

UDC Subject Classification: 1 PHILOSOPHY. PSYCHOLOGY

რაგბის მსაჯების პროფილირების ფსიქოლოგია**ქეთევან ინასარიძე**

მწვრთნელთა ფაკულტეტი, სპორტის სახელმწიფო უნივერსიტეტი; ნეირომეცნიერების ასოციაცია
 კორესპონდენცია: kate_inasaridze@hotmail.com

აბსტრაქტი

რაგბის მსაჯები და ოფიციალური პირები, ისევე როგორც სხვა მაღალი დონის სპორტის წარმომადგენლები, აწყდებიან საკმაოდ მძიმე ფსიქოლოგიურ გამოწვევებს. ვინაიდან რაგბი ძალიან სწრაფი, ფიზიკური და ხშირად საკმაოდ გადაწყვეტილებებით სავსე სპორტია, მსაჯებზე ზეწოლა კოლოსალურია. მათ გამკლავება უწევთ ისეთ ფსიქოლოგიურ მოვლენებზე, როგორებიცაა ქრონიკული სტრესი და შფოთვა, ვერბალური და ფსიქოლოგიური შეურაცხყოფა, ემოციური გადაწვა, დეპრესია და თვითშეფასების დაქვეითება, ძილის დარღვევები და პოსტ-მატჩის რუმინაცია და სხვა. ამიტომ მნიშვნელოვანია მსაჯებთან ფსიქოლოგიურ მდგრადობის განვითარებაზე ხელშეწყობა სპეციალური სპორტის ფსიქოლოგიური სტრატეგიებით და მათთვის სპეციალური მენტალური მხარდაჭერის სისტემების შექმნა, რაც ასახულია წინამდებარე სტატიაში.

საკვანძო სიტყვები: ფსიქოლოგიური პროფილირება, რაგბის მსაჯები, რაგბის მსაჯების ფსიქოლოგია

რაგბის მსაჯების მომზადებისა და განვითარების საფუძველს მათი პროფილირება წარმოადგენს. რაგბის მსაჯის პროფილირება არის მსაჯის მახასიათებლების, კომპეტენციების, ქცევის, ფიზიკური შესაძლებლობების, ფსიქოლოგიური თვისებებისა და გადაწყვეტილების მიღების თავისებურებების სისტემური შეფასება და აღწერა. პროფილირების მიზანია იმის განსაზღვრა, თუ რა განასხვავებს ეფექტურ მსაჯებს ნაკლებად ეფექტური მსაჯებისაგან, ასევე პროფილირების მიზანია მსაჯების შერჩევის, სწავლების, საქმიანობის შეფასების, ნიჭის განვითარებისა და ელიტურ სამსაჯო სისტემაში პროგრესის ხელშეწყობა.

რაგბის კავშირში და რაგბის ლიგაში მსაჯები მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ სამართლიანობის, მოთამაშეთა უსაფრთხოების, თამაშის დინამიკისა და წესების დაცვის უზრუნველყოფაში. რადგან რაგბი სწრაფი, ფიზიკურად დატვირთული და ტაქტიკურად კომპლექსური სპორტია, მსაჯებს უწევთ ინფორმაციის მრავალი წყაროს ერთდროულად გადამუშავება და ზეწოლის ქვეშ სწრაფი და ზუსტი გადაწყვეტილებების მიღება [1]. აქედან გამომდინარე მსაჯების პროფილირება სპორტული მეცნიერებისა და სამსაჯო კვლევების მნიშვნელოვან მიმართულებად იქცა.

რაგბის მსაჯის პროფილირება მოიცავს შემდეგ ძირითად კომპონენტებს: ფიზიკური და ფიზიოლოგიური პროფილირება; კოგნიტური და გადაწყვეტილების მიღების პროფილირება; ფსიქოლოგიური პროფილირება; ქცევითი და კომუნიკაციური პროფილირება; და მსაჯის მოქმედების ანალიზი და მატჩის პროფილირება.

