

الدورات النكيفية وعلاققتها بنمو الانسان الانفعالي لدى حكام الكرة الطائرة

من إعداد

م.د سعد عباس الجنابي

كلية التربية الرياضية

جامعة تكريت



ملخص الدراسة

يهدف البحث الى :

- التعرف على مستوى اداء حكام كرة الطائرة
 - التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لحكام كرة الطائرة.
 - التعرف على العلاقة بين اداء الحكام في الدورات التحكيمية ومستوى الاتزان الانفعالي لحكام كرة الطائرة
- اما فروض البحث فكانت :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اداء حكام كرة الطائرة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لحكام كرة الطائرة.
- توجد علاقة ارتباط دالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي و بين اداء حكام كرة الطائرة في الدورات التحكيمية واستخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث و تالف مجتمع البحث من حكام الدرجة الثالثة في محافظة بغداد العاملين والمعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة الطائرة والمشاركين في الدورة التحكيمية بكرة الطائرة التي اقيمت بكلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد و البالغ عددهم (28 حكما) يمثلون مجتمع البحث باجمعه ، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية اما عينة البحث فتألفت من (24) حكما من فئة الدرجة الثالثة اما (4) الاخرون فتم استخدامهم للتجربة الاستطلاعية

و بعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الاتزان الانفعالي وجد من الافضل استخدام مقياس (المسعودي،2002) لانه طبق على نفس البيئة العراقية والذي يتكون من (70) فقرة،يجاب عنها بأختيار بديل من أحد البدائل الخمسة (تنطبق عليه كثيرا جدا،تنطبق على كثيرا ،تنطبق على بدرجة متوسطة، تنطبق على قليلا،لاينطبق على) تعطي درجه (5) لاختيار البديل الأول و (4) للبديل الثاني و (3) للبديل الثالث و(2) للبديل الثاني و(1) للبديل الاول في حالة الفقرات الايجابية والعكس من ذلك في حالة الفقرات السلبية.¹

ولغرض التحقق من صلاحية فقرات مقياس الاتزان الانفعالي،عرضت على مجموعه من الخبراء ذوي الاختصاص في علم النفس وكرة الطائرة

وقام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الحكام المشاركين بالدورة التحكيمية وهم من مجتمع البحث نفسه وتم اختيار هذه العينة عشوائياً تألفت من (4) حكام من خارج عينة البحث الاساسية كما سعى الباحث الى اعتماد الاسس العلمية في عملية تقنين الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة بحسب المصادر العلمية وذلك لغرض تحديد مدى علمية هذه الاختبارات المختارة

وتم اجراء التجربة الرئيسية وتوزيع الاستبانة الخاصة بالمقياس واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية من الحقيبة الاحصائية spss وتم عرض وتحليل النتائج بحسب اهداف البحث ومناقشتها واستنتج الباحث مايلي :

- ساهمت الدورة التحكيمية في تطور الاداء لدى حكام كرة الطائرة.
- ساهمت الدورة التحكيمية في نمو الاتزان الانفعالي لدى حكام كرة الطائرة.
- ظهرت علاقة ارتباط دالة احصائية بين اداء الحكام في الدورة التحكيمية وبين نمو الاتزان واوصى الباحث بمجموعة من التوصيات منها :
- اقامة الدورات بشكل مستمر التي تعم بالفائدة الجيدة على مستوى التحكيم
- اشراك الحكام في الدورات التحكيمية الدولية سواء حكام درجة اولى او ثانية او ثالثة.

¹مسعودي، عبد عون عبود (2002): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد

- تزويد الحكام بالتعليمات والقرارات والتعديلات الجديدة التي تصدر من الاتحاد الدولي من أجل تطوير معلوماتهم وزيادة خبرتهم وتطابق الآراء في اتخاذ القرارات .

Abstract

The research aims to:

- Understand the level of performance of volleyball referees
- Understand the level of emotional equilibrium of the rulers of volleyball.
- Understand the relationship between the performance of the referees in the arbitration sessions and emotional equilibrium level for the rulers of volleyball

The hypotheses were:

- There are significant differences in the level of performance of volleyball referees
- There are significant differences in the level of emotional equilibrium of the rulers of volleyball.
- No statistically significant correlation relationship in the level of balance between the emotional and the performance of volleyball referees in the arbitration sessions .And the use of researcher descriptive approach to suit the nature of the research problem and corrupted search of third-degree rulers of society in the province of Baghdad, workers and accredited to the central Iraqi Federation of Volleyball and participants in the arbitration session volleyball which was held at the Faculty of Physical Education for Girls / University of Baghdad's (28 judgment), representing the research community as a whole, where the sample was chosen the way either intentional sample was composed of (24) a ruling from a third class category either (4) Others Vtm their use of the experience of the explerator. And after briefing researcher on literature and previous studies relevant to the subject of equilibrium emotional found a better use of scale (Masoudi, 2002) because it was applied to the same Iraqi environment, which consists of (70) items, answered by selecting an alternative of one of the five alternatives (apply to it very much , applies to a lot, apply to medium degree, apply a little, does not apply to) give class (5) to choose the first alternative, and (4) for the second alternative and (3) for the third alternative, and (2) for the second alternative, and (1) for the first substitute in A positive and paragraphs contrary, in the case of negative paragraphs.

For the purpose of verification of the validity of paragraphs unbalance emotional scale, offered to a group of experts specialists in psychology and volleyball

The researcher conducting exploratory experiment on a sample of referees course participants arbitral illusion of the research community itself was chosen as this sample randomly consisted of (4) rulers from outside the sample basic research also sought researcher to adopt scientific bases in rationing testing process despite being codified tests According to scientific sources for the purpose of determining the extent of these scientific tests selected

It was a major experience and the distribution of the special resolution to scale, the researcher used statistical means of the bag was spss statistical presentation and analysis of the results according to the goals of the research and the researcher discussed and concluded the following:

- Arbitration session in the evolution of the performance of volleyball referees contributed.
- Arbitration session in emotional equilibrium growth contributed to the volleyball referees.
- A statistical correlation function between the performance of the referees in the arbitration session and the relationship between the equilibrium growth appeared

The researcher recommended a set of recommendations including:

- The establishment of courses on an ongoing basis that pervades the good benefit of the arbitration level
- The involvement of the referees in international arbitration sessions, whether the rulers of first or second degree or third.
- Provide the referees instructions and decisions and new amendments issued by the International Union for the development of their knowledge and increase their experience and match views in decision-making

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لم يشهد عصر من العصور مثل ما يشهده عصرنا الحالي من التوترات والازمات والضغوط والتغيرات السريعة والتطورات الكبيرة وما ينشر في العالم من حروب وصراعات ومن ثم زيادة الأعباء والصعوبات التي يواجهونها في الحياة من شأنها أن تثير قلق والخوف، لديهم والأنفعال هو أحد المنظومات المكونة لبناء الفرد، ومن الآثار السلبية السيئة للأنفعالات أن يجعل تفكير الفرد يتوقف ويضطرب ولا يمكنه أن يصدر احكاما سليمة كما يفقده قدره على ضبط نفسه والتحكم في إرادته والتي تنعكس على سلوكهم الانفعالي.

