

الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي للاعبين كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي
وسام علي قاسم
أم.د اسيل ناجي فهد

Aliraqizeen88@gmali.com

07713218163

تاريخ التقديم: 2023/5/4

تاريخ القبول: 2023/6/24

تاريخ النشر: 2023/7/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص:

احتوت مقدمة البحث واهميته على الاهتمام بالنواحي النفسية ومعرفة العلاقة بين الحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي لدى عينة البحث على صعيد الحياة الخاصة او على الصعيد الرياضي اثناء اللعب والمنافسات كما تتلخص مشكلة البحث بان هنالك كثير من المشاكل النفسية الي يتعرض لها الاعبين عن طريق الانفعالات والضغوطات وكيفية التعامل معها وتحقيق الاتزان الانفعالي اما فروض البحث استندت على وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي للاعبين كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي حيث اتبع الباحث المنهج الوصفي ذو العلاقة الارتباطية بعد ان تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي المتقدمين والبالغ عددهم (29) لاعب مقسمين الى (5) لاعبين للتجربة الاستطلاعية (24) لاعب للتجربة الرئيسية للتعرف على العلاقة بين العوامل النفسية وتأثيرها على عين البحث حيث تم توزيع استمارة المقياسين الحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي على العينة في 2023/1/5 لمعرفة العلاقة بينهما حيث تم عرض وتحليل النتائج وتم التوصل الى اهم الاستنتاجات هي ان هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين متغيري البحث الحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي للاعبين كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي حيث كلما زادت الحساسية الانفعالية والتمثلة بجوانبها الايجابية والسلبية قل عنصر الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث وكانت التوصيات على اهمية عمل برامج ارشادية للاعبين للحد او الخفض من الحساسية الانفعالية وبرامج ارشادية لرفع الاتزان الانفعالي لدى اللاعبين مع اجراء دراسات اخرى تتناول متغيرات نفسية اخرى للاعبين الاندية

الكلمات المفتاحية: الحساسية الانفعالية , الاتزان الانفعالي, كرة القدم

Emotional sensitivity and its relationship to emotional balance of advanced soccer players in Al-Hussein Sports Club

Wisam ali qasim

Aseel Nagy Fahd

Abstract:

The introduction of the research and its importance contained attention to the psychological aspects and knowledge of the relationship between emotional sensitivity and emotional balance among the research sample at the level of private life or at the level of sports during play and competitions. And achieving emotional balance. The research hypotheses were based on the existence of a statistically significant correlation between emotional sensitivity and emotional balance of the advanced football players in Al-Hussein Sports Club, where the researcher followed the descriptive approach with a correlation relationship after the research community was identified from the advanced football players in Al-

Hussein Sports Club. The applicants, who numbered (29) players, divided into (5) players for the exploratory experiment, (24) players for the main experiment, to identify the relationship between psychological factors and their impact on the subject of the research, where the form of the two scales, emotional sensitivity and emotional balance, was distributed to the sample on 1/5/2023 to find out the relationship Between them, where the results were presented and analyzed, and the most important conclusions were reached, that there is a statistically significant correlation between the two research variables, emotional sensitivity and emotional balance for the advanced football players in Al-Hussein Sports Club, where the greater the emotional sensitivity represented by its positive and negative aspects, the less the element of emotional balance in the research sample The recommendations were on the importance of conducting guidance programs for players to limit or reduce emotional sensitivity and guidance programs to raise the emotional balance of players, along with conducting other studies dealing with other psychological variables for club players

التعريف بالبحث

مقدمة البحث واهميته :