ფიზიკური და ფიზიოლოგიური პროფილირება. რაგბის მსაჯის პროფილირების ერთ-ერთი მთავარი ასპექტი მოიაზრებს ფიზიკურ მომზადებასა და ეხება ფიზიოლოგიურ მოთხოვნებს. რაგბის მატჩის განმავლობაში რაგბის მსაჯები დიდ

დისტანციას ფარავენ და ოპტიმალური მდებარეობის, პოზიციის შენარჩუნება სჭირდებათ ზუსტი გადაწყვეტილებების მისაღებად. კვლევებმა აჩვენა, რომ ელიტური რაგბის მსაჯები ახორციელებენ განმეორებად მაღალი ინტენსივობის გარბენებს, რომლებიც მონაცვლეობს დაბალი ინტენსივობის მოძრაობებთან და გარკვეულწილად ჰგავს სპორტსმენების მოქმედებას, რომლებიც სპორტულ მოქმედებას ანხორციელებენ შესვენებებით [2]. ფიზიკური პროფილირება ჩვეულებრივ მოიცავს: აერობულ გამძლეობას; სპრინტის უნარს; განმეორებითი მაღალი ინტენსივობის დატვირთვის შესაძლებლობას; სისწრაფესა და მიმართულების სწრაფ ცვლილებას; სხეულის არნაგობას; და აღდგენის უნარს. კვლევები მიუთითებს, რომ უკეთესი ფიზიკური მომზადების მქონე მსაჯები უფრო ეფექტურად ინარჩუნებენ ზუსტი გადაწყვეტილებების მიღების შესაძლებლობას მთელი მატჩის განმავლობაში, განსაკუთრებით თამაშის ბოლო ეტაპებზე, როდესაც დაღლილობა იზრდება [3]. რაგბიში თამაშთან ახლოს პოზიციონირების და ჩართულობის უნარი მჭიდრო კავშირშია დაკვირვების სიზუსტესა და წესების სწორ გამოყენებასთან.

კოგნიტური და გადაწყვეტილების მიღების პროფილირება. რაგბის მსაჯობა მოითხოვს რთულ პერცეპტულ-კოგნიტურ უნარებს. მსაჯებმა წამებში უნდა შეძლონ დინამიკური სათამაშო სიტუაციების ინტერპრეტაცია, მოთამაშეთა განზრახვის შეფასება, წესების დარღვევის ამოცნობა და წესების თანმიმდევრული გამოყენება. ამიტომ, კოგნიტური პროფილირება რაგბის მსაჯების პროფილირების კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი მიმართულებაა. მნიშვნელოვანი კოგნიტური ცვლადებია: სელექციური ყურადღება; პროგნოზირების/ანტიციპაციის (განჭრეტის) უნარი; სიტუაციური ცნობიერება; ინფორმაციის გადამუშავების სისწრაფე; შაბლონების (პატერნების) ამოცნობა; მუშა მეხსიერება; გადაწყვეტილებების თანმიმდევრულობა.

Mascarenhas და სხვ. (2005, [1]) აღნიშნავენ, რომ ექსპერტი მსაჯები გამოცდილებისა და მიზანმიმართული პრაქტიკის შედეგად ავითარებენ „თამაშის წაკითხვის“ მაღალ უნარს. ელიტური რაგბის მსაჯები ხშირად გამოირჩევიან პროგნოზირების უკეთესი შესაძლებლობითა და ქაოტურ სიტუაციებში შესაბამისი ვიზუალური ნიშნებისათვის პრიორიტეტის მინიჭების უნარით. გადაწყვეტილების მიღების პროფილირება შეიძლება მოიცავდეს ვიდეოსიმულაციებს, ნოტაციურ ანალიზსა და სპორტული შესრულების შეფასების სისტემებს, რომლებსაც იყენებს მმართველი ორგანოები, როგორიცაა მაგალითად „მსოფლიო რაგბი“.

