



The effect of a cognitive-guidance approach on improving emotional intelligence and psychological adjustment among volleyball players

Abstract

This study aims to examine the effect of a cognitive-guidance program on developing emotional intelligence and psychological adjustment among volleyball players. The program was applied to a sample of volleyball players, and the two psychological variables were measured pre- and post-intervention using validated scales. The results indicated a statistically significant positive effect of the program on enhancing both emotional intelligence and psychological adjustment, reflecting the effectiveness of cognitive-behavioral psychological interventions in improving athletes' psychological aspects. The study recommends integrating such programs into the training plans of sports clubs and training coaches on their implementation.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords : Emotional Intelligence, Psychological Adjustment ,Cognitive-Guidance Program

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439

أثر منهج إرشادي - معرفي في تحسين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة

م.د. أنس عبد الستار عيد¹، م.د. سيف الدين دحام عواد²^{1,2} وزارة التربية / المديرية العامة لتربية الأنبارanas83sa@gmail.comranera4050@gmail.com

ملخص البحث:

تمحورت مشكلة البحث حول وجود مظاهر ضعف واضحة في الجوانب النفسية لدى بعض اللاعبين، أبرزها: ضعف السيطرة على الانفعالات السلبية عند الخسارة أو الوقوع في الأخطاء، وتراجع القدرة على التكيف مع زملاء الفريق، والانغلاق النفسي، مما يشير إلى تدني في مستوى كل من الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي لديهم. ورغم أهمية هذين المتغيرين، إلا أن البرامج النفسية الموجهة للاعبين الكرة الطائرة لا تزال محدودة، وتركز غالبًا على الإعداد البدني والمهاري فقط، دون الالتفات إلى البرامج النفسية المتخصصة، ومنها البرامج الإرشادية المعرفية التي أثبتت فعاليتها في تعديل الانفعالات والسلوك والتفكير لدى الرياضيين. وكان هدف هذا البحث إلى دراسة أثر منهج إرشادي - معرفي في تحسين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة. تم تطبيق البرنامج على عينة من لاعبي الكرة الطائرة وتم قياس المتغيرين النفسيين قبل وبعد البرنامج باستخدام مقاييس معتمدة. أظهرت النتائج وجود تأثير إيجابي وذو دلالة إحصائية للبرنامج في تحسين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي، مما يعكس فاعلية البرامج النفسية المعرفية في تعزيز الجوانب النفسية لدى الرياضيين. توصي الدراسة بإدماج هذه البرامج ضمن الخطط التدريبية للأندية الرياضية وتدريب المدربين على تنفيذها، وكانت أهم الاستنتاجات، أن البرنامج الإرشادي - المعرفي أثبت فعاليته في تحسين الذكاء الانفعالي لدى لاعبي الكرة الطائرة، مما يساهم في تعزيز قدرة اللاعبين على التعرف على مشاعرهم وتنظيمها والتحكم بها بشكل إيجابي خلال المواقف التنافسية، وساهم البرنامج بشكل واضح في تطوير التوافق النفسي لدى اللاعبين، مما عزز من تفاعلهم الإيجابي مع البيئة الرياضية وزاد من قدرتهم على التكيف مع الضغوط النفسية المختلفة المصاحبة للعبة، وبينت النتائج وجود علاقة تكاملية بين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي، حيث يدعم كل منهما الآخر في بناء حالة نفسية متوازنة تساهم في تحسين الأداء الرياضي، خصوصًا في الرياضات الجماعية مثل الكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي ، التوافق النفسي ، البرنامج الإرشادي المعرفي.



1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد الرياضة من أبرز المجالات التي تُظهر التفاعلات النفسية والاجتماعية لدى الأفراد، لا سيما في الألعاب الجماعية ككرة الطائرة التي تتطلب توافر مستويات عالية من التكيف النفسي والقدرة على ضبط الانفعالات والتعامل مع متغيرات المنافسة والتوتر. وفي هذا السياق، يبرز مفهوم الذكاء الانفعالي كأحد العوامل الأساسية في تمكين الرياضي من إدارة مشاعره والتفاعل الإيجابي مع زملائه ومدربه، واتخاذ قرارات مناسبة تحت الضغط. فاللاعب الذكي انفعاليًا هو الأكثر قدرة على الحفاظ على تركيزه وتنظيم انفعالاته خلال المواقف الصعبة داخل الملعب.