يعيش العالم الرياضي تطوراً كبيراً وملحوظاً سواء كان على الصعيد المحلي او الدولي في تحقيق النتائج والانجازات من خلال الاعتماد الى البحوث والدراسات العلمية لبحث العلاقات التي تؤثر في وصول الرياضي الى الجاهزية التامة وكيفية التعامل مع المتغيرات التي تحدث اثناء المنافسات او حتى اثناء الوحدات التدريبية سواء كانت متغيرات تسهم في تطوير العوامل البدنية او المهارية وحتى العوامل النفسية من خلال ادخال العلوم الاخرى والاستفادة من متغيراتها وتطبيقها في الجانب الرياضي ومن بين هذه العلوم هو علم النفس الرياضي الذي اصبح احد اهم العوامل المساعدة والمهمة في تحقيق الانجازات وتحطيم الارقام سواء كانت فردية وحتى جماعية اذ دأبت البحوث على دراسة اهمية الانفعالات سواء كانت هذه الانفعالات ايجابية او حتى سلبية وماهي المسببات لهذه الانفعالات ومدى قدرة اللاعب او الرياضي على التعامل معها وتحقيق الاتزان الانفعالي لذا فان الاهتمام بدراسة الانفعالات سوف تؤثر على مستوى الرياضي في تحقيق النتائج المنتظرة لذا تعد الحساسية الانفعالية بالاضافة الى الاتزان الانفعالي من الظواهر المؤثرة والهامة وان هذا التأثير لا يكون نفس المستوى بل يختلف من لاعب الى آخر الذي يرجح قدرته على ما هو افضل مما يرجح كفة فريقه حيث يختلف اللاعبون في انفعالهم وتعاملهم مع المواقف المختلفة تبعاً للفروق الفردية التي يتميزون بها لذا تعتبر لعبة كرة القدم من الالعاب التي تحتاج الى دراسة الانفعالات ومسببات تلك الانفعالات ومدى قدرة اللاعب على تحقيق الاتزان الانفعالي اثناء حدوث الانفعال بما تحويه هذه اللعبة من عوامل ضغط سواء كانت من قبل المنافس او الزميل او الجماهير او حجم المنافسات التي يعيشها اللاعب وحتى خارج البيئة الرياضية

من خلال ما تقدم تكمن اهمية البحث في دراسة الحساسية الانفعالية ومدى علاقتها بالاتزان الانفعالي لمعرفة تأثيرها على عينة البحث وذلك عن طريق معرفة المسببات التي تجعل اللاعب يمتلك هذه الصفة سواء كان السبب على صعيد حياته الشخصية او في حياته الرياضية مما تؤدي به الى التحسس المبالغ به والانفعال السريع اثناء المنافسات وعن طريق معرفة كيفية التعامل معها لتحقيق عنصر الاتزان الانفعالي فاللاعب كلما استطاع السيطرة والتحكم على انفعالاته وتحقيق الاتزان يستطيع الخروج بردود افعال متزنة وسليمة مما تجعل ردود الافعال السلبية تتغير الى مواقف قوة وايجابية عن طريق الاتزان الانفعالي وبالتالي زادت فرصة الوصول والتقدم الى أعلى المراتب والمستويات حيث ان لعبة كرة القدم من الالعاب الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً كبيراً جداً على مدى زمن المباراة وكذلك التمرين الأمر الذي يؤدي الى

ضغط نفسي كبير على اللاعبين اذ أن العامل النفسي له دور كبير في تقدم وتطور مستوى اللاعب وكرة القدم من الألعاب التنافسية التي تظهر فيها المواجهة المباشرة بين اللاعبين

مشكلة البحث

بما ان لعبة كرة قدم لعبة تنافسية وتستدعي الدخول في مواقف تنافسية كثيرة سواء مع اللاعب المنافس او مواجهة ضغط الجماهير او حجم المنافسة وكيفية التعامل معها من قبل اللاعب وكيفية اتخاذ القرار الصحيح او رد الفعل اثناء حدوث الانفعالات وايضا كيفية تحقيق الاتزان الانفعالي اثناء حدوث مثل هذه المواقف ومن خلال ملاحظة الباحث كون الباحث لاعب كرة قدم ومثل العديد من الاندية لفئة المتقدمين في الدوري الممتاز (نادي الجيش والطلبة والصناعة) لذلك ارتأى الخوض في هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين متغيرين البحث وذلك بسبب طبيعة لعبة كرة القدم التي تحتوي على الكثير من الضغوطات والانفعالات نتيجة الاحتكاك البدني بين اللاعبين مما يؤثر على اداء الفريق بشكل عام واداء اللاعب بشكل خاص وان الاتزان الانفعالي له الأثر الفعال على ما يفعله اللاعبون في المباريات من انفعالات وتعصب وشد نفسي وهذا بالتالي سوف يؤثر على سلوكية اللاعبين من خلال خلق حالة من التوتر وعدم الاستقرار النفسي مما ينعكس على الاداء في المباراة بشكل عام لذا ارتأى الباحث دراسة الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي للاعبين كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي

اهداف البحث

- 1- التعرف على درجة الحساسية الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي
- 2- التعرف على درجة الاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي
- 3- التعرف على العلاقة بين الحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي للاعبين كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي

فروض البحث

-وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي للاعبين كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي

مجالات البحث

المجال البشري : (لاعبي كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي / الدرجة الاولى للموسم الكروي (2022-2023)

المجال الزمني : من 2022/11/22 الى 2023/4/10

المجال المكاني : (بغداد / ملعب 5 الاف متفرج)

تحديد المصطلحات

الحساسية الانفعالية : وهي حالة نفسية تآثره تؤدي الى اضطراب وردة فعل في سلوك الانسان جسماً ونفسياً ، أو هي حالة من الهيجان العام تظهر عند الفرد مما تؤدي الى تحفيز النشاط داخله حيث تظهر على شكل انفعالات سريعة وقوية (احمد عزت نقلاً عن افاق :2015, ص28)

الاتزان الانفعالي: هو مقدرة الفرد على المحافظة والسيطرة على انفعالاته ودوافعه ومشاعره والتحكم فيها وقدرته على معالجة الامور بهدوء وعقلانية ومواجهة مواقف الحياة بحيوية ونشاط وحسن التصرف من خلال الاعتماد على نفسه ، عن طريق الوثوق بنفسه ونظراته التفاضلية نحو الآخرين (الجميلي :2005,ص18)

منهجية البحث واجراءته الميدانية

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالسلوب مسحي والعلاقات الارتباطية لكونه يلائم طبيعة المشكلة المراد حلها

مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم المتقدمين لنادي الحسين الرياضي / الدرجة الاولى للموسم الكروي(2022-2023) حيث تتراوح اعمارهم بين (21 الى 30 سنة) حيث يبلغ العدد الكلي للعينة يبلغ (29) لاعب تم اختيار (5) لاعبين منهم للتجربة الاستطلاعية و (24) لاعب للتجربة الرئيسية وبما أن اللاعبين ينشطون في فئة المتقدمين ومن جنس واحد لذلك العينة متجانسة

الوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث

اشتملت على (استبانة مقياس الحساسية الانفعالية , استبانة مقياس الاتزان الانفعالي , المصادر , المراجع, المقابلات الشخصية , اقلام , حاسوب)

اجراءات البحث الميدانية

مقياس الحساسية الانفعالية

بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الحساسية الانفعالية فقد استخدم الباحث مقياس

الحساسية الانفعالية المعد من قبل الباحث (بشار كاظم : 2020) والمؤلف من (18) فقرة بخمس بدائل هي (تنطبق علي دائماً, تنطبق علي غالباً, تنطبق علي احياناً, تنطبق علي نادراً, لا تنطبق علي ابدأ) والمقسمة فقراتها إلى فقرات ايجابية والبالغ عددها (9) فقرة وفقرات سلبية والبالغ عددها (9) كما مبينة في الجدول رقم (1) و بمفتاح تصحيح لاوزان هذه البدائل (1,2,3,4,5) وبدرجة كلية للمقياس هي (18-90) علماً ان الوسط الفرضي للمقياس (54)

الفقرات السلبية	الفقرات الايجابية
10,11,12,13,14,15,16,17,18	1,2,3,4,5,6,7,8,9

الجدول رقم (1)

يبين ارقام الفقرات الايجابية وارقام الفقرات السلبية

2-4-2 مقياس الاتزان الانفعالي

استخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي الذي أعدته (سندس محمد : 2005) والذي يتكون من (50) فقرة تقيس مدى الاتزان الانفعالي حيث كانت البدائل (تنطبق علي دائماً, تنطبق علي غالباً, تنطبق علي احياناً, تنطبق علي نادراً, لا تنطبق علي ابدأ) والمقسمة فقراتها إلى فقرات سلبية والبالغ عددها (34) فقرة, والفقرات الايجابية والبالغ عددها (16) فقرة كما مبينة في الجدول رقم (2) علماً ان الوسط الفرضي للمقياس (150)

الفقرات السلبية	الفقرات الايجابية
1,3,4,6,7,9,10,12, 13,15,16,18,19, 21,22,23,24,25,27, 28,30,31,33,34,36 37,39,40,42, 43,44,45,47,48	2,5,8,11,14,17,20 26,29,35,38,41,46,49,50

الجدول رقم (2)