ونظراً لأهمية صفة الاتزان الانفعالي وأثره الأساس في نمو شخصية الفرد بشكل عام والرياضي بشكل خاص فقد عُد أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى ترسيخها في شخصية الفرد ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ والثابت والمنضبط، والمتفائل، والدقيق، أما الشخص غير المتزن العصبي، فهو سريع الغضب وغير المستقر، والعُدواني، والمتنار والمتقلب، والمندفع.

ولأهمية هذا المتغير لدى الحكم فقد تناولته العديد من الدراسات وهذا يعني أن الحكم يجب يتصف بالاتزان الانفعالي لما له من دور في إزالة غبار القلق والتردد من عدم قدرته في أداء مهامه وهنا تبرز امكانية في مواجهة ضبط انفعالاته بصورة ناضجة متزنة بعيداً عن التهور والاندفاع، متخذاً الاستجابة المناسبة التي تتفق ومقتضيات الموقف، ولهذا يمكن القول بأن الاتزان الانفعالي ركن اساسي لتكامل شخصية الحكم وأن البحث الحالي هو محاولة لمعرفة مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالاداء لدى شريحة مهمة من المجتمع الرياضي الا وهي فئة الحكام

وتأتي أهمية البحث من خلال التعرف على الدور التحكيمية وفقراتها وهل تعمل هذه الدور على صقل سمة الاتزان الانفعالي والذي يكون الحكم بامس الحاجة اليها

2-1 مشكلة البحث:

ان الارتقاء بمستوى الحكم وصفاته البدنية والمهارية والنفسية يعد الواجب الاساس الذي يكفل النجاح خلال اداء الحكم للمباريات والسباقات ويجعله يظهر بصورة افضل في تحقيق النجاح في عمله لكون جميع حكام الالعاب الرياضية يسعون من خلال مشاركتهم في المباريات الى تحقيق النجاح فصار حتماً على كل حكم ان يؤدي واجباته الحقيقية مستعملاً القدرات التحكيمية الخاصة بنواحي الضبط والسيطرة على انفعالاته والتي هي ضمن اطار عمل الحكام من خلال الدور التحكيمية التي تقيمها الاتحادات الرياضية اذ ازدادت أهمية العوامل النفسية للحكم في الآونة الاخيرة لان اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيداً مقارنة بأساليب اللعب السابقة، كما ان هذه الدور تساعد الحكم وتؤدي الى التطور والارتقاء بشكل ملحوظ والتي هي ضرورية بالنسبة له اذ ان المعرفة الدقيقة لقواعد اللعبة امر ضروري، فالاتزان الحكم يجعله متأكداً من انه لن يواجه اية مشكلة مفاجئة، ولعل التطور الدائم في جميع الجوانب المتعلقة بنفسية حكم كرة القدم يجب ان يكون موضوعاً أساسياً في اعداد الحكم اذ ينظر للاعداد النفسي العام على انه بمثابة القاعدة والاساس للاعداد النفسي التخصصي الهادف لتحقيق النجاح في المباراة.

ومن خلال المعاشية الميدانية للباحث باعتباره حكم لفعالية كرة الطائرة من الدرجة الثالثة وجد ان مستوى الدور التحكيمية تعتمد على تطبيق القانون فقط ومعرفة المستجدات الحديثة التي تطرا على قانون اللعبة وان هذه الدور لا تؤكد على الاعداد النفسي للحكم وان هنالك ضعفاً واضحاً في المفردات الموضوعية في منهج الدور التحكيمية والمناهج المستعملة في تطوير الحكام وخصوصاً الجانب النفسي ومنها صفة الاتزان الانفعالي التي يكون الحكم بامس الحاجة اليها وكذلك تطبيقها عليهم وعدم استطاعتهم من تقديم الاداء العالي بالرغم من امتلاكهم القدرات التحكيمية العالية

ومن خلال خبرة الباحث وملاحظته في مجال التحكيم وجد ان هنالك اخطاء تحكيمية واضحة تعود الى الانفعالات الزائدة لدى الحكم مما تؤدي الى سرعة اتخاذ القرار. وبما انه لا توجد دراسة سابقة (بحسب علم الباحث) تبحث في الاتزان

الانفعالي لدى الحكم ولاهيتها في بناء القاعدة الاساسية للتحكيم ارتأى الباحث دراسة مستوى الدورات التحكيمية وهل تعمل على تساعد الحكم على نمو صفة الاتزان الانفعالي

1-3 اهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- 1- التعرف على مستوى اداء حكام كرة الطائرة
 - 2- التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لحكام كرة الطائرة.
 - 3- التعرف على العلاقة بين اداء الحكام في الدورات التحكيمية ومستوى الاتزان الانفعالي لحكام كرة الطائرة
- فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اداء حكام كرة الطائرة
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لحكام كرة الطائرة.
- 3- توجد علاقة ارتباط دالة احصائيا في مستوى الاتزان الانفعالي و بين اداء حكام كرة الطائرة في الدورات التحكيمية

مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : 28 حكما مشاركا بالدورة التحكيمية لكرة الطائرة
- 1-5-2 المجال المكاني: كلية التربية الرياضية للبنات في الويزيرية وهو مكان انعقاد الدورة التحكيمية
- 1-5-3 المجال الزماني : للمدة من 2015/2/10 ولغاية 2015/3/22
- 1-6-1 تحديد المصطلحات:

أولاً:- الاتزان الانفعالي

تعريف المسعودي (2002)¹

هو قدرة الفرد على السيطرة والضبط في التعبير الاصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجودا اصيلا مع الاخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لابلغي خصوصيته وتقديره معهم.