من جهة أخرى، فإن التوافق النفسي يمثل حالة من التوازن الداخلي والانسجام مع البيئة المحيطة، وهو أحد المؤشرات المهمة على الصحة النفسية للاعبين. فالتوافق النفسي لا يقتصر على غياب الاضطراب، بل يشمل قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة الرياضية، سواء في التدريب أو المنافسة أو التفاعل مع الفريق والجمهور. وتشير الدراسات الحديثة إلى وجود ارتباط وثيق بين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي، حيث يُسهم الذكاء الانفعالي العالي في تعزيز قدرة الفرد على التكيف والتوافق.

وبالنظر إلى الأهمية المتزايدة لهذه المتغيرات النفسية في تطوير الأداء الرياضي، تبرز الحاجة إلى تدخلات نفسية معرفية فاعلة، مثل البرامج الإرشادية - المعرفية، التي تستند إلى أسس علمية في تعديل التفكير والانفعال والسلوك. وتعد هذه البرامج من أبرز الأساليب المستخدمة في علم النفس الرياضي الحديث لما لها من أثر مثبت في تنمية الوعي الذاتي، والقدرة على التنظيم الانفعالي، وتحقيق التوازن النفسي لدى الرياضيين.

P-ISSN:2707-7845

من هنا جاءت فكرة هذا البحث لتسليط الضوء على أثر منهج إرشادي - معرفي معد علميًا في تحسين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة، سعيًا للإسهام في تعزيز الأداء النفسي والرياضي على حد سواء، ورغد الميدان الرياضي بنتائج علمية تطبيقية يمكن الاستفادة منها في إعداد البرامج النفسية المستقبلية.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



1-2 مشكلة البحث:

تُعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتطلب من اللاعبين استعدادًا نفسيًا عاليًا للتعامل مع المواقف التنافسية المختلفة، كالمواجهة مع الخصم، وضغوط الجمهور، والتفاعل مع الفريق، وضبط المشاعر في لحظات التوتر. ومع ذلك، يُلاحظ أن العديد من اللاعبين يعانون من حالات انفعالية غير مستقرة، كالغضب، والاندفاع، والتوتر المفرط، مما يؤثر سلبيًا على قراراتهم داخل الملعب، ويُضعف قدرتهم على التكيف مع متغيرات الأداء الجماعي.

وقد بينت الملاحظة الميدانية للباحث من خلال إشرافه على تدريبات عدد من لاعبي الكرة الطائرة وجود مظاهر ضعف واضحة في الجوانب النفسية لدى بعض اللاعبين، أبرزها: ضعف السيطرة على الانفعالات السلبية عند الخسارة أو الوقوع في الأخطاء، وتراجع القدرة على التكيف مع زملاء الفريق، والانغلاق النفسي، مما يشير إلى تدني في مستوى كل من الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي لديهم. ورغم أهمية هذين المتغيرين، إلا أن البرامج الإرشادية الموجهة للاعبين الكرة الطائرة لا تزال محدودة، وتركز غالبًا على الإعداد البدني والمهاري فقط، دون الالتفات إلى البرامج النفسية المتخصصة، ومنها البرامج الإرشادية المعرفية التي أثبتت فعاليتها في تعديل الانفعالات والسلوك والتفكير لدى الرياضيين.

1-3 أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى :-

- 1- اعداد مقياسي الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي للاعبين الكرة الطائرة.
- 2- إعداد منهج إرشادي معرفي موجه للاعبين الكرة الطائرة.
- 3- التعرف على درجة الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي للاعبين الكرة الطائرة.
- 4- التعرف على أثر المنهج الإرشادي في تطوير الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة.

1-4 فروض البحث :-

يفترض الباحث ما يأتي :-

للمنهج الإرشادي تأثيرا إيجابيا في تحسين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي هيت الرياضي بالكرة الطائرة للموسم (2023-2024) والبالغ عددهم (15) لاعب.

1-5-2 المجال الزمني: للفترة 2023/9/10 لغاية 2024/4/15.