يبين ارقام الفقرات الايجابية والسلبية

2-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عددها (5) لاعبين كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي حيث تم توزيع مقياس الحساسية الانفعالية اولاً ومن ثم مقياس الاتزان الانفعالي ثانياً على العينة في (ملعب 5 الاف متفرج) في يوم الاربعاء المصادف بتاريخ 2023/1/4 في الساعة الثانية ظهراً وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية معرفة كفاءة الفريق المساعد(**) انظر ملحق رقم (2) وكذلك ملائمة المقياس بالنسبة لعينة البحث

الاسس العلمية للبحث

صدق المقاييس

استخدم الباحث صدق المحتوى من اجل التحقق من صدق البحث وذلك عن طريق عرض مقياسين البحث على مجموعة من الخبراء في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي والارشاد التربوي (*) انظر ملحق رقم (1) وبعد جمع كل استمارات اسفرت النتائج ان نسبة اتفاق الخبراء على مقياس الحساسية الانفعالية بلغت 95% ونسبة اتفاق الخبراء على مقياس (الاتزان النفسي) بلغت 100% وبهذا يكون صالحين لعينة البحث.

ثبات المقاييس

من اجل التحقق من ثبات مقياسي البحث اعتمد الباحث على طريقة التجزئة النصفية حيث قام بتجزئة فقرات المقياسين الى زوجي وفردية ومن ثم ايجاد معامل الارتباط البسيط بين الفقرات الزوجية والفقرات الفردية لكل مقياس وهذا يغير معامل ثبات نصف لمقياس ولإيجاد معامل ثبات المقياس بالكامل استخدم الباحث سيرمان - براون للتصحيح وثبت ان المقياسين على درجة عالية من الثبات كما مبين بالجدول رقم (3)

المقياس	القيمة المحسوبة	معامل الثبات بعد التصحيح
مقياس الحساسية الانفعالية	0,86	0,92
مقياس الاتزان الانفعالي	0,85	0,91

الجدول رقم (1)

يبين معامل الثبات للمقياسين

موضوعية المقاييس

ان مقياسين الدراسة يحتويان على درجة عالية من الموضوعية وذلك بسبب اعتمادهما على مفاتيح التصحيح عند الاجابة على الفقرات

التجربة الرئيسية

قام الباحث بالاجراء التجربة الرئيسية في يوم الخميس المصادف 2023/1/5 على عينة التطبيق والبالغ عددهم (24) لاعبي كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي اذ تم توزيع مقياسي الدراسة في الساعة الثانية ظهراً في (ملعب 5 الاف متفرج)

الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

عرض نتائج مقياسي الدراسة (الحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي) لدى عينة البحث كما مبين في

الجدول رقم (4)

ت	المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	معامل الالتواء
1	الحساسية الانفعالية	24	56.34	4.78	54	0.983
2	الاتزان الانفعالي		151.1	11.20	150	0.748

جدول رقم (4)

يبين نتائج مقياسي الدراسة

اظهرت نتائج مقياسي الدراسة ان عينة البحث يمتلكون (الحساسية الانفعالية) حسب الوسط الحسابي (56.34) وبانحراف معياري (4.78) ومقارنتها مع الوسط الفرضي للمقياس (54) وبمعامل الالتواء (0.983) وكذلك متغير (الاتزان الانفعالي) وحسب الوسط الحسابي (163.1) والانحراف المعياري (11.20) والوسط الفرضي للمقياس (150) وبمعامل الالتواء (0.748) تبين لديهم اتزان انفعالي وبشكل قليل كون قيمة الوسط الحسابي (151.1) قريبة جدا من قيمة الوسط الفرضي للمقياس وهي (150)

عرض ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية لمقياسي الدراسة (الحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي) لدى عينة البحث كما مبين في الجدول رقم (5)

المعالجات الاحصائية المقاييس	معامل الارتباط	مستوى الخطأ	الدلالة
	0,761	0,004	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05)

جدول (5)