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 الاتزان الانفعالي

الاتزان الانفعالي يعد بعداً من الابعاد الأساسية في الشخصية والتي تشكل خطأ متصلاً مستمراً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثل الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصبية، وان أي شخص يمكن ان يكون في أي مكان على هذا المتصل، وبالإمكان وضعه طبقاً لحالته، وان جميع المواقع محتملة، ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ والثابت، والمنضبط، والمتفائل، والدقيق، أما الشخص غير المتزن العصابي، فهو سريع الغضب وغير المستقر، والعُدواني والمنثار والمتقلب، والمندفع..² ان الهدف التربوي اصبح لايعني اكساب الطالب كما من المعلومات بل العناية بشخصيته ككل في جوانبها العقلية كي تجعل منه انسانا واثقا من قدرته وامكاناته ومدركا ماله وما عليه وما يجب ان يفعله من تأثير ذي معنى من خلال اختياراته الحرة وتحمله ما يترتب على تلك الاختيارات من نتائج وان يتقبلها باعتبارها نتاج فعله الشخصي كما ان عليه ان يدرك مسؤوليته الذاتية وان يعمل على أيجاد وشائج تصله بالآخرين من خلال بناء علاقات اجتماعية قائمه على الحب والتفاعل المتبادل الذي يتيح له ابراز خصوصيته وتقديره هذا يتطلب منه ان يكون شخصيه تتسم بالاتزان الانفعالي³ وتختلف

¹ مسعودي، عبد عون عبود (2002): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد ص 14

² أيزنك، هانز جورج (1969): الحقيقة والوهم في علم النفس. ترجمة قنوري حنفي، ورووف نظمي، دار المعارف، القاهرة ص 57-61

³ مسعودي، عبد عون عبود (2002): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد ص 21.

الانفعالات بأختلاف شخصية الفرد وسلوكه فمن الناس من يتميز با تزان انفعالي يجعله قادرا على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه ومنهم من لا يستطيع ذلك. وقد ذهب جيلفورد (Guilford) في رؤيته لسمة الشخص المتزن انفعالياً بأنه من يكون لديه رؤية موضوعية لذاته، ويشعر بالراحة في المواقف المختلفة، كما ويكون خالياً من رؤية أنانية يكون منها حساسية انفعالية زائدة لملاحظة الآخرين.¹

2-1-1-2 المنظور النفسي الدينامي

أكد فرويد في نظرية التحليل النفسي على نظام الأنا (ego) باعتباره الجهاز الإداري والمسيطر والمنظم للشخصية، وإن لهذا الجهاز قدرة كبيرة في السيطرة على منافذ السلوك مع الجوانب البيئية المناسبة له، وإشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذي يتم فيه إرضاء مطالب نظام الأنا الأعلى ونظام الهو، ويعتقد فرويد أنه كلما كان نظام الأنا قوياً كان الفرد أكثر اتزاناً وأكثر توافقاً مع نفسه وبيئته²

2-1-1-2 المنظور الإنساني

يعد ماسلو زعيم علم النفس الإنساني فقد أكد على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال أرائه التي يؤكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهرية، وهي إما أن تكون طبيعة خبرة أو محايدة ولكنها ليست شريرة، وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما أنه يحتاج إلى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة غير سليمة أو التي تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته واختياراته قد تجعله عرضة لانهايار الصحة النفسية.³

ويرى ماسلو أن الشخصية المتزنة تتسم بما يلي:-

- قدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين.
- لها درجة عالية من قبول الذات والآخرين.
- إدراك أي خصائص الشخصية بشكل موضوعي.
- تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين.
- لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة.
- امتلاك علاقات حميمة مع الآخرين ذوي الشأن.
- يتسم تعاملها مع الحياة بشكل ديمقراطي.

2-1-1-3 منظور إيزنك (Eysenk)

عد إيزنك الاتزان الانفعالي بعداً من الأبعاد السياسية في الشخصية، إذ يقول (بشكل الاتزان الانفعالي خطأ مستمراً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثل الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصائبية، وإن أي شخص يمكن في أي مكان على هذا المتصل ويمكننا أن نضعه طبقاً لمكانه، وإن جميع المواقف محتملة ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ الرزين، الثابت المنضبط، المسالم، المتفائل، الدقيق، أما الشخص الغير متزن (العصابي) فهو سريع الغضب، غير المستقر العدوان، المنشار، المتقلب، المنفدع).⁴

¹p.98 Guilford J.P. (1954) personality, New York: McGraw-Hill book company Int.

²هول، ج لندي، ك. (1978)، نظريات الشخصية، ترجمة: فرج أحمد فرج وقنوري محمود ولطفي محمد فطيم، القاهرة، دار الفكر العربي، ص 54-64

³P.277 Maslow, A. (1970), "Motivation and person and New York Harper Row

⁴إيزنك، هانز جورج (1969): الحقيقة والوهم في علم النفس. ترجمة قنوري حنفي، ورؤوف نظمي، دار المعارف، القاهرة، ص 57-61

2-1-1-4 نظرية السمات:

توصل كاتل (Cattel) من خلال دراسته الى ان هناك عاملاً هو (G) قوة الأنا (Ego Strength) من بين الستة عشر عاملاً التي توصل إليها والتي تشكل حجر الأساس في الشخصية، ويعني هذا العامل (الثبات والاستقرار النفسي).¹

2-1-1-5 المنظور الوجودي

تعتقد النظرية الوجودية ان دراسة الانفعال هو الطريق الوحيد الي يمكن من خلاله الوصول الى حقيقة الانسان وترى ان الشخصية المتزنة متكاملة بشكل جيد وهي قادرة على اختيار سلوكه في أي وقت وقادر على تحمل مسؤولية افعاله والقرارات التي يتخذها، وهو قادر على ايجاد معنى للحياة. كما ان توجهه الاساسي نحو المستقبل وبكل ما يرتبط من المجهول او عدم يقين وهذا المجهول يقوده الى فكرة القلق لكنه يتقبل هذا القلق كضرورة لاستمرار الحياة وهذا القبول يأتي من خلال الشجاعة التي يبديها الفرد في مواجهة مستقبله كما ان الشخص المتزن يبدي قدرته على اقامة علاقة حميمة وصادقة قائمة على الحب المتبادل والتعبير الأصيل عنها²

2-1-1-6 منظور روجرز:

أكد كارل روجرز على اهمية الاتزان الانفعالي من خلال تأكيد، على وجود جهازين لتنظيم السلوك (الذات - الكائن الحي) وان هذين الجهازين يعملان بتعاون وانسجام، والاتزان الانفعالي يحدث نتيجة لهذا التعاون بين الجهازين³ ويعتقد روجرز ان الفرد صاحب الشخصية المتزنة يتصف بما يلي:-

- القدرة على ادراك ومعرفة قدراته وامكاناته بشكل موضوعي.
- القدرة على فهم وادراك ما يحيط به في البيئة.
- يتسم بالتفتح وبالسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية.
- الشعور بالحرية وان اختياراته تتبع من تلك الحرية التي يمتلكها من دون الاعتماد على الآخرين في الوصول الى اهدافه.