რაგბიში **ნოტაციური ანალიზი** არის რაგბის მატჩის დროს მომხდარი მოვლენების, ქცევებისა და შესრულების ინდიკატორების დაკვირვების, ჩაწერისა და ანალიზის სისტემატური მეთოდი. მას ფართოდ იყენებენ მწვრთნელები, სპორტული მეცნიერები, ანალიტიკოსები და მსაჯთა ორგანიზაციები ტაქტიკური შესრულების, მოთამაშეთა ქცევის, გუნდის სტრატეგიებისა და მსაჯობის ეფექტურობის შესაფასებლად. ნოტაციური ანალიზი გარდაქმნის რთულ მატჩის აქტივობას ობიექტურ, რაოდენობრივ მონაცემებად, რომელთა ინტერპრეტაცია მოგვიანებით შესაძლებელია სპორტული შესრულებისა და გადაწყვეტილების მიღების გასაუმჯობესებლად. მეთოდი წარმოიშვა სპორტულ მეცნიერებაში სპორტული შესრულების ანალიზიდან და გახდა ძალიან დახვეწილი ვიდეო ტექნოლოგიების, GPS სისტემებისა და სპეციალიზებული ანალიტიკური პროგრამული უზრუნველყოფის გამოყენებით.

ფსიქოლოგიური პროფილირება. ფსიქოლოგიური მახასიათებლები კრიტიკულად მნიშვნელოვანია რაგბის მსაჯობაში, რადგან მსაჯები მოთამაშეების, მწვრთნელების, მაყურებლებისა და მედიის ძლიერი ზეწოლის ქვეშ მოქმედებენ. ამ მიმართულებით პროფილირება შეისწავლის იმ ემოციურ და მენტალურ მახასიათებლებს, რომლებიც დაკავშირებულია მაღალი დონის სამსაჯო საქმიანობასთან. ძირითადი ფსიქოლოგიური თვისებები/მახასიათებლები მოიცავს: ემოციურ რეგულაციას; სტრესისადმი გამძლეობას/ტოლერანტულობას; საკუთარ თავში დარწმუნებულობას (გულდაჯერებულობას); ფსიქოლოგიურ მედეგობას; კომუნიკაციის ეფექტურობას; ლიდერულ უნარებს; ასერტიულობას; კონცენტრაციას; დაძლევის სტრატეგიებს.

სპორტული მსაჯობის კვლევები მიუთითებს, რომ ელიტურ მსაჯებს, როგორც წესი, ახასიათებთ მაღალი ემოციური სტაბილურობა და ეფექტური სტრატეგიები კრიტიკისა და პროფესიულ მოქმედებასთან დაკავშირებული შფოთვის სამართავად [4]. რაგბის მსაჯებმა ასევე უნდა გამოავლინონ ინტერპერსონალური ავტორიტეტი კონფლიქტის გამწვავების გარეშე. ფსიქოლოგიური პროფილირება შეიძლება განხორციელდეს სტანდარტიზებული კითხვარების, ინტერვიუების, დაკვირვებითი შეფასებებისა და მენტალური უნარების ტესტირების საშუალებით.

ქცევითი და კომუნიკაციური პროფილირება. კომუნიკაცია განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია რაგბიში, რადგან მსაჯები მუდმივად ურთიერთობენ კაპიტნებთან და მოთამაშეებთან თამაშის დინამიკისა და დისციპლინის სამართავად. ქცევითი კომპეტენციების პროფილირება მოიცავს: ვერბალური კომუნიკაციის სტილს; არავერბალურ კომუნიკაციას; კონფლიქტის მართვას; ავტორიტეტის წარმოჩენას (ქონას); განმარტებების სიცხადეს; სანქციების თანმიმდევრულობას; მატჩის მართვის სტრატეგიებს. ეფექტური რაგბის მსაჯები ხშირად ხასიათდებიან როგორც პროაქტიური კომუნიკატორები, რომლებიც კონფლიქტის ესკალაციის თავიდან აცილებას მშვიდი და მკაფიო ურთიერთობით ახდენენ. თანამედროვე სამსაჯო ფილოსოფია სულ უფრო მეტად უსვამს ხაზს პრევენციულ მსაჯობასა და მოთამაშეთა მართვას, ვიდრე მხოლოდ დასჯაზე ორიენტირებულ მიდგომას.