يبين نتائج العلاقة الارتباطية لمقياسي الدراسة

من خلال الجدول اعلاه تبين ان العلاقة مرتفعة بين متغيرين الدراسة لدى عينة البحث المتمثلة بلاعبى كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي حيث يعزو الباحث ذلك الى ان الفرد او الرياضي الذي يعيش في بيئة مليئة بالانفعالات والمواقف العدوانية وعدم السيطرة على النفس تعمل على خلق حالة من الحساسية الانفعالية والتي تؤدي به الى ضعف في التركيز سواء كان في حياته او في ممارسته للرياضة حيث يتفق الباحث مع منظور (ابو زعزع، 2013، ص38) "الذي يرى أن الحساسية الانفعالية هي عدم قدرة الفرد على التحكم بأنفعالاته وردود فعله بسبب قلة التوافق بينه وبين البيئة التي تحيط به، سواء أكانت الأسرة أو المدرسة أو المجتمع وتكون إستجابته مبالغ بها اتجاه الموقف أو المثير الذي يتعرض له" ويعزو الباحث لامتلاك العينة للحساسية الانفعالية ايضا بسبب تاثير البيئة والاحداث السلبية على الفرد وضغوطات الحياة سواء كانت ضغوطات اسرية او اقتصادية او ضغوطات تخص الجانب الرياضي من حيث المنافسة وتحقيق النتائج وكذلك من جانب الاتزان الانفعالي لعينة البحث حيث يتفق الباحث مع (حامد سليمان: 2012، ص523) "ان المدرب الذي يتبع أساليب الاعداد النفسي التي تحتوي في مضمونها على الجوانب التربوية والنفسية الايجابية والحديثة حيث عمل خلق مناخ تربوي صادق وصحيح اضافة الى خلق اجواء اجتماعية أفضل تعمل على تنمية الروح الرياضية المميزة والتي تعزز من الروابط المحبة والصدقة بين المنافسين" ويعزو الباحث امتلاك العينة للاتزان الانفعالي بشكل قليل ونسبي بسبب قلة دخول اللاعبين في الورشات التي تختص بالجانب النفسي وعدم تكرار المحاضرات الارشادية بشكل دوري ومستمر من قبل المدربين وانما يكون هنالك اوقات بعيدة بين محاضرة واخرى حيث يتم التركيز على الجانب البدني والمهاري كثيرا في فترة الاعداد للموسم الرياضي اضافة الى ان الاسباب الطبيعية للعبة كرة القدم والتي تمتاز بها تفاصيل المباراة عن طريق تحقيق النجاح في فترة من المباراة او بالفوز وبالتالي يكون اللاعب هادى ومتمرن وفي فترات اللاعب لم ينجح في المباراة فيكون منفعل ومضطرب او في عدم تحقيق الفوز في المباريات اضافة الى ضغوطات المنافسة سواء كانت بتحقيق الالقاب او التاهل الى الدوري الممتاز مما يجعل دخول اللاعبين الى المباراة بتوتر عالي وبذلك يكون الاتزان الانفعالي قليل بين لاعبي الفريق وبما ان امتلاك اللاعب للحساسية الانفعالية تؤثر على الاتزان الانفعالي مما يؤدي باللاعب الى الانفعالات اثناء المنافسات مما يؤدي به الى عدم التركيز والسيطرة وبالتالي تؤثر على التركيز في المباراة و عدم تطبيق الواجبات المطلوبة منه كما ان حياة الرياضي على الصعيد الشخصي اذا كانت مضطربة ويعيش الانفعالات في جوانب حياته تؤدي به الى التحسس والانفعال في المواقف الرياضية حيث يرى (محمد جسام، موسى جواد: 2001، ص41) "ان الانفعالات تؤدي دوراً مهماً وبالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضية ، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها ، إذ لا توجد على الإطلاق أنواع من الممارسات الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعالات"

4-1 الاستنتاجات :

- ان لاعبي كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي يمتلكون صفة الحساسية انفعالية
- ان لاعبي كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي يتمتعون بالاتزان الانفعالي وبشكل قليل ونسبي
- ان هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي

4-2 التوصيات :

-ضرورة عمل برامج ارشادية للاعبين للحد او خفض من الحساسية الانفعالية

- ضرورة عمل برامج ارشادية للاعبين لرفع درجة الاتزان الانفعالي
- ضرورة الاخذ بالاعتبار العلاقة بين الحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي لما لها من تأثير على شخصية الفرد بشكل عام واللاعب بشكل خاص
- اجراء دراسات اخرى تتناول متغيرات نفسية اخرى للاعبين الاندية

