بكل نزاهة وإخلاص مما يمكن له راحة بال مهما كانت نتيجة المباراة عند نهايتها.

3_2_ إدراك مصادر الضغوط لدى حكام كرة القدم:

1- الخوف من الفشل.

2- الخوف من الضرر البدني.

3- ضغط الوقت.

4- الصرع الشخصي الداخلي.



الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

منهج البحث

مجتمع وعينة البحث

متغيرات البحث

مجالات البحث

أدوات البحث

خطوات تصميم المقياس

الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

تمهيد:

سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك، مع إبراز علاقتها في الفرضيات والجانب النظري وكذا شرح التقنيات الإحصائية بشيء من التفصيل.

•منهج البحث:

- استخدام الطالبان الباحثان المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة البحث
مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من حكام الرابطة الولائية لولاية مستغانم - الموسم الرياضي (2019-2020) والبالغ عددهم 113 حكما مقسمين إلى :

- (25) حكم الساحة

- (88) حكم مساعدة

• عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من حكام كرة القدم (بالرابطة الولائية لحكام ولاية مستغانم وقد بلغت العينة (20) حكم من حكام الساحة 10 و حكام مساعدين 10 خلال الموسم الرياضي (2019-2020).

• متغيرات البحث:

*المتغير المستقل :: الضغوط النفسية

* المتغير التابع: اتخاذ القرار عند الحكام

• مجالات البحث:

• المجال الزمني:

- المجال الزمني كانت الفكرة من خلال النقاش و التبادل بين الطلبة و المشرف بداية شهر جانفي 2020

• المجال المكاني:

كان من المبرمج ان يتم إنجاز هذا العمل مع تطبيق الاختبار على حكام الرابطة الولائية لولاية مستغانم بالرابطة الولائية أثناء التريصات المبرمجة خلال الموسم الرياضي 2020

•المجال البشري:

تتكون العينة الدراسة من (30) حكم كرة القدم ينتمون إلى الرابطة الولائية لكرة القدم (مستغانم).

• أدوات البحث:

لقد كان من المفروض الاعتماد في جمع البيانات على الأدوات الآتية:

- مقياس الضغوط النفسية (استبيان)

- مقياس اتخاذ القرار (استبيان)

• صعوبات البحث :

من المتعرف عليه إن كل عمل ممنهج لا يخلو من العراقيل .خاصة إذا كان هذا الأخير توجد فيه معاملة ميدانية مع مجتمع و عينة الدراسة .

ولقد وجهتنا عدة صعوبات خلال إنجاز هذا البحث من أهمها :

-قلة المراجع الخاصة بمقياس الضغوط النفسية في البيئة الجزائرية

- التعامل مع الحكام يتم خلال الرابطة الولائية و بوثائق رسمية فقط

-عدم جدية بعض الحكام من جهة و عدم التزامهم بالضوابط التي حددها الباحث مسبقا من جهة أخرى

-عدم جدية بعض المسؤولين في الرابطة الولائية لتسهيل مهمة الحكام صعوبة ضبط تواريخ إجراء الاختبارات مع الحكام للالتزامات المتعددة لهم.

-الظروف الإستثنائية التي تمر بها البلاد مع انتشار وباء كورونا التي نتج عنها حجر صحي و تجميد كل الأنشطة الرياضية و غلق الروابط الولائية

●الدراسة الاستطلاعية

كان من المفروض استخدام التجربة الاستطلاعية من خلال توزيع الاستمارات علي عينة أولية من الحكام لغرض التأكد من فهم العينة لفقرات الاستمارة و من وضوحها و وضوح أسلوب صياغتها و الكشف عن الفقرات الغير واضحة من حيث لغتها و مضمونها و تم تطبيق الاستمارة علي 20 حكم لتأكد أيضا من صدق و ثبات و موضوعية الاستمارة

خطوات تصميم المقياس:

- قام الطالبان الباحثان بإجراء المسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع لتحديد مقياس اتخاذ القرار ومقياس الضغوط النفسية وقد توصلا إلى المحاور التالية:

محاور - مقياس اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم:

محور الأول:

- تحليل الموقف قبل اتخاذ لقرار
- البدائل المتاحة لاتخاذ القرار
- الدقة في اتخاذ القرار
- مهارات الحكم في اتخاذ القرار