მსაჯის მოქმედების ანალიზი და მატჩის პროფილირება. საქმიანობის პროფილირება ასევე მოიცავს მატჩის დროს მსაჯის ქცევის ობიექტურ ანალიზს. ანალიზისას შესაძლოა შეფასდეს: გადაწყვეტილებების სიზუსტე; ჯარიმების სიხშირე; პოზიციონირების ხარისხი; უპირატესობის წესის გამოყენება; დროის მართვა; თანმიმდევრულობა სხვადასხვა მატჩში; ასისტენტ მსაჯებთან და TMO სისტემასთან ურთიერთობა. რაგბიში TMO სისტემა გულისხმობს მატჩის სატელევიზიო მსაჯის (the Television Match Official, TMO) სისტემას — ვიდეო მიმოხილვის ტექნოლოგიას, რომელიც გამოიყენება მოედანზე მსაჯის დასახმარებლად მატჩის დროს ზუსტი გადაწყვეტილებების მიღებაში. TMO არის მატჩის მსაჯი, რომელიც თამაშს ვიდეოკამერის მრავალი კუთხიდან უყურებს და მსაჯთან აუდიო აპარატურის საშუალებით ურთიერთობს. სისტემის მიზანია მსაჯობის შეცდომების შემცირება, სამართლიანობის გაუმჯობესება და მოთამაშეთა უსაფრთხოების გაზრდა. TMO სისტემა ძირითადად გამოიყენება მსოფლიო რაგბის მიერ მართულ ელიტურ შეჯიბრებებში და ის თანამედროვე რაგბის მსაჯობის ცენტრალურ კომპონენტად იქცა. ვიდეოანალიზის ტექნოლოგიები და მსაჯთა შეფასების პანელები ფართოდ გამოიყენება

ელიტურ რაგბიში. თანამედროვე პროფილირების სისტემები შეიძლება მოიცავდეს GPS-ტრეკინგს, გულისცემის მონიტორინგსა და მატჩის-მოვლენების კოდირებას მრავალგანზომილებიანი სამსაჯო პროფილის შესაქმნელად.

Rugby World Cup-ის სამსაჯო სტრუქტურებმა და მსაჯთა განვითარების პროგრამებმა მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანეს ელიტურ რაგბიში მსაჯთა პროფილირების სისტემების პროფესიონალიზაციაში.

რაგბის მსაჯები და ოფიციალური პირები, ისევე როგორც სხვა მაღალი დონის სპორტის წარმომადგენლები, აწყდებიან საკმაოდ მძიმე ფსიქოლოგიურ გამოწვევებს. ვინაიდან რაგბი ძალიან სწრაფი, ფიზიკური დატვირთვით გამორჩეული და ხშირად საკამათო გადაწყვეტილებების მიღების საჭიროებით სავსე სპორტია, მსაჯებზე ზეწოლა კოლოსალურია [5]. აღსანიშნავია რამდენიმე ძირითადი ფსიქოლოგიური პრობლემა, რომლებიც რაგბის მსაჯებსა და ოფიციალურ პირებს აწუხებთ. მათ შორისაა ქრონიკული სტრესი და შფოთვა, ვერბალური და ფსიქოლოგიური შეურაცხყოფა, ემოციური გადაწვა, დეპრესია და თვითშეფასების დაქვეითება, ძილის დარღვევები და პოსტ-მატჩის რუმინაცია და სხვა.

ქრონიკული სტრესი და შფოთვა. მსაჯებს მუდმივად უწევთ გადაწყვეტილებების მიღება წამის მესაღებში, ათასობით გულშემატკივრისა და კამერების წინაშე. ამ დროს წარმოიქმნება *შეცდომის დაშვების შიში*. კერძოდ მსაჯის ყოველი გადაწყვეტილება, მაგალითად, ლელოს ჩათვლა ან წითელი ბარათი, შესაძლოა გადაწყვეტი ალმოჩნდეს მატჩის ბედისათვის. ეს იწვევს მუდმივ „სპორტული შესრულების შფოთვას“. აგრეთვე აღინიშნება *ინტენსიური სკრუტინი (შემოწმება)* თანამედროვე ტექნოლოგიების (TMO - ვიდეო რეფერი) პირობებში, მათი ყოველი მოძრაობა მიკროსკოპის ქვეშაა, რაც ზრდის ფსიქოლოგიურ წნეხს [6].