- شعوره بالثقة بالنفس يجعله قادراً على اتخاذ القرارات اعتماداً على خبراته الذاتية⁴.

2-1-2 من هو الحكم:

هو اعلى سلطة قضائية في الملعب اثناء المباراة التي يكلف بقيادتها من قبل اتحاد او منظمة رياضية اذ يقوم بتطبيق قانون اللعبة بصورة صحيحة وعادله بين الفريقين المتباريين من اجل اخراج المباراة بشكل نظيف وخلوها من أي خشونة او خطأ ، وجميل بشكلها العام في تطبيق القانون وممتع بعطاء اللاعبين والمساواة في تطبيق القانون على الفريقين لأعلى صافرة الحكم واثارة الحكم المساعد تتوقف نتيجة المباراة او الفريق ولا يحق لأي شخص مهما تكن صفته التدخل في اعمال الهيئة التحكيمية في اثناء المباراة .

2-1-2-1 المواصفات المطلوبة في الحكم:

- 1- ان يكون لاعب سابق بغض النظر عن مستواه او الدرجة التي لعب بها.
- 2- ان يكون حبة للعبة والتحكيم هو الدافع الاساس له وليس لأغراض المال او الشهرة.
- 3- ان يكون ذا علاقات واتصالات جيدة مع الآخرين.

¹ التميمي، محمود كاظم، 1999، خبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الاسرى العراقيين العائدين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية الاداب، ص53..

² سيدني، م، جورادر، ل، نرزم: 1988. الشخصية السليمة، ترجمة حمدالكربولي، موفق الحمداني. مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، ص36.

³ الكيال، بحام، 1977، دراسات في علم النفس، ط3، مكتبة الشرق الجديد، بغداد، ص242

⁴ الربيعي، علي جابر. 1994. شخصية الانسان تكوينها طبيعتها اضطرابها، دار الشؤون العامة، افاق عربية، ص50.

⁵ سعد منعم الشخيلي، تحكيم الجمناسك بين تطبيق القانون وحركة الحكم، بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2003، ص17

⁶ سعد منعم الشخيلي، المصدر السابق نفسه، ص21

- 4- ان يكون ناضج من الناحية العقلية او الذهنية.
- 5- ان يتمتع بمظهر لائق سواء داخل الملعب او خارجه.
- 6- ان يكون ذا شخصية مستقيمة في حياته العامة والخاصة
- 7- ان يكون معتر بكرامته دائما.
- 8- ان يكون واثق من نفسه وقدراته.
- 9- ان يكون شجاعا لا يخاف سوى الله وتأييب الضمير.
- 10 -ان يتقبل النقد من زملائه وممن اكثر خبرة منه.
- 11 -ان يكون ملما بإحدى اللغات الاجنبية تحدث وقراءه وكتابة.
- 12 -ان يكون حازما وعادلا.

3-1-2 الدورات التحكيمية:

وهي دورات تقام كل سنة او سنتين الغرض منها إعادة تأهيل المعلومات لحكام كرة الطائرة ومستوى ايضاح وإيصال تلك المعلومات واخر مستجدات القانون في اللعبة كما ان هذه الدورات تساعد الحكام في مواكبة حركة هذه اللعبة والتعرف على اخر ما تقدمت به لعبة كرة الطائرة من مواد قانونية للتحكيم وما يخص قدرات الحكم للتواصل مع المباراة.

2-2 الدراسات المشابهة:

- 2-2-1 دراسة سعد منعم الشخيلي 1996م عنوانها (دراسة تقويمية للدورة التحكيمية الدولية بكرة القدم) تهدف الدراسة الى :

- 1- التعرف على مستوى حداثة وإيصال وإيضاح المعلومات التي يحصل عليها المشاركين في الدورة.
 - 2- التعرف على الجوانب السلبية والايجابية للدورة ووضع السبل الكفيلة لمعالجتها عينة البحث.
- اشتملت عينة البحث على 31 حكم موزعين بالشكل التالي 9 حكام دوليين 22 حكم من شارة بالدورة التحكيمية الدولية التي اقيمت في بغداد ويشكلون نسبة مئوية مقدارها 50% من المجموع الكلي للحكام المشاركين بالدورة وفي الموسم الرياضي او في عام 1996م.
- ومن نتائج الدراسة

- 1- وجود حداثة في المعلومات ودرجة إيصال وإيضاح المعلومات في الدورة الجيدة ساعدت المشتركين في الدورة
- 2- عدم حصول الحكم العراقي على دورات تحكيمية دولية كافية تعمل على تجديد وصقل معلوماته التحكيمية.

2-2-2 دراسة صباح قاسم خلف (2000) ¹:

- (تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى اداء حكام كرة القدم).
- هدف البحث الى :

- 1- اعداد منهج تدريبي مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني.
 - 2- معرفة تأثير التدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى اداء حكام كرة القدم.
- وكانت عينة البحث مكونة من (20) حكماً من الدرجة الاولى لمحافظة بغداد والمعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.

¹ صباح قاسم خلف ؛ تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى اداء حكام كرة القدم : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 ،

اما منهجية البحث فقد استعمل المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة وبتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ، كما استنتج الباحث ان دراسته اوضحت اهمية التدريب الذهني في مستوى اداء الحكام. وكذلك تنوع وسائل التدريب الذهني اسهم في تطوير التصور الحركي للاداء.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية .

