

الدورات التحكيمية وعلاقتها بنمو الاتزان الانفعالي لدى حكام الكرة الطائرة

جامعة تكريت العراق

م.د. سعد عباس الجنابي

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 (تطبق عليه كثيرا جدا،تتطبق على كثيرا ،تتطبق على بدرجة متوسطة، تتطبق على قليلا،لاينطبق على) تعطي 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 والعكس من ذلك في حالة الفقرات السلبية.⁸¹

ولغرض التحقق من صلاحية فقرات مقياس الاتزان الانفعالي،عرضت على مجموعه من الخبراء ذوي

الأختصاص في علم النفس وكرة الطائرة

⁸¹مسعودي، عبد عون عبود (2002): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد

- وقام الباحث بإجراء 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 الأساسية 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 احصائيا 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.
 - تزويد الحكام بالتعليمات والقرارات والتعديلات الجديدة التي تصدر من الاتحاد الدولي من اجل تطوير معلوماتهم وزيادة خبرتهم وتطابق الآراء في اتخاذ القرارات .

Arbitral courses and their relationship to the growth of emotional equilibrium at the ball rulers plane

Abbas Saad al-Janabi, MD / College of Physical Education / University of Tikrit

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 exploratory

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 للانفعالات ان يجعل تفكير الفرد يتوقف ويضطرب ولايمكنه 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 عدّ 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، والعدواني، والمنثار والمتقلب، والمندفع.

ولأهمية هذا المتغير لدى الحكم فقد تناولته العديد من الدراسات وهذا يعني ان الحكم يجب يتصف بالاتزان الانفعالي لما له من دور في ازالة غبار القلق والتردد من عدم قدرته في اداء 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 وان

البحث الحالي هو محاولة لمعرفة مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالاداء لدى شريحة مهمة من المجتمع الرياضي الاوهي فئة الحكام

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

1-2 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 الدورات التحكيمية التي تقيمها الاتحادات الرياضية اذ ازدادت اهمية العوامل النفسية للحكم في الالونة الاخيرة لان اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيداً مقارنة بالاساليب للعب السابقة ، كما ان هذه الدورات تساعد الحكم وتؤدي الى التطور والارتقاء بشكل ملحوظ والتي هي ضرورية بالنسبة له اذ ان المعرفة الدقيقة لقواعد اللعبة امر ضروري ، فالتوازن الحكم يجعله متاكداً من انه لن يواجه اية مشكلة مفاجئة ، ولعل التطور الدائم في جميع الجوانب المتعلقة بنفسية حكم كرة القدم يجب ان يكون موضوعاً اساسياً في اعداد الحكم اذ ينظر للاعداد النفسي العام على انه بمثابة القاعدة والاساس للاعداد النفسي التخصصي الهادف لتحقيق النجاح في المباراة.

ومن خلال المعيشة الميدانية للباحث باعتباره حكم لفعالية كرة الطائرة من الدرجة الثالثة وجد ان مستوى الدورات التحكيمية تعتمد على تطبيق القانون فقط ومعرفة المستجدات الحديثة التي تطرا على قانون اللعبة وان هذه الدورات لاتؤكد على الاعداد النفسي للحكم وان هنالك ضعفاً واضحاً في المفردات الموضوعة في منهج الدورات 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 لاتوجد دراسة سابقة (بحسب علم الباحث) تبحث في الاتزان الانفعالي لدى الحكم ولاهميتها 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 احصائية 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 الويرية وهو مكان انعقاد الدورة التحكيمية
- 1-5-3 المجال الزماني : للمدة من 2015/2/10 ولغاية 2015/3/22
- 1-6 تحديد المصطلحات:

أولاً:- الاتزان الانفعالي

تعريف المسعودي (2002)⁸²

هو قدرة الفرد على السيطرة والضبط في التعبير الاصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجودا اصيلا مع الاخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لايلغي خصوصيته وتفرده 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 العصائية، 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، والعدواني، والمنثار والمقلب، والمندفع..⁸³اذ 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 وتفرده هذا يتطلب منه ان يكون