- اللياقة البدنية للحكم في اتخاذ القرار
- مقياس الضغوط النفسية لحكام كرة القدم:

محور الأول

- الضغوط الأسرية
- الضغوط الاجتماعية
- الضغوط بيئة العمل

الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

- صدق المحكمين:
- 1- الصدق الظاهري:
- من الطرائف التي يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى اللجوء إلى عدد ممكن من المحكمين ليقوموا بالحكم على ما إذا كان كل بند يمثل تمثيلاً صادقاً ما وضع له وما إذا كان يقيسه بكل موضوعية أو ما يعرف بالصدق الظاهري ، إذ بعد رجوع الباحثان إلى مجموعة من الدراسات التي تتمحور حول الضغوطات النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى ثم اختيار مقياس الضغوطات النفسية.

2- صدق الاتساق الداخلي:

* ثبات المقياس

* صدق المقياس

3- مرجعية المقياس :

لقد قام الباحثين بتصميم المقاييس الحالية لمقياس الضغوط النفسية الذي صممه سابقاً كل من (مخيمر, 2006) و(نبيل كامل دخان و بشير إبراهيم حجار 2006) مع إجراء بعض التعديلات أما مقياس اتخاذ القرار فتم أخذه من مقياس إلكتروني لدراسة قام بها الدكتور عبد

الرحمن نياب محمد الحازمي قسم التربية البدنية بكلية التربية جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

1. مناقشة الفرضيات

2. الاستنتاجات

3. التوصيات

1. مناقشة الفرضيات

فرضية الأولى : توجد اختلاف في مستويات الضغوط النفسية عند الحكام

لقد توقع الطالبان الباحثان من خلال انجازهم الجانب النظري ومن خلال الدراسات السابقة إلى أنه يوجد اختلافات درجة مستويات الضغوط النفسية عند الحكام وذلك من خلال محاور مقياس الضغوط الذي اختلف من دراسة إلى أخرى فمنهم من صنف اختلاف درجات مستويات الضغوط النفسية حسب (السن، الخبرة ، المستوى الدراسي) ومنهم أيضا من صنفها حسب محاور الدافعية - إدراك المهارات الاجتماعية - إدراك الانفعالات الداخلية) وفي الأخير تم التوصل إلى أنه يوجد اختلافات في مستويات درجة الضغوط النفسية عند الحكام.

أما من خلال دراستنا النظرية ومن خلال المقياس المصمم من طرف الطالبان الباحثان يرى الطالبان الباحثان: إن مقياس الضغوط النفسية اشتمل على ثلاث محاور وهي (الضغوطات الأسرية - ضغوطات بيئة العمل - الضغوطات الاجتماعية) فنتوقع أنه سيكون اختلاف بين هته الثلاثة محاور عند الحكام وذلك من خلال اعتقادنا تعود إلى:

- أن الحكام لديهم توقعات مبالغ فيها عن بيئة المباريات وكل ما يتعلق بها
- الضغوط الشخصية بكل نواحيها النفسية والانفعالية فإنها تمثل للحكم واحدة من مستلزمة وجوده مما تغير وجود ضغوط نفسية إضافية للحكم
- الضغوط الأسرية على اعتبار أن الأسرة بعواملها المكونة بها ضغطا شديدا عليه وكبيرا من ذلك إن كان رب أسرة.

- مناقشة الفرضية الثانية:
- للضغوط النفسية أثر في اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم
- توصل الطالبان الباحثان من خلال انجازهم الجانب النظري و الدراسات السابقة التي تطرقت إلى دراسة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم أنه كلما كانت الضغوط النفسية عالية يؤثر ذلك سلبا في اتخاذ القرار لدى الحكام.
- رأي الطالبان الباحثان:
- أن الضغوط النفسية تكون موجودة عند الرياضيين لارتباطهم بالإنجاز الرياضي وتحقيق النتائج الرياضية التي يريد الوصول إليها وكذلك حكم كرة القدم الذي يدير مقابلات كرة القدم خاصة تلك المباريات المصيرية الأمر الذي يجعله أكثر التزاما اتجاه نفسه وتأكيد قيمته، وأكثر من ذلك تكون له القدرة على التحكم بمجريات المباراة واتخاذ قراراته بشكل صحيح وتحكمه في ما حولها من جمهور وإذا بالأمر الذي يولد له تحديا كبيرا يجعله يواجه الضغوط النفسية المتراكمة.
- **2. الاستنتاجات:**
- لقد تناولنا في هذا البحث دراسة ظاهرتين مهمتان جدا في جوانب الحياة عموما والرياضة خاصة جانب التحكيم والبحث في السبل التي تجعله أكثر فاعلية في الميدان ولأجل ذلك تمت دراسة العلاقة بسند هذين المتغيرين اللذان هما الضغوط النفسية واتخاذ القرار لمعرفة العلاقة بينهما، إذ قام الطالبان الباحثان بجمع المعطيات والنتائج لكي يتسنى اختبار الفروق الدالة في البحث والتي تتناول العلاقة بين اتخاذ القرار والضغوط النفسية ،
- إن الجهد المتواضع المقدم في هذا البحث يصب في جملة الاهتمامات المرتبطة بتحسين كفاءة حكم كرة القدم عند إدارته للمباريات خاصة التي تصحبها ضغوط كبيرة .