المصادر

- آفاق باسم علي حسان ؛ التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالحساسية الانفعالية والقلق الاخلاقي عند طلبة الجامعة ؛ أطروحة دكتوراه ؛ جامعة بغداد ؛ كلية التربية علوم الصرفة (أبن الهيثم) ؛ 2015
- بشار كاظم السعدي ؛ الاداء المهاري بدلالة الحساسية الانفعالية والتحكم الانتباهي لدى لاعبي مديريات الشرطة لكرة قدم الصالات ؛ رسالة ماجستير ؛ جامعة بابل ؛ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ؛ 2020
- حامد سليمان حمد؛ علم النفس الرياضي ؛ ط1 ؛ دمشق و دار العرب ؛ 2012
- سندس محمد سعيد؛ منهج تعليمي مقترح للتوازن الحركي والانفعالي وتأثيره في اداء بعض الحركات بالجمناستك الفني للمعاقين والأسوياء سمعياً بأعمار 7-9 سنوات، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2005
- عبدالله يوسف ابو زعيزع؛ الاضطرابات السلوكية والانفعالية في رحلة الطفولة ؛ عمان؛ زمزم للنشر ؛ 2013
- علي عليح خضر الجميلي؛ أثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية؛ رسالة دكتوراه غير منشورة ؛كلية التربية ؛الجامعة المستنصرية ،2005
- محمد جسام عرب ، موسى جواد كاظم؛ مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة ؛ مجلة كلية التربية الرياضية ؛ العدد 1 ؛ مطبعة ديالى ؛ بعقوبة ؛ 2001

الملاحق

ملحق رقم (1)

يبيّن أسماء الخبراء والمختصين الذين استعان بهم الباحث في تحديد صلاحية فقرات المقاييس

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل	الاختصاص
1	شيماء عبد مطر	أستاذ دكتور	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي
2	زينب حسن فليح	أستاذ دكتور	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي
3	هدية جاسم حسن	أستاذ دكتور	المديرية العامة للتربية في محافظة بغداد / الرصافة 3	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي
4	وسن جاسم محمد	أستاذ دكتور	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي / الكرة الطائرة
5	هاشم فرحان خنجر	أستاذ دكتور	الجامعة المستنصرية / كلية التربية	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي
6	محمود شاكر عبد الرزاق	أستاذ دكتور	الجامعة المستنصرية / كلية التربية	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي
7	امل ابراهيم حسون	أستاذ دكتور	الجامعة المستنصرية / كلية التربية	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي
8	كاظم محسن	استاذ مساعد دكتور	الجامعة المستنصرية / كلية التربية	علم النفس العام
9	نهى محسن ضاحي	استاذ مساعد دكتور	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي
10	سكينة شاكر حسن	استاذ مساعد دكتور	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية	علم النفس الرياضي / المبارزة
11	علي محسن ياس	استاذ مساعد دكتور	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي
12	زينة خالد جاسم	استاذ مساعد دكتور	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي
13	ميادة تحسين عبد الكريم	استاذ مساعد دكتور	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية	علم النفس الرياضي / معاقين الكرة الطائرة /
14	فاطمة كريم	استاذ مساعد دكتور	الجامعة المستنصرية / كلية التربية	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي
15	علي نوري علي	استاذ مساعد دكتور	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي / العاب القوى
16	محمد حمزة شهاب	مدرس دكتور	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي / كرة اليد

مكان العمل	الاسم	ت
رئيس الهيئة الادارية لنادي الحسين الرياضي	كامل زغير	1
مدرب الفريق الاول لنادي الحسين	سهل نعيم	2
مساعد المدرب	حيدر عبد الزهرة	3
مسؤول ملعب 5 الالف متفرج	محمد جلوب	4

ملحق رقم (3)

مقياس الحساسية الانفعالية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي ابدأ
1	اكره جرح مشاعر اللاعبين					
2	اتجنب الوقوع في الاخطاء مع زملائي اللاعبين					
3	اميل الى تحدي اللاعبين المنافسين المتفوقين علي					
4	احذر في التعامل مع زملائي اللاعبين					
5	ابتعد عن المواقف المحرجة					
6	أتحمل كراهية زملائي اللاعبين لي					
7	اهتم بالتلميحات البسيطة					
8	اميل لاتخاذ قراراتي بنفسي					
9	اهتم بما ارتكبه من اخطاء					
10	يصاحب أنفعالاتي سلوكيات عدوانية					
11	اشعر بحاجتي الى رفع ثقتي بنفسي عند التحدث امام الاخرين					
12	أنفعل لتفسير الخاطي لأقوال الاخرين					
13	يضايقني تجاهل زملائي اللاعبين لي					
14	احب العزلة عن زملائي اللاعبين في التدريب					
15	ابتعد عن مشاهدة البرامج التلفزيونية الحزينة					
16	يصعب علي التخلص من مشاعر الأزعاج					
17	اتعصب بفشل علاقتي مع زملائي اللاعبين					
18	تعاستني تطل زملائي اللاعبين					