⁸² مسعودي، عبد عون عبود (2002): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد

ص 14

⁸³إيزنك، هانز جورج (1969): الحقيقة والوهم في علم النفس. ترجمة قوري حنفي، ورؤوف نظمي، دار المعارف، القاهرة ص57-61

شخصيه تتسم بالاتزان الانفعالي⁸⁴ وتختلف الانفعالات باختلاف 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.⁸⁵

1-1-2-1 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، واشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذي يتم فيه ارضاء مطالب نظام الأنا الأعلى ونظام الهو، ويعتقد فرويد انه كلما كان نظام الأنا قوياً كان الفرد أكثر اتزاناً وأكثر توافقاً مع نفسه وبيئته⁸⁶

1-1-2-2 المنظور الانساني

يعد ماسلو زعيم علم النفس الإنساني فقد أكد على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال ارائه التي يؤكد فيها ان للإنسان طبيعة جوهرية، وهي اما ان تكون طبيعة خبرة او محايدة ولكنها ليست شريرة، وإن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما انه يحتاج الى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة غير سليمة او التي تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته واختياراته قد تجعله عرضة لانهايار الصحة النفسية.⁸⁷

ويرى ماسلو ان الشخصية المتزنة تتسم بما يلي:-

- قدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين.
- لها درجة عالية من قبول الذات والآخرين.
- إدراك اي 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.

⁸⁴ مسعودي، عبد عون عبود (2002): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد ص 21.

⁸⁵ p.98 Guilford j.p; (1954) personality, New YORK Mo Grw, Hih book company Int.

⁸⁶ هول، ج لندي، ك. (1978)، نظريات الشخصية، ترجمة: فرج احمد فرج وقوري محمود ولطفي محمد فطيم، القاهرة، دار الفكر العربي. ص 54-64

⁸⁷ P.277 Maslow, A. (1970); „Moyiuation and person and New York Harper Row

2-1-1-3 منظور ايزنك (Eysenk)

عد ايزنك الاتزان الانفعالي بعداً من الابعاد السياسية في الشخصية، اذ يقول (يشكل الاتزان الانفعالي خطأ مستمراً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثل الاتزان الانفعالي الى القطب السالب الذي تمثله العصائبية، وان أي شخص يمكن في أي مكان على هذا المتصل ويمكننا ان نضعه طبقاً لمكانه، وان جميع المواقع محتملة ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ، الرزين، الثابت المنضبط، المسالم، المتقائل، الدقيق، اما الشخص الغير متزن (العصابي) فهو سريع الغضب، غير المستقر، العدواني، المنشار، المتقلب، المندفع).⁸⁸

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).⁸⁹

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 مايرتبط 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 وصداقة قائمة على الحب المتبادل والتعبير الأصيل عنها.⁹⁰

2-1-1-6 منظور روجرز

اكد 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 الجهازين.⁹¹

ويعتقد روجرز ان الفرد صاحب الشخصية المتزنة يتصف بما يلي:-

- القدرة على ادراك ومعرفة قدراته وامكاناته بشكل موضوعي.
- القدرة على فهم وادراك مايحيط به في البيئة.
- يتسم بالانفتاح وبالسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية.

⁸⁸ ايزنك، هانز جورج (1969): الحقيقة والوهم في علم النفس. ترجمة قوري حنفي، ورؤوف نظمي، دار المعارف، القاهرة ص 57-61
⁸⁹ التميمي، محمود كاظم، 1999: خبرات الأسر المولمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الاسرى العراقيين العائدين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية الاداب، ص 53..
⁹⁰ سيدني، م، جورادر، لنرزم: 1988، الشخصية السليمة، ترجمة حمداكربولي، موفق الحمداني، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، ص 36.
⁹¹ الكيال، دحام، 1977، دراسات في علم النفس، ط3، مكتبة الشرق الجديد، بغداد، ص 242

- 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 الذاتية⁹².