التعليق على الدراسات السابقة:

- من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن الانتباه إلى عدة نقاط
- معظم الدراسات تناولت أحد المتغيرات البحث سواء الضغوط النفسية أو اتخاذ القرار.
- الدراسات كانت متنوعة من المجال الرياضي أو المجال النفسي
- بعض الدراسات تناولت الضغوط النفسية المتراكمة لدى أفراد الرياضة من لاعبين ومدربين وحكام.
- بينت الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى الحكام أن نوع الرياضة وخصائصها تؤثران على درجة الضغط النفسي
- سعت الدراسات إلى تقدم اتخاذ القرار وسعت أيضا إلى إبراز أهميته في كافة المجالات وله تأثير كبير في المجال الرياضي حيث أن له دور كبير في التأثير على النتائج المحصل عليها إذا كان اتخاذ القرار سليم تكون هناك نتائج جيدة وله أهمية كبيرة في المجال الرياضي.
- استخدمت الدراسات السابقة المنهج الوصفي بإضافة إلى واعتمدت على الاستبيان والمقابلة في جمع البيانات.
- الدراسة الحالية تكمل لدراسات السابقة ومحاولة معالجة المتغيرات من زاوية أخرى

التوقعات:

- من خلال الدراسات السابقة وآراءنا كباحثين مبتدئين توصلنا إلى مجموعة من التوقعات كان من الممكن الوصول إليها إذا استخدمنا بحثنا في الظروف العادية وهي:
- الضغوط النفسية تؤثر في اتخاذ القرار عند حكام كرة القدم.
- هناك علاقة دالة بين الضغوط النفسية واتخاذ القرار عند الحكم وهذا ما تبينه الوصية العامة.

- يختلف مستوى وأبعاد الضغوط النفسية لدى الحكام.

.التوصيات:

- من خلال البحث وفي حدود عينة البحث نوصي بما يلي
- استخدام مقياس اتخاذ القرار ومقياس الضغوط النفسية لحكم كرة القدم في تحديد قدرة الحكام على ضبط النفس وإصدار القرارات الصحيحة
- الاعتماد على اختبارات الكترونية في قياس و تحسين قدرات اتخاذ القرار مع استعمال عامل الوقت كمتير للضغط النفسي.
- الاهتمام بإقامة دورات صقل للحكام للارتقاء بمهارات التحليل السريع للمواقف المختلفة قبل إعطاء القرار النهائي.
- الاهتمام بإقامة دورات صقل للحكام في كيفية ضبط النفس والتحكم في الانفعالات داخل الملعب أثناء تحكيم المباريات.