ვერბალური და ფსიქოლოგიური შეურაცხყოფა. რაგბის მსაჯები ხშირად ხდებიან აგრესიის სამიზნეები. კერძოდ ისინი განიცდიან აგრესიას *გულშემატკივრებისა და მედიის მხრიდან*. სოციალური მედია მსაჯებს დაუცველს ხდის პირადი თავდასხმებისაგან, რაც ხშირად გადადის ბულინგში და დეჰუმანიზაციაში. აგრეთვე რაგბის მსაჯების მიმართ აღინიშნება *მოედანზე არსებული აგრესია*. მიუხედავად იმისა, რომ რაგბიში მსაჯისადმი პატივისცემა ტრადიციულად მაღალია, მწვრთნელებისა და მოთამაშეების მხრიდან წამოსული პროტესტი მაინც სერიოზულ ნეგატიურ ფსიქოლოგიურ დატვირთვას წარმოადგენს მსაჯებისათვის [5].

ემოციური გადაწვა (Burnout) და იზოლაცია. რაგბის მსაჯებთან მუდმივი მოგზაურობა, ფიზიკური გადაღლა და მუდმივი კრიტიკა ხშირად იწვევს გადაწვას. ემოციური გადაწვის მდგომარეობას უკავშირდება *მოტივაციის დაკარგვა*, რომლის დროსაც მსაჯი გრძნობს, რომ მას მხოლოდ აკრიტიკებენ და მისი შრომა დაუფასებელია, მას უჩნდება სფეროდან წასვლის სურვილი. აღსანიშნავია *სოციალური იზოლაცია*, რომელსაც განიცდიან რაგბის მსაჯები. ისინი განიცდიან, რომ თითქოს არიან მარტონი „კუნძულზე“, რომ არ არიან გუნდის ნაწილი და ობიექტურადაც მათ მატჩის შემდეგ ხშირად მარტოებს უწევთ ნეგატიურ ემოციებთან გამკლავება [7].

ძილის დარღვევები და მატჩის შემდგომი ფიქრები (რუმინაცია). ბევრი მსაჯი თამაშების შემდეგ ძილის დარღვევას განიცდის და ხშირად უძილო ღამეებს ატარებს

მატჩის შემდეგ, ისინი გონებაში განმეორებით „იმეორებენ“ და ატრიალებენ გადაწყვეტილებებს, რომლებიც მათ მატჩის დროს გააკეთეს. ეს პროცესი ცნობილია ფიქრების ე.წ. „დექვის“, რბოლის (რუმინაციის) სახელწოდებით. ამ პროცესს შეუძლია გამოიწვიოს დაღლილობა, კონცენტრაციის დაქვეითება მომავალ მატჩებში, თვითშეფასების დაქვეითება და კლინიკური დეპრესია, თუ არ მოხდება მათი დროული და სწორი მართვა [8].

დეპრესია და თვითშეფასების დაქვეითება. რაგბის მსაჯების გარკვეულ ნაწილს აღენიშნება თვითშეფასების დაქვეითება. კვლევები მიუთითებს, რომ სპორტის ოფიციალური პირების მუდმივმა კრიტიკულმა შეფასებამ, შეცდომების საჯარო განხილვამ და პროფესიულმა წნებამ შეიძლება უარყოფითად იმოქმედოს მათ ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და თვითშეფასებაზე [5], [10]. კვლევები ასევე აჩვენებს, რომ რაგბის მსაჯების გარკვეულ პროცენტს აღენიშნება დეპრესიულ მდგომარეობასთან დაკავშირებული სიმპტომები, რაც შეიძლება გამოწვეული იყოს სხვადასხვა პროფესიული და სოციალური ფაქტორით. ერთ-ერთი ასეთი ფაქტორია *საჯარო გაკიცხვა*, როდესაც ერთი არასწორი გადაწყვეტილების გამო მსაჯი შეიძლება ფართო საზოგადოების, მედიისა და გულშემმატკივრების კრიტიკის ობიექტი გახდეს, რაც მნიშვნელოვნად აზიანებს მის თვითშეფასებასა და ფსიქოლოგიურ მდგომარეობას. მეორე მნიშვნელოვანი ფაქტორია *არასაკმარისი სოციალური მხარდაჭერა*, რადგან სპორტულ ორგანიზაციებში ხშირად მეტი ყურადღება ეთმობა სპორტსმენების მენტალურ ჯანმრთელობას, ვიდრე მსაჯების ფსიქოლოგიურ საჭიროებებს. მსგავსი გარემოებები ზრდის ემოციური გადაღლის, სტრესისა და ფსიქოლოგიური პრობლემების განვითარების რისკს [5], [7], [10].