1-5-2 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في منتدى شباب هيت الرياضي في محافظة الانبار.

1-2 منهج البحث :-

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

إن الأهداف التي يضعها الباحثان لبحثهما والإجراءات التي يستخدمانها هي التي ستحدد طبيعة المجتمع أو العينة التي يختارها. (محمد حسن علاوي: 1999، 217)

حدد الباحثان مجتمع البحث الحالي بلاعبي الكرة الطائرة لنادي هيت الرياضي في محافظة الانبار للموسم 2023-2024 والبالغ عددهم (15) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل من مجتمع البحث، إذ تم توزيع افراد عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) بواقع (8) لاعبين للمجموعة التجريبية و(7) لاعبين للمجموعة الضابطة، وتم إيجاد عمليتي التجانس والتكافؤ لمجموعتي البحث.

2-2-1 تجانس عينة البحث :

بعد اطلاع الباحثان على آراء بعض السادة المختصين في علم النفس الرياضي قام الباحثان بتحديد المتغيرات التي من الممكن أن تؤثر في متغيرات البحث وهي (العمر الزمني، العمر التدريبي، الذكاء الانفعالي، التوافق النفسي) إذ تم التجانس على وفق المتغيرات المذكورة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية كما هو مبين في الجدولين (1) و(2).

الجدول (1)

يبين تجانس أفراد المجموعة الضابطة على وفق متغير العمر الزمني والعمر التدريبي والذكاء الانفعالي والتوافق النفسي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدلالة
1	العمر الزمني	السنة	21,66	1,7	0,788	معنوي
2	العمر التدريبي	السنة	4,73	1,09	0,66	معنوي

3	الذكاء الانفعالي	الدرجة	181,86	8,02	0,42	معنوي
4	التوافق النفسي	الدرجة	7,2	0,12	0,79	معنوي

الجدول (2)

يبين تجانس أفراد المجموعة التجريبية على وفق متغير العمر الزمني والعمر التدريبي والذكاء الانفعالي والتوافق النفسي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	الدلالة
1	العمر الزمني	السنة	21.73	1.09	30	0.74	معنوي
2	العمر التدريبي	السنة	4.6	1.40	10	0.42	معنوي
4	الذكاء الانفعالي	الدرجة	184.33	8.20	183	0.486	معنوي
5	التوافق النفسي	الدرجة	7.2	0.27	7.2	0.35	معنوي

2-2-2 تكافؤ عينة البحث:

من أجل إيجاد التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) التي تم انتقاؤهما بالطريقة العشوائية من عينة البحث، قام الباحثان بإجراء مقارنة بين المجموعتين في المتغيرات التابعة (الذكاء الانفعالي، التوافق النفسي) وكما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين التكافؤ لعينة البحث (الضابطة والتجريبية) في الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			ع	س	ع	س		
3	الذكاء الانفعالي	الدرجة	173.28	28.27	171.18	29.20	0.83	غير معنوي
4	التوافق النفسي	الدرجة	245.14	31.20	243.86	32.02	0.86	غير معنوي

مما يدل على أن مجموعتي البحث متكافئة في هذه المتغيرات، واعتمد الباحثان التصميم التجريبي الخاص بمنهج المجموعات المتكافئة باستخدام الاختبار القبلي والبعدي الملائم للبحث الحالي، ويتم في هذا التصميم إدخال المتغير المستقل البرنامج (الإرشادي - المعرفي) على المجموعة التجريبية مع إبقاء المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية، إن سبب اختيار هذا التصميم وتقسيم العينة على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) يكمن في أن للمتغير المستقل البرنامج (الإرشادي- المعرفي) تأثيراً في المتغيرات التابعة المستعملة بالبحث.



2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثان في دراسته الوسائل والأجهزة والأدوات الآتية:

2-3-1 أدوات البحث:

استعان الباحثان بالأدوات الآتية :-

1- **الملاحظة:** تم تحديد مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان لمباريات الكرة الطائرة وعلى المستويات المحلية (دوري النخبة العراقي).