خاتمة

يعد التحكيم في كرة القدم أحد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بالضغط النفسية الكبيرة فالحكم غالبا ما يكون عرضة للتشكيك في نزاهته أو تعرض أمانته للمساءلة من قبل الرياضيين بشكل عام (مدربين، ولاعبيه، وإداريين، وجمهور ، وإعلام) ففي الوسط الرياضي غالبا ما تكون النظرة للحكم سلبية، حيث يعلق أفراد الفريق الخاسر أخطائهم وهزائمهم على الحكم، ونادرا ما يذكر الحكم من قبل الفريق الفائز، ناهيك عن النقد والهجوم الغير مبرر أحيانا الذي يتعرض له الحكم في وسائل الإعلام المختلفة من قبل المدربين واللاعبين والإداريين، كل هذه العوامل تجعل أداء الحكم الرياضي لا يرتبط بالعوامل البدنية فقط بل بالعوامل النفسية التي كما ذكرنا تتفاوت من حيث أنواعها وشدتها وتراكمها قد يؤدي إلى الإنهاك البدني والنفسي الذي يؤثر على مستوى قدراته البدنية والنفسية بشكل عام مما لا شك فيه أن التحكيم يعتبر مهنة يتحمل فيها الحكام كل المسؤوليات والصعوبات ، لكن رغم هذه الصعوبات والمشاكل والضغطات الممارسة على الحكم في أداء مهنته النبيلة والشريفة ، إلا أنه يمارس هذا العمل بسعادة دون أن يشتكي من هذه الصعوبات، فالحكم يبذل كل ما في وسعه من مجهودات بدنية و فكرية و انفعالية لإخراج المقابلة في أحسن الأحوال، وهنا باعتباره المسؤول الأول في اللقاء. وحتى يكون مردود الحكم جيدا، ومقتعا ويكون الجميع راضين على الأداء من فرق وجمهور وحب على هذا الأخير أن يتأثر بالمحيط الخارجي، و أن يكون مستعدا نفسيا لأداء مهنته على أحسن الأحوال وأن يمتاز بطبعه الهادي و المتزن في قراراته.

فنشاط الحكم في الميدان له هدف معين، وبحكم علاقته وتعامله مع مزيج من ذهنيات الأفراد في اللعب، فكان وراء كل تدخلاته رد فعل لهذه المجموعة، ومن هذا المنطلق كانت تدخلاته مبنية على القوانين وروحها، وكذلك بطريقة سيكولوجية، و هذا النشاط مرتبط بكل أعمال الإدراك العقلي والخبرة، وهذه الأخيرة تمر عن طريق التجربة والممارسة المستمرة حتى تكون قراراته صائبة وخالية من الأخطاء، وتتال رضا الأطراف المتنافسة وحتى

المشجعين، وبالتالي يعتبر هذا الحكم كفاءة رياضية وعامل من العوامل المحددة من العنف في الوسط الرياضي وخاصة كرة القدم ، وهذا عبر اتسامه بمجموعة من السمات التي تساعده على تخطي الصعاب، ونشر ثقافة العدل بين المشاركين في الميادين الكروية، وبالتالي يكبح العنف في هذه الرياضة، وهذا عبر القرارات الرشيدة والصائبة .

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، 1982
2. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 1987 .
3. النمر، س. م. (1991). الإدارة العامة للأسس والوظائف الرياض جامعة الملك السعود
4. دليلة عيطوط: الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين - رسالة ماجستير - معهد علم النفس وعلوم التربية جامعة الجزائر - 1997 .
5. جان بينجامين ستورا: الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة: أنطوان هاشم، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997
6. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم و التطبيقات) - دار الفكر العربي - ط2-القاهرة -1997.
7. هارون توفيق الرشيد: الضغوط النفسية- طبيعتها ونظرياتها- برنامج لمساعدة الذات في علاجها- مكتبة الانجلو المصرية- رسالة دكتورة، القاهرة - 1999.
8. كيت كنان: السيطرة على الضغوط النفسية - ترجمة مركز التعريب والترجمة- عرض جبار محمود - الدار العربية للعلوم لبنان - 1999.
9. الرواشدة. خ. س. (2007). صناعة القرار المدرسي و الشعور بالأمن و الولاء التنظيمي. الأردن: دار الحامد
10. نصير ر. ز. (2009). علم النفس المعرفي. عمان دار الشروق للنشر والتوزيع.
11. منصور د. (2000). نظرية القرارات الإدارية مفاهيم وطرق . عمان مكتبة الحامد
12. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000 .
13. سمير شيخاني: الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان، 2003. الطبعة الثانية، 2000

14. عبد الحميد محمد الشاذلي - الصحة النفسية وسيكولوجيا الشخصية - المكتبة
الجامعية طبعة 2- الإسكندرية - مصر - 2001
15. مصطفى يوسف - علم النفس العيادي - الدار المصرية اللبنانية - طبعة 1 -
القاهرة - 2001 .
16. الرواشدة. خ. س. (2007). صناعة القرار المدرسي و الشعور بالأمن و الولاء
التنظيمي. الاردن: دار الحامد
17. نصير ر. ز. (2009). علم النفس المعرفي. عمان دار الشروق للنشر والتوزيع.
18. سبهان. ح. (2010). التوقع الحركي وأهميته في لعبة كرة الطائرة. العراق الأكاديمية
الرياضية العراقية.
19. صلاح, و. (2015). التعلم الحركي. كربلاء جامعة كربلاء.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث علمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي المعنوي