ვინაიდან რაგბის მსაჯობა ერთ-ერთი ყველაზე სტრესული პროფესიაა სპორტში. ბოლო წლებში რაგბის კავშირები სულ უფრო მეტ ყურადღებას აქცევენ მათ ფსიქოლოგიურ მდგრადობას (Resilience Training) და მსაჯებისათვის სპეციალური მენტალური მხარდაჭერის სისტემების შექმნას.

რაგბის მსაჯები იყენებენ სპეციფიკურ ფსიქოლოგიურ უნარებს და მტკიცებულებებზე დაფუძნებულ მენტალურ სტრატეგიებს, რათა გაუმკლავდნენ მოედანზე არსებულ ქაოსს და მატჩის შემდგომ ფსიქოლოგიურ წნებს. ყველაზე გავრცელებული და ეფექტური მიდგომებია „შემდეგი გადაწყვეტილების“ ფოკუსი, თვითმართვისა და კომუნიკაციის სკრიპტები, ვიზუალიზაცია და სცენარების დაგეგმვა, პოსტ-მატჩის „დეპრესინგის“ პროტოკოლი, კონტროლირებადი სუნთქვა, სოციალური მხარდაჭერის ქსელი.

„შემდეგი გადაწყვეტილების/ამოცანის“ ფოკუსი (Next Task Focus). მსაჯებისთვის კრიტიკულად მნიშვნელოვანია „მენტალური გადატვირთვა“. თუ მათ დაუშვს შეცდომა, ამაზე ფიქრი მომდევნო ეპიზოდის დროს კიდევ ერთ შეცდომას გამოიწვევს. ასეთ შემთხვევაში გამოყენებული ტექნიკა მოიაზრებს, რომ მსაჯები იყენებენ „გამომწვევ/ ტრიგერულ სიტყვებს“ (Trigger words), როგორიცაა „პარკირება“ (Parking). ეს ნიშნავს, რომ შეცდომას გონებაში დროებით ასე ვთქვათ „აპარკირებენ“, რათა მას მატჩის შემდეგ დაუბრუნდნენ, მოცემულ მომენტში კი სრული კონცენტრაცია მიმდინარე ეპიზოდზე გადაიტანონ [8].

თვითმართვისა და კომუნიკაციის სკრიპტები. რაგბის მსაჯების მიერ ემოციურ მოთამაშებთან და მწვრთნელებთან გამკლავება დიდ ენერგიას მოითხოვს. ამ პრობლემასთან გასამკლავებლად მსაჯები იყენებენ შემდეგ ტექნიკას: მსაჯები წინასწარ ამუშავებენ კომუნიკაციის შაბლონებს. ნაცვლად იმისა, რომ მოთამაშის აგრესიას ემოციით უპასუხონ, ისინი იყენებენ მშვიდ, დაბალ ტონს და მოკლე, ფაქტობრივ განმარტებებს. ეს ეხმარებათ მათ შეინარჩუნონ „ობიექტური არბიტრის“ იმიჯი და არ ჩაერთონ ემოციურ კონფლიქტში [9].

ვიზუალიზაცია და სცენარების დაგეგმვა. მატჩამდე მსაჯები გადიან „მენტალურ რეპეტიციას“. ისინი წარმოიდგენენ ყველაზე რთულ სცენარებს, მაგალითად, მასობრივი ჩხუბი მოედანზე ან საკამათო ლელო ბოლო წუთზე. როდესაც რეალურ ცხოვრებაში ეს ხდება, მათი ტვინი ამას აღიქვამს არა როგორც შოკს, არამედ როგორც უკვე ნაცნობ სიტუაციას, რაც შფოთვის მკვეთრად ამცირებს [1], [8].