2-1-2 من هو الحكم :⁹³

هو اعلی 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 وإشارة 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 :⁹⁴

- 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.
- 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 وتأنيب 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.

2-1-3 الدورات التحكيمية:

وهي دورات تقام كل سنة او سنتين الغرض منها إعادة تأهيل المعلومات لحكام كرة الطائر ومستوى ايضاح وايصال 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 الطائر ومن مواد قانونية للتحكيم وما يخص قدرات الحكم للتواصل مع المباراة.

⁹² الربيعي. علي جابر. 1994. شخصية الانسان تكوينها طبيعتها اضطرابها، دار الشؤون العامة، افاق عربية، ص50.

⁹³ سعد منعم الشخيلي، تحكيم الجمناسيك بين تطبيق القانون وحركة الحكم، بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2003، ص17

⁹⁴ سعد منعم الشخيلي، المصدر السابق نفسة، ص21

2-2 الدراسات المشابهة:

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

1- التعرف على مستوى حداثة وايصال وايضاح 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) :⁹⁵

(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.

اما منهجية البحث فقد استعمل المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة وتصميم 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 .

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

3-2 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

⁹⁵ صباح قاسم خلف ؛ تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى اداء حكام كرة القدم : رسالة ماجستير ، كلية التربية 2002 . الرياضبة ، جامعة بغداد ،

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 تساعده 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"⁽⁹⁶⁾. وقد استخدم الباحث الادوات والوسائل البحثية الاتية:

- 1- استمارة تسجيل البيانات .
- 2- استمارة استبانة ** .
- 3- المقابلات الشخصية.
- 4- المصادر العربية والاجنبية المتعلقة بموضوع البحث.

3-3-1 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 (تتطبق عليه كثيرا جدا، تتطبق على كثيرا ، تتطبق على بدرجة متوسطة، تتطبق 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.⁹⁷

3-3-1-1 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 الابقاء على جميع فقرات المقياس باتفاق (100%). وتم اعتماد الصياغة الأفضل لبعض العبارات، وفي ضوء ذلك أستقر المقياس على (70) فقره.

3-4 تحديد اداء حكم كرة الطائرة⁹⁸

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

⁹⁶ 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 .

⁹⁷ مسعودي، عبد عون عبود (2002): مقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد

2- تم اعطاء الاسئلة والفقرات للجنة 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 تقويم 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) 2015/2/20 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 ولياقتة 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 "لأنها عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه يهدف اختبار اساليب البحث وادواته"⁹⁹

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 والتدخل في العمل .

مجمع اللغة العربية ؛ المعجم علم النفس والتربية الرياضية : ط1 (القاهرة ، الهيئة العامة للشؤون المطابع الاميرية ، 1984) ، ص 79.⁹⁹

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 استخدامه لعينات متشابهة للعينة المراد اختيارها اثبتت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والامكانيات المتاحة نفسها) ⁽¹⁰⁰⁾.

3-6-1 صدق الاختبارات:

يعد الاختبار صادقاً (اذا كان يقيس ما اعد لقياسه فقط) ⁽¹⁰¹⁾ وللتأكد من صدق الاختبارات تم اتباع طريقة صدق المحتوى وذلك بعرضها على الخبراء والمختصين * ⁽¹⁰²⁾ والذين اجمعوا على صدق الاختبارات في قياس القدرات المراد قياسها (اذا 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) ⁽¹⁰³⁾

3-6-2 ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار (انه لو اعيد تطبيق الاختبار على الافراد انفسهم فانه يعطي النتائج نفسها او نتائج مقاربة) ⁽¹⁰⁴⁾. لذلك تم اعتماد طريقة اعادة الاختبار لايجاد 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).