1-3 استخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة حل مشكلة البحث

2-3 عينة البحث:

تألف مجتمع البحث من حكام الدرجة الثالثة في محافظة بغداد العاملين والمعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة الطائرة والمشاركين في الدورة التحكيمية بكرة الطائرة التي اقيمت بكلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد للفترة من 2015/2/17 ولغاية 2015/2/22 و البالغ عددهم (28 حكما) يمثلون مجتمع البحث باجمعه ، حيث تم اختيار بالطريقة العمدية اما عينة البحث فتألفت من (24) حكما من فئة الدرجة الثالثة اما (4) الاخرون فتم استخدامهم للتجربة الاستطلاعية

3-3 ادوات البحث والاجهزة المستخدمة:

لكي يتمكن الباحث من انجاز تجربته لابد من استعمال بعض الوسائل والادوات التي تساعد في انجاز التجربة واكمال البحث واتمامه على افضل وجه، ويقصد بادوات البحث "الوسائل التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة وتحقيق اهداف بحثه"⁽¹⁾. وقد استخدم الباحث الادوات والوسائل البحثية الاتية:

1- استمارة تسجيل البيانات* .

2- استمارة استبانة** .

3- المقابلات الشخصية.

4- المصادر العربية والاجنبية المتعلقة بموضوع البحث.

1-3-3 مقياس (الاتزان الانفعالي)

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الاتزان الانفعالي استخدم الباحث مقياس (المسعودي، 2002) حيث تم تطبيقه على نفس البيئة العراقية و يتكون من (70) فقرة، اما بدائل المقياس فكانت (تنطبق عليه كثيرا جدا، تنطبق على كثيرا ، تنطبق على بدرجة متوسطة، تنطبق على قليلا، لاينطبق على) وتعطي الدرجة (5) لاختيار البديل الأول و (4) للبديل الثاني و (3) للبديل الثالث و (2) للبديل الثاني و (1) للبديل الاول في حالة الفقرات الايجابية.²

1-3-3-1 صلاحية فقرات مقياس الاتزان الانفعالي:

لغرض التحقق من صلاحية فقرات مقياس الاتزان الانفعالي، عرض الباحث المقياس على مجموعه من الخبراء من ذوي الاختصاص في علم النفس وكرة الطائرة لابداء ارائهم حول صلاحية فقراته وفقا لغرض الذي أعد من أجله وتم الإبقاء على جميع فقرات المقياس باتفاق (100%). وتم اعتماد الصياغة الأفضل لبعض العبارات، وفي ضوء ذلك أستقر المقياس على (70) فقره.

¹ صباح قاسم خلف ؛ تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى اداء حكام كرة القدم : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .

² مسعودي، عبد عون عبود (2002): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد.

3-4 تحديد اداء حكم كرة الطائرة¹

- 1- تم تحديد عينة البحث وهم حكام الدرجة الثالثة في لعبة كرة الطائرة والبالغ عددهم 28 حكما من حكام اتحاد كرة الطائرة (الدرجة الثالثة) ببغداد
- 2- تم اعطاء الاسئلة والفقرات للعينة من الحكام المشاركين في الدورة التحكيمية بتاريخ 2015/2/18 تضمنت الاسئلة 15 سؤال من مواد قانون كرة الطائرة والبالغ عددها 12 مادة وبشكل نظري ، واستمارة تقييم الحكام الصادرة من لجنة الحكام المركزية خاصة بالباحث لتقويم اداء الحكام بشكل عملي اثناء المباريات والتي تتضمن 10 فقرات صيغت من قبل الباحث والخبراء والمختصين في هذا المجال .
- 3- بتاريخ (-19- 20-21)/2/2015 تم العمل بالدورة التحكيمية التي تضمنت شرح مفصل لمواد القانون بكرة الطائرة والبالغ عددها 12 مادة عن طريق استخدام الوسائل والاجهزة التوضيحية المتاحة بالدورة و اليوم الثالث خصص للجانب العملي الذي تضمن توضيح حركة الحكم داخل الملعب وتعاونه مع المساعدين ولياقته البدنية الخ
- 4- في يوم 2015/2/22 تم اختبار عينة البحث والذي تضمن الاختبار 20 سؤال من القانون بكرة الطائرة (10) بشكل نظري و (5) اسئلة من فقرات التقويم بشكل عملي . واشتملت اجراءات البحث على المشاركة بالدورة التحكيمية واخيرا اجراء الاختبار التقييم من قبل اللجنة المنظمة للدورة التحكيمية

3-5 التجربة الاستطلاعية :

- لغرض الحصول على النتائج الضرورية لاتباع السياق العلمي باجراءات البحث من الضروري اجراء التجربة الاستطلاعية "لانها عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحته بهدف اختبار اساليب البحث وادواته"⁽²⁾
- قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الحكام المشاركين بالدورة التحكيمية وهم من مجتمع البحث نفسه وتم اختيار هذه العينة عشوائياً حيث تألفت من (4) حكام من خارج عينة البحث الاساسية وقد تمت التجربة يوم الاحد الموافق 2015 /2/17 في الساعة العاشرة صباحا في احدى القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية للبنات وهدف التجربة الاستطلاعية هو التعرف على امكانية الاجابة على الاسئلة النظرية وفقرات الجانب العلمي لتوفرها في تنفيذ تجربة البحث الرئيسية .
- في ضوء هذه التجربة الاستطلاعية قام الباحث بتعديل صياغة بعض الاسئلة النظرية والفقرات العملية واستخدم اسئلة وفقرات اكثر ملائمة للعمل وقد تم انجاز التجربة الاستطلاعية اللاحقة بمساعدة فريق العمل . وكان الهدف منها ما ياتي:
- التحقق من مدى ملائمة الاختبار لافراد العينة وسهولة تطبيقها.
 - التحقق من تفهم فريق العمل وكفاءتهم في اجراء الاختبارات وتسجيل النتائج.
 - التعرف على الوقت اللازم للاجابة على الاختبار.
 - معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الاخطاء والتداخل في العمل.

3-6 الاسس العلمية للاختبارات :

سعى الباحث الى اعتماد الاسس العلمية في عملية تقنين الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة بحسب المصادر العلمية وذلك لغرض تحديد مدى علمية هذه الاختبارات المختارة اذ ان الاختبار المقنن هو (الذي اذا ما جرب

² مجمع اللغة العربية ؛ المعجم علم النفس والتربية الرياضية : ط1 (القاهرة ، الهيئة العامة للشؤون المطابع الاميرية ، 1984) ، ص 79.