პოსტ-მატჩის „დეპრესინგის“ პროტოკოლი. რაგბის მსაჯთან მატჩის შემდეგ ადრენალინი და კრიტიკა პიკშია. ბევრი მაღალი დონის მსაჯი იყენებს „24-საათიან წესს“. ისინი თავს არიდებენ სოციალურ მედიას და მატჩის ანალიზს თამაშის დასრულებიდან პირველი 24 საათის განმავლობაში. ეს დროს აძლევს ემოციურ ფონს დაცხრეს, რის შემდეგაც ანალიზი ხდება რაციონალური და არა თვითგვემითი [5], [11].

კონტროლირებადი სუნთქვა. ფიზიკური დაღლილობა პირდაპირ კავშირშია გადაწყვეტილების მიღების ხარისხთან. თამაშის შეჩერების დროს, მაგალითად, შერკინების მომზადებისას, რაგბის მსაჯები იყენებენ „კვადრატულ სუნთქვას“ (Box Breathing), რათა შეიმცირონ გულისცემის სიხშირე. ეს ეხმარება მათ ტვინს ჟანგბადის მიწოდებაში და ე.წ. „ცივი გონების“ შენარჩუნებაში [1].

სოციალური მხარდაჭერის ქსელი. რაგბის მსაჯები ქმნიან ე.წ. „მსაჯთა საძმოებს“. ისინი რეგულარულად გადიან დებრიფინგს კოლეგებთან, რომლებმაც ზუსტად იციან, რას ნიშნავს მოედანზე ყოფნა. ეს ამცირებს იზოლაციის განცდას და ეხმარება მათ ემოციური ტვირთის გაზიარებაში [5], [12].

ყველა განხილული მენტალური ტექნიკის ეფექტურობა მტკიცებულებებზე დაფუძნებულია და მნიშვნელოვნად ამსუბუქებს რაგბის მსაჯების ფსიქოლოგიურ პრობლემებს.

ლიტერატურა

1. Mascarenhas, D. R. D., Collins, D., & Mortimer, P. (2005). Elite refereeing performance: Developing a model for sport science support. *The Sport Psychologist*, 19(4), 364–379. <https://doi.org/10.1123/tsp.19.4.364>
2. Cunniffe, B., Proctor, W., Baker, J. S., & Davies, B. (2009). An evaluation of the physiological demands of elite rugby union referees using global positioning system tracking software. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(4), 1195–1203. DOI: 10.1519/JSC.0b013e3181a3928b
3. Weston, M., Drust, B., Atkinson, G., & Gregson, W. (2011). Variability of soccer referees' match performances. *International Journal of Sports Medicine*, 32(3), 190–194. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1269843>
4. Guillén, F., & Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in Psychology*, 2, Article 25. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00025>

5. Webb, T. (2020). Referees, Match Officials and Abuse. Referees, Match Officials and Abuse. <https://doi.org/10.4324/9780429431203>
6. Dawson, P., Massey, P., & Downward, P. (2020). Television match officials, referees, and home advantage: Evidence from the European Rugby Cup. *Sport Management Review*, 23(3), 443–454. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.04.002>
7. Carter, T. B., et al. (2025). The mental health of sporting officials: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02315-1>
8. Slack, L. A., Maynard, I. W., Butt, J., & Olusoga, P. (2013). Factors Underpinning Football Officiating Excellence: Perceptions of English Premier League Referees. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(3), 298–315. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2012.726935>
9. Cunningham, I., Mellick, M., Mascarenhas, D., & Fleming, S. (2012). Decision making and decision communications in elite rugby union referees: An inductive investigation. *Sport & Exercise Psychology Review*, 8(2), 23–34. DOI:10.53841/bpssepr.2012.8.2.23
10. Brewer, B. W., & Petrie, T. A. (2014). Psychopathology in sport and exercise. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 307–323). American Psychological Association. DOI:10.1037/14251-014
11. Mojtahedi, D., Webb, T., Leadley, C. B., & Jones, M. (2024). Match officials and abuse: A systematic review. *European Sport Management Quarterly*, 24(1), 199–221. <https://doi.org/10.1080/16184742.2022.2099441>
12. Tingle, J. K., Jacobs, B. L., Katz, M., & Warner, S. (2024). The strength of community: The role of social support networks in sport officials' retention. *Journal of Sport Management*, 38(2), 122–132. <https://doi.org/10.1123/jsm.2022-0361>

Article received 2026-06-23