¹⁰⁰ قيس ناجي وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : ط1 (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1987) ص 139

¹⁰¹ صالح بن حمد العساف ؛ المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط1 (الرياض ، مكتبة العبيكان ، 1995) ، ص 422

¹⁰² الخبراء

¹⁰³ ذوقان عبيدات (واخرون) ؛ البحث العلمي (مفهومه - ادواته - اساليبه) ، ط1 (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1988) ص 164 .

¹⁰⁴ مروان عبد الحميد ابراهيم ؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1 (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999) ص 61 .

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 خطوات اجراء البحث:

3-7-1 الاختبارات الرئيسية:

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

3-8 الوسائل الإحصائية

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

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

4-1 عرض وتحليل النتائج بحسب اهداف البحث

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

جدول (2) يبين

مستوى اداء حكام كرة الطائرة يبين

ت	الاختبار النظري	الاختبار العملي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	ت الف
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي				
معنوي	8.98	1,898	8.48	1,864	6,014	23	معنوي

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

4-1-2 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
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)

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

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 اداء 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 الاتصال 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 وصلها 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 تساعده 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 بالتمرنات البدنية مع سرعة الاداء ضمن مواقف غير متوقعة

وقد استعمل الباحث المفردات الخاصة بالمهارات العقلية في التحكيم ضمن المنهج النظري والعملية 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 للاساليب العلمية والنفسية العقلية للارتقاء بمستوى الاداء⁽¹⁰⁵⁾.

¹⁰⁵ محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص193

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"¹⁰⁶. كما ان الدورة التحكيمية لحكام كرة الطائرة اذ اسهمت في تطوير الجانب البدني لعينة البحث وهذا واضح من الدرجات التي حصلوا عليها بعد اكمال الدوة 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

1-5 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
- 2-5 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 .

طارق عبد الحميد؛ (مصدر سبق ذكره، 2002)، ص 26. ¹⁰⁶

ملحق رقم (1) يوضح مقياس الاتزان الانفعالي

ت	الفقرات	تتطبق علي			
		كثيرا جدا	كثيرا	بدرجة متوسطة	قليلا
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 قراراتتي 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 بالضجر عندما اجلس في مكان هادئ.				
13	أهدافي واضحة وانا عازم على تحقيقها.				
14	أشعر بالسعادة عندما يوجد شيء يدعوني للتحدي.				
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	اشعر ان مشكلاتي تتراكم بشكل يتعذر علي حلها .				
20	ليتني أعود طفلاً مرة أخرى				
21	أتحمل مزاج الاخرين معي عند لهونا.				
22	أشعر بالغيرة 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	استأذن الآخرين بالحديث ولا اقطع حديثهم.				
31	أرغب بتشكيل علاقات جديدة				
32	أستعيد هدوئي مباشرة بعد زوال اسباب الاستثارة				
33	اكظم غيظي حين يؤنبني الاستاذ على خطأ لم ارتكبه.				
34	أغير رأي لينسجم مع آراء الآخرين حتى لو كانوا على خطأ.				
35	حققت الكثير في حياتي وسأحقق الاكثر.				
36	أبحث عن اعذار لكي احصل عن تأجيل للأمتحانات.				
37	تنتابني حالات من الضحك أو البكاء يصعب علي التوقف عنهما.				
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 استطيع ان احدد ايهما أفضل لي.				
42	أشعر اني قادر على ضبط النفس في المواقف كافة.				
43	أقدم المساعدة لمن يحتاجها.				
44	يتهمني البعض ان علاقتي بهم غير واضحة.				
45	أشعر انه لا يوجد من يهتم بي.				
46	أتلثم عندما اتحدث مع الجنس الآخر.				
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 قراري الاخير ولا اتخطئ 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	استطيع اخفاء حزني ومشكلاتي عن الآخرين .				
65	أرغب بتحطيم الأشياء 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، مخبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالانفعال 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 الشخيلي ،تحكيم الجناساتك 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 الشخيلي ،تحكيم الجناساتكين 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