استخدامه لعينات متشابهة للعينه المراد اختيارها اثبتت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والامكانيات المتاحة نفسها⁽¹⁾.

3-6-1 صدق الاختبارات:

يعد الاختبار صادقاً (إذا كان يقيس ما اعد لقياسه فقط)⁽²⁾ وللتأكد من صدق الاختبارات تم اتباع طريقة صدق المحتوى وذلك بعرضها على الخبراء والمختصين³ والذين اجمعوا على صدق الاختبارات في قياس القدرات المراد قياسها (اذ يمكن حساب صدق الاختبار بعرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار فاذا اتفق الخبراء ان هذا المقياس يقيس السلوك الذي وضع لقياسه ، فان الباحث يستطيع الاعتماد على حكم الخبراء)⁽⁴⁾

3-6-2 ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار (انه لو اعيد تطبيق الاختبار على الافراد انفسهم فانه يعطي النتائج نفسها او نتائج مقاربة)⁽⁵⁾. لذلك تم اعتماد طريقة اعادة الاختبار لاجاد معامل ثبات الاختبارات وبفاصل زمني قدره (6) ايام اذ تم تطبيق الاستبانة في يوم الاحد المصادف 8 / 2015/2 على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغة (4) حكام وتم اعادة توزيع الاستبانة نفسها في يوم الاحد المصادف 16 / 2015/2 .

ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين درجات المقياس وكانت قيمة الارتباط عالية وهذا ما يؤكد ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة عالية وبحسب ما موضح بالجدول (1).

الجدول (1) يبين معامل الثبات

ت	الاختبارات	الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	معنوية الارتباط
1	مقياس الاتزان الانفعالي	0.81	2.85	2.31	0.05	معنوي

3-7-7 خطوات اجراء البحث:

3-7-1 الاختبارات الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية وتوزيع الاستبانة الخاصة بالمقياس لعينة البحث في يوم 17/2/2015 على المشاركين بالدورة التحكيمية لحكام كرة الطائرة فئة الدرجة الثالثة

¹ قيس ناجي وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : ط1 (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1987) ص 139

² صالح بن حمد العساف ؛ المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط1 (الرياض ، مكتبة العبيكان ، 1995) ، ص 422

³ الخبراء
أ.د غازي صالح محمود
أ.د عكلة سليمان الحوري
أ.د منى عبد الستار
أ.م.د سعاد سبتي
أ.م.د زينب حسن الجبوري
كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية/ علم النفس الرياضي
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل/ علم النفس الرياضي
كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية/ كرة طائرة
كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد / علم النفس
كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية/ علم النفس الرياضي

⁴ ذوقان عبيدات (واخرون) ؛ البحث العلمي (مفهومه – ادواته – اساليبه) ، ط1 (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1988) ص 164 .

⁵ مروان عبد الحميد ابراهيم ؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1 (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999) ص 61 .

8-3 الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق لعينة واحدة .

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

1-4 عرض وتحليل النتائج بحسب اهداف البحث

1-1-4 الهدف الاول :- التعرف على مستوى اداء حكام كرة الطائرة

جدول (2) يبين

مستوى اداء حكام كرة الطائرة يبين

المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	الاختبار العملي		الاختبار النظري	
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
معنوي	23	3.097	6,014	1,864	8.48	1,898	8.98

بلغت قيمة (ت) الجدولية (6,014) ، بدرجة حرية (23) ، ومستوى دلالة (0,05).

بينت النتائج في جدول (2) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار النظري بلغت (8.98) بانحراف معياري (1,898) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي القبلي لمجموع الاختبار العملي (8.48) ، اما الانحراف المعياري فقد بلغ (1,864) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6,014) ، فيما كانت (ت) الجدولية (3,097) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اداء حكام كرة الطائرة.

2-1-4 الهدف ثاني: التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى حكام كرة الطائرة

الجدول (3) يبين مستوى الاتزان الانفعالي لدى حكام كرة الطائرة

حجم العينة	متوسط المقياس	الانحراف المعياري	درجه الحرية	المتوسط الغرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة 0,05
24	214	2,23	23	210	3,26	1,98	دالة

يتضح من الجدول (2) ان متوسط درجات الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة البحث هو اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس. بلغ متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الاتزان الانفعالي (214) و بانحراف معياري مقداره (2,23) وبمقارنه هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (210) مما يدل أن أفراد عينة البحث يملكون مستوى عال من الاتزان الانفعالي.

وعند استخدام الاختيار التائي لعينه واحدة لمعرفة مستوى الاتزان الانفعالي لدى افراد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (3,26) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية والبالغة (1,98) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق المعنوية.

4-1-3 الهدف الثالث التعرف على العلاقة بين مستوى اداء حكام كرة الطائرة في الدورات التحكيمية ومستوى الاتزان الانفعالي

الجدول (4) يبين قيم معامل الارتباط (بيرسون) واختبار (ر) لدلالة معنوية الارتباط (بين الدورات التحكيمية ومستوى الاتزان الانفعالي لحكام كرة الطائرة)

مستوى الدلالة	لدلالة معنوية الارتباط		معامل الارتباط (بيرسون)
	(ر) الجدولية	(ر) المحسوبة	
معنوية	1,99	2.158	0,934

يبين الجدول (4) الدلالة المعنوية لقيمة (ر) حيث تم استخدام معامل الارتباط (بيرسون) لدلالة معنوية معامل الارتباط البالغة والبالغة (0,934) وقد بلغت قيمة (ر) المحسوبة (2.158) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة 1,99 وبدرجة حرية (23) ومستوى دلالة (0,05) وبذلك توجد علاقة معنوية بين مستوى اداء حكام كرة الطائرة في الدورات التحكيمية ومستوى الاتزان الانفعالي

4-2 مناقشة النتائج :

من خلال الجدول (2) يتبين ان هناك فروق معنوية في مستوى اداء حكام كرة الطائرة ويرى الباحث في ذلك ان الدورات التحكيمية تعمل على صقل معلومات الحكام قبل كل بطولة وان هذه الدورات تقوم على تقويم أداء الحكام والغرض الحقيقي من هذه الدورات هو تعريف الحكام على آخر مستجدات وتعديلات القانون ان مشاركة عينة الحكام بالدورة التحكيمية التي ساعدت في زيادة نشاط المعلومات للحكم ومستوى الايصال والايضاح لتلك المعلومات اثناء الدورة التحكيمية التي تسعى دائما الى تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات الحكام ولعل هذا النهوض بمستوى الحكام وزيادة الاقبال على ممارسته هو خلاصة التخطيط العلمي الجاد في جميع متطلبات التحكيم من حيث تطوير مهماته والاحاطة بالمعلومات الاساسية المتعلقة به وفهم الاساليب الصحيحة لممارسته وطرائق التدريب عليه وتوافر المصادر العلمية الى جانب تطوير القدرات البدنية والمعرفية والنفسية وغيرها من القدرات من خلال استعمال الاساليب التحكيمية المناسبة وغيرها من الاسس المهمة التي يركز عليها التحكيم.