المقياس

الأستاذ الفاضل:

الوظيفة // الدرجة العلمية

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذين المقياسين، الذي نلتمس منكم أيها المختصون الإجابة على الأسئلة المطروحة ونلفت انتباهكم أن هذا المقياس جزء من العمل الذي نقوم به قصد تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة " ماستر " في قسم التدريب الرياضي التنافسي والذي يندرج تحت عنوان:

" أثر الضغوطات النفسية في اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم "، علما بأن إجاباتكم ستكون مساهمة فعالة في تطوير البحث العلمي وتحظى بأهمية وسرية تامة، كما أنها لا تستعمل إلا لأغراض علمية، لهذا نرجوا منكم ملئ هذه الاستمارة والإجابة على الأسئلة من أجل التوصل إلى نتائج تفيد دراستنا.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير .

ملاحظة:

من أجل تحكيم المقياس

تحت إشراف الدكتور:

صبان محمد

الطالبان:

- مختاري يوسف

- تحلايتي خير الدين أمين

السنة الجامعية: 2019-2020

مقياس إتخاذ القرار

الرقم	العبرة	دائما	أحيانا	أبدا
1	يتم بناء القرار بناءا على تحليل الموقف			
2	يتم اتخاذ القرار في المواقف المختلفة على أساس التفكير المنطقي			
3	يتم اتخاذ القرار بتتسيق مع الحكام المساعدين			
4	يتم اتخاذ القرار الذي يراعي الصالح العام			
5	يختلف القرار على بعض البيانات المسجلة مسبقا			
6	يختلف اتخاذ القرار وفقا لدرجة المنافسة			
7	يتأثر اتخاذ القرار في المباراة بدرجة العنف بين اللاعبين			
8	التمركز الخاطيء من الحكم يؤثر على اتخاذ القرار			
9	شجاعة الحكم تؤثر على القرار			
10	درجة التركيز في الموقف ومتابعة المباراة تؤثر على القرار			
11	أتمتع بالعدالة في اتخاذ القرار			
12	وضوح الإشارات والقرارات التي اتخذها			
13	استطيع فرض احترام القرارات			
14	أتمتع بمستوى لياقة بدنية يؤثر على قرارات الحكام			
15	أجد صعوبة في التغلب على حالة الإحباط بعد اتخاذ قرار خاطيء			

مقياس الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			
2	اتخذ قراراتي بنفسى ولا تملى علي من مصدر خارجي			
3	اعتقد أن متعة الحياة وأثارها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحديتها			
4	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكد من قدراتي على تنفيذها			
5	اقتحم المشكلات لحظها ولا انتظر حدوثها			
6	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة			
7	أعتقد أن الابتعاد عن الناس غنيمة			
8	أستطيع التحكم في مجريات أمور حياتي			
9	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي			
10	اتخاذ القرارات اتجاه اللاعبين والمدربين صعبة جداً			
11	أطلع على كل القضايا والمشاكل الرياضية			
12	أشعر بالضغوط عند حضور المسؤولين الكبار في الرياضة			
13	عدم حبي المجازفة والمغامرة على التنافسية التحكيمية			
14	حدوث المشكلات تستتفر قواي وقدراتي على التحدي			
15	بعض الأحيان لا أستطيع التحكم بالأمور التدريبية والتنافسية في التحكيم			

التعليمات:

- العبارات التالية تساعدك على وصف نفسك كما ترها أنت
- أجب على هذه العبارات كما لو كنت تصف نفسك لنفسك
- أقرأ كل عبارة بعناية ثم اختار استجابة واحدة من الاستجابات الثلاثة التالية واسم دائرة حولها والاستجابات هي:
- إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك تماما ارسم دائرة حول الرقم 1
- إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك غالبا ارسم دائرة حول الرقم 2
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحيانا ولا تنطبق عليك أحيانا أخرى ارسم دائرة حول الرقم 3
- مع العلم أيضا أن هذا ليس اختبارا وليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.