ملحق رقم (4) مقياس الاتزان الانفعالي

ت	العبارات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي
	اتمكن ان اسيطر على مخاوفي في الاماكن المظلمة					
	اشعر بالحزن عندما افقد شخصا عزيزا					
	اساعد الناس واهتم بهم واتعاطف معهم					
	اغضب بسرعة عندما اتعرض إلى موقف شجار ابكي عند سماعي نتيجة خسارتي من قبل حكم المباراة					
	احافظ على اتزاني في المواقف الحرجة					
	اصاب بالذعر عندما يواجهني حيوان مؤذي					
	أأثر عندما احلم احلاما مزعجة					
	شعر بالتفاؤل واحب المشاركة والاهتمام بالناس					

					يؤلمني صعوبة تحقيق هدف ما
					اضطرب واتوتر عندما يتأخر زميلي عن موعد تدريب
					اتمكن ان اسيطر على اعصابي عند سماعي لدوي انفجار
					اشعر بالقلق عندما اصاب بمرض معين
					انهار واتوتر عند سماعي لخبر سيء
					استعيد هدوني بسرعة بعد تعرضي لموقف مفاجئ
					اقلق عندما يخبرني احد ما بان مدربي قد طلبني
					اثور عندما اسمع ان احدا انتقدني
					استطيع ان اواجه مشكلاتي بكل هدوء
					اصاب بالقلق والتوتر عندما يتأخر اعلان نتيجة المباراة
					اشعر بالتوتر عندما اريد شيئا ولا املك ثمنه
					تمكن ان اكون هادئا ومنتزنا عندما يوجه لي نقداً
					اشعر اني متقلب مزاج وكل ساعة على حال
					اسيطر على انفعالاتي بعد لحظات عندما اغضب
					اشعر اني ذو المزاج عصبي خلال المباراة
					اخرج عندما يعاتبني احد الاصدقاء على امر ما
					إذا ما رأيت احداً احسن مني او تم تفضيله علي
					اشعر بالألم والغيرة الشديد تجاهه
					عندما يستفزني شخص ما احاول مواجهة الموقف بهدوء
					اشعر ان دقائق قلبي تزداد قبل موعد المباراة
					ارتبك في مواقف الفشل
					اميل إلى الاعتدال والوسط في حل مشكلاتي
					اشعر بالارتباك عندما ارى الدم يسيل من احد الاشخاص
					عندما اتعرض لمشكلة فاني اميل إلى حل مشكلاتي في احلام اليقظة
					احاول ان اكون منطقياً في المواقف الصعبة
					انترفز عند اتخاذ قرار جانر ضدي
					افقد الامل في الفوز منذ البداية
					وضع اهداف تناسب مع قدراته وطاقاته
					اقلق بسرعة لأتفه الاسباب
					اشعر بالتوتر العصبي عندما لا تستجاب طلباتي في الاسرة
					لا تبدو علي مظاهر السلوك المتطرف
					امزق ملابسي او اضرب نفسي عندما توجه لي كلمات مؤلمة

					ابكي عندما لا احصل على الشيء الذي اريده
					اسيطر على نفسي عندما توجه الالهانة لي
					اشعر بالعزلة عندما يبتعد عني اصدقائي
					تظهر مظاهر الكآبة والحزن علي عند الخسارة
					اشعر باستمرار باثي لازلت لا استطيع الاعتماد على نفسي
					يتعذر علي تركيز ذهني في المهمات الصعبة
					عندما يتكلم معي شخص لديه عيوب كلامية استطيع الاصغاء اليه صابرا
					اميل إلى التطرف في اظهار فرحي عند الفوز
					عندما اتعرض لانفعال شديد فاني ارتبك وتتأثر اعضاء جسمي
					اعتمد على مساعدة الاخرين في حل مشكلاتي الصعبة