اما الجدول (3) والذي يوضح من خلاله امتثال عينة البحث لمستوى جيد من الاتزان الانفعالي ويرى الباحث في ذلك ان مفردات الدورات التحكيمية جعلها مميزة من خلال تفهم طبيعة ودور الاتزان الانفعالي لدى هذه العينة حيث يشير طارق عبد الحميد (3) الى (ان الحكم هو الشخص الذي يؤثر في سلوكيات الآخرين وهو ايضا يمتلك من المهارات والقدرات النفسية والعقلية التي اكتسبها خلال العمل والممارسة وصقلها عن طريق التجارب وان هذه المهارة والقدرات تمكنه من التصرف والاداء الجيد).

وان الدورات التحكيمية ساهمت على تطوير الاتزان الانفعالي كون ان هذه الدورات هو نوع من التوجه من شخص الى اخر وثم اعداد الحكم فنيا واكتسابه مهارة تساعد على مقابلة ومواجهة المواقف المختلفة التي قد تصادفه في المباراة و ان الاتزان الانفعالي في المواقف الصعبة يهدف الى زيادة القدرات والخبرات واكتساب مهارات تساعد الحكم على قيادة المباراة بشكل جيد.

ويعزو الباحث هذا التطور في الاتزان الانفعالي الى نوعية المنهج المعتمد في الدورة التحكيمية وما لها من تأثير فعال في تحسين المهارات العقلية الخاصة بالتحكيم والتي لها ارتباط بالتمرينات البدنية مع سرعة الاداء ضمن مواقف غير متوقعة وقد استعمل الباحث المفردات الخاصة بالمهارات العقلية في التحكيم ضمن المنهج النظري والعملي اثناء ادائه في الدورة التحكيمية اذ اكد محمد حسن علاوي ان تدريب المهارة النفسية يشير الى العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية (او العقلية) في اطار عملية التدريب العقلي والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية والنفسية العقلية للارتقاء بمستوى الاداء⁽¹⁾.

اما الجدول (4) والذي ظهرت من خلاله العلاقة بين مستوى اداء الحكم في الدورات التحكيمية ومستوى الاتزان الانفعالي فيرى الباحث ان وصول عينة البحث الى حالة من الاتزان الانفعالي والتكامل في المعلومات المعطاة حول المهارات البدنية المرتبطة بالجانب العقلي ساعدت على تحريك الحكام بالصورة الصحيحة في التحكيم لاعطاء افضل اداء في المباراة وهذا ما اكده علاوي " لكي يستطيع الشخص تحقيق افضل اداء في المنافسات الرياضية ينبغي ان يكون لدى اللاعب تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والوظائف العقلية او النفسية"⁽²⁾. كما ان الدورة التحكيمية لحكام كرة الطائرة اذ اسهمت في تطوير الجانب البدني لعينة البحث وهذا واضح من الدرجات التي حصلوا عليها بعد اكمال الدورة التحكيمية واجتيازهم الاختبار النهائي بصورة جيدة وحصولهم على الدرجات العالية في الاختبار النظري والعملي ويعزو الباحث هذا التطور في الاداء الى دقة المنهج الموضوع وزيادة هذه المواقف عن طريق زيادة الواجبات التي حيث ادى ذلك الى تحسين دقة الاداء التحكيمي فضلاً عن اصلاح الاخطاء في الاداء القدرة على الاتزان الانفعالي ساعد على زيادة سرعة ودقة الملاحظة والتركيز في الاداء كما ان الاتقان التام والربط بين جميع القدرات التحكيمية التي تم التدريب عليها يجعل من الحكم التعامل بدقة في المباراة والابتعاد عن الاخطاء التي يمكن ان تحدث خلال المباراة

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- ساهمت الدورة التحكيمية في تطور الاداء لدى حكام كرة الطائرة.
- ساهمت الدورة التحكيمية في نمو الاتزان الانفعالي لدى حكام كرة الطائرة.
- ظهرت علاقة ارتباط دالة احصائيا بين اداء الحكام في الدورة التحكيمية وبين نمو الاتزان
- 5-2 التوصيات
- اقامة الدورات بشكل مستمر التي تعم بالفائدة الجيدة على مستوى التحكيم
- اشراك الحكام في الدورات التحكيمية الدولية سواء حكام درجة اولى او ثانية او ثالثة.
- تزويد الحكام بالتعليمات والقرارات والتعديلات الجديدة التي تصدر من الاتحاد الدولي من اجل تطوير معلوماتهم وزيادة خبرتهم وتطابق الآراء في اتخاذ القرارات .

¹ محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص193

² طارق عبد الحميد؛ (مصدر سبق ذكره، 2002)، ص26.

ملحق رقم (1) يوضح مقياس الاتزان الانفعالي

ت	الفقرات	تنطبق علي			
		كثيرا جدا	كثيرا	بدرجة متوسطة	قليل
1	أشعر بمعنى وجودي حين أحقق شيئا جديدا.				
2	يصفني الاخرين بأني شجاع.				
3	أشعر بأن للناس وجهين.				
4	أشعر إنني قادر على اتخاذ القرار من دون تردد.				
5	ساواصل دراستي رغم كل الصعوبات التي ستواجهني.				
6	أشعر أن سوء حظي ناجم عن قراراتي الخاطئة.				
7	أشعر إن علاقتي ليست على مايرام مع الاخرين.				
8	أشعر بالضيق عند مراجعة إجابتي قبل تسليم ورقة الامتحان.				
9	أغضب اذا ما قاطعني أحد اثناء المناقشة.				
10	أشعر أن المستقبل سيجلب لنا الخير والسعادة.				
11	استمتع بالسفرات والحفلات مع الاخرين.				
12	أشعر بالصبر عندما اجلس في مكان هادئ.				
13	أهدافي واضحة وانا عازم على تحقيقها.				
14	أشعر بالسعادة عندما يوجد شيء يدعوني للتحدى.				
15	أشعر بالخوف من تهامس الاخرين مع بعضهم.				
16	أسيطر على غضبي عند إثارتني.				
17	أشعر بالضيق عندما انتظر احد لم يأت في الوقت المحدد.				
18	أضيق الكثير من الفرص لانني لم اتخذ قرارا مناسباً فيها.				
19	أشعر ان مشكلاتي تتراكم بشكل يتعذر علي حلها.				
20	لنيتي أعود طفلاً مرة أخرى				
21	أتحمل مزاج الاخرين معي عند لهونا.				
22	أشعر بالغربة والعزلة حتى لو كنت مع الاخرين.				
23	أحب القيام بعمل يتطلب مني من الدقة.				
24	أشعر بالقلق من دون سبب واضح.				
25	أتحرك على المقعد الدراسي طيلة زمن المحاضرة				
26	أسامح من يخطأ بحقي بعد الاعتذار.				
27	أشعر بالذنب لانني لم احقق طموحاتي.				
28	أجهل قدراتي ولا اعرف التصرف بموجبها.				
29	أشعر بعدم وجود معنى للحياة.				
30	استأنن الاخرين بالحديث ولا اقطع حديثهم.				
31	أرغب بتشكيل علاقات جديدة				
32	أستعيد هدوئي مباشرة بعد زوال اسباب الاستثارة				
33	أكظم غيظي حين يؤنبني الأستاذ على خطأ لم ارتكبه.				
34	أغير رأيي لينسجم مع آراء الاخرين حتى لو كانوا على خطأ.				
35	حققت الكثير في حياتي وسأحقق الاكثر.				

36	أبحث عن اعداء لكي احصل عن تأجيل للأمتحانات.
37	تنتابني حالات من الضحك أو البكاء يصعب علي التوقف عنها.
38	أرفض أن أكون تابعا لأحد.
39	أرى أن الآخرين لا يستحقون حبي واحترامي لهم.
40	ترتجف أطرافي حين اجراء الامتحانات.
41	أشعر أن افكاري متناقضة ولا أستطيع ان احدد ايها أفضل لي.
42	أشعر اني قادر على ضبط النفس في المواقف كافة.
43	أقدم المساعدة لمن يحتا جها.
44	يتهمني البعض ان علاقتي بهم غير واضحة.
45	أشعر انه لا يوجد من يهتم بي.
46	أتلثم عندما اتحدث مع الجنس الاخر.
47	أتحمل النقاش والجدال المطول من دون ملل.
48	أصنع الفرص والمناسبات التي من شأنها تقوية علاقتي بالآخرين.
49	أشعر إنني محبوبا من قبل الآخرين.
50	يتوقف مستقبلي على قراراتي وليس على قرارات غيري.
51	أستطيع ان أدافع عن حقي أمام أي مسؤول.
52	أشعر بالراحة والقوة بعد ممارسة البكاء في خلوتي.
53	أبني علاقاتي مع الآخرين على أساس الحب والاحترام.
54	أشعر أن الحياة سعيدة ولا يوجد ما يدعو للقلق.
55	أكون متوجسا عند القيام بأي عمل.
56	أشعر إنني ثرثار.
57	أرفض العلاقات القائمة على المصلحة الشخصية.
58	النجاح هو قراراي الاخير ولا اتخلي عنه.
59	ارتبك حين يطلب مني الاستاذ شرح الموضوع امام زملائي.
60	أفضل الطرق لحل مشكلاتي تركها للزمن.
61	انزعج عندما اسير خلف شخص يمشى ببطئ.
62	أشعر أن أغلب العلاقات غير صادقة.
63	أشعر اني لازلت غير قادر على اتخاذ القرارات المهمة.
64	أستطيع اخفاء حزني ومشكلاتي عن الآخرين.
65	أرغب بتحطيم الاشياء من حولي عندما أكون غاضبا.
66	تختلف آرائي مع اراء الآخرين ولكن لا تلغى علاقتي بهم.
67	أشعر بأنه لا يوجد من يفهمني.
68	يصعب علي مشاركة الآخرين في الضحك.
69	افكر بالانتحار حينما تواجهني مشكلة اكون غير قادر على حلها.
70	أحرص على ان يكون لا احراج مشاعر الآخرين.

المصادر

- الربيعي.علي جابر.1994.شخصية الانسان تكوينها طبيعتها اضطرابها،دار الشؤون العامة، افاق عربية.
- آيزنك، هانز جورج (1969): الحقيقة والوهم في علم النفس. ترجمة قدوري حنفي، ورؤوف نظمي، دار المعارف، القاهرة.
- التميمي، محمود كاظم،1999،خبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الاسرى العراقيين العائدين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية،كلية الاداب.
- الربيعي.علي جابر.1994.شخصية الانسان تكوينها طبيعتها اضطرابها،دار الشؤون العامة، افاق عربية.
- سعد منعم الشخلي، تحكيم الجمناستك بين تطبيق القانون وحركة الحكم ،بغداد ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،2003،
- سيدني،م،جورادر،لنرزم:1988.الشخصية السليمة،ترجمة حمدالكربولي،موفق الحمداني.مطبعة التعليم العالي،جامعة بغداد.
- الكيال،دحام.1977،دراسات في علم النفس،ط3، مكتبة الشرق الجديد،بغداد.
- سعد منعم الشخلي، تحكيم الجمناستك بين تطبيق القانون وحركة الحكم ،بغداد ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،2003،
- صباح قاسم خلف ؛ تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى اداء حكام كرة القدم : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .
- قيس ناجي وبسطويسى احمد ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : ط1 (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1987)
- مسعودي، عبد عون عبود (2002): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد
- مجمع اللغة العربية ؛ المعجم علم النفس والتربية الرياضية : ط1 (القاهرة ، الهيئة العامة للشؤون المطابع الاميرية ، 1984) .

¹p.98Guilford j.p;(1954) personality,New YORK Mo Grw,Hih book company Int.

¹P.277)Maslow,A. (1970),;Moyiuation and person and New York Harper R0w