2- **المقابلة:** أجرى الباحثان مقابلات واستشارات شخصية لذوي الخبرة والاختصاص في الاختبارات والقياس والإحصاء الرياضي والتعلم الحركي وعلم النفس الرياضي والتربوي للاستفادة من خبراتهم و آرائهم وذلك لغرض جمع المعلومات حول مشكلة البحث وبعض الإجراءات المهمة في اعداد مقياسي الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي.

3- **الاستبانة:** أعد الباحثان استبانة لإعداد فقرات المقياسين وصولاً إلى اعدادهما بصورته النهائية بالكرة الطائرة.

4- **المقياس:** طبق الباحثان المقياسين على عينة البحث لمعرفة تأثير البرنامج المعد من قبل الباحثان في المتغيرات قيد الدراسة.

2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

1- **المراجع والمصادر العلمية:** اطلع الباحثان على المصادر العلمية في تخصص الكرة الطائرة والبحث العلمي وعلم النفس الرياضي .

2 - **الدراسات السابقة:** اطلع الباحثان على الدراسات السابقة.

3 - **الشبكة الدولية (الانترنت).**

2-3-3 وسائل تحليل البيانات:

1 - **استمارات تحليل البيانات وجمعها وتفرغها.**

رقم الایبداع فی المكتبة الوطنية 2439



4-2 الإجراءات الميدانية للبحث:

1-4-2 إجراءات اعداد مقياسي الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي:

تم اعتماد مقياس (محمد كاظم عرب) لقياس الذكاء الانفعالي (محمد كاظم عرب: 2024، 38) ، ومقياس (احمد كاظم فهد) لقياس التوافق النفسي (احمد كاظم فهد: 1999، 54)، ولغرض اعداد المقياسين وتكييفهما لافراد عينة البحث وفعالية الكرة الطائرة اتبع الباحثان الخطوات التالية.

1-4-2-1 تحديد أسلوب وأسس تعديل فقرات المقياس:

تم اعتماد أسلوب (ليكرت) في صياغة بدائل فقرات المقياسين، عن طريق الاختيار من متعدد "الذي يعد من الأساليب الشائعة في القياس والابحاث التربوية والنفسية، إذ يقدم للمستجيب موقفاً ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة" (احمد عودة: 1998، 407). ولعل ما يميز استخدام الأسلوب المطور هو الآتي (حيدر عبد الرضا طراد: 2005، 68).

- ◀ قياس قدرة المختبر في التمييز بين الأحكام الصح والخطأ تمييزاً يقوم يتم عن رؤية ومقارنة
- ◀ تمتع الاختبار بثبات وصدق عاليين.
- ◀ يقلل من درجة التخمين وعامل الصدفة .
- ◀ سهل الاستخدام .
- ◀ تميزه بالمرونة لبدائله الكثيرة لكل فقرة .
- وقد روعي في اعداد وتعديل فقرات المقياسين الأسس الآتية:-
- ◀ أن يكون لكل فقرة معنى واحد ومحدد.
- ◀ منع استخدام أسلوب نفي النفي .
- ◀ كتبت العبارات بلغة المتكلم :-
- ◀ بلغة بسيطة وواضحة.
- ◀ التكلم (بلغة المتكلم).
- ◀ ممثلة لمجالات المقياس.
- ◀ أن تكون قصيرة وغير معقدة.

2-1-4-2 تحديد صلاحية فقرات المقياسين:

" يشير مفهوم صلاحية الفقرات إلى الاستدلالات الخاصة التي نخرج بها من درجات المقياس، من حيث مناسبتها ومعناها وفائدتها، وهي تحقيق لصدق المقياس أي معناها جمع الأدلة التي تؤيد مثل هذه

الاستدلالات" (Eble, R.L:1972,234). وبعد أن تم صياغة فقرات المقياس كلاً حسب مجالها، عرضت على عدد من الخبراء والمتخصصين في علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي والكرة الطائرة، لبيان صلاحيتهما في قياس الهدف الذي وضعت من أجله وبعد تحليل آراء الخبراء من خلال استخدام قانون (كا²) والنسبة المئوية لكل فقرة للموافقين ولغير الموافقين، عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) وبالبالغة قيمتها الجدولية (3,84).

2-4-1-3 إعداد تعليمات وشروط الإجابة عن المقياسين:

إن تعليمات الإجابة عن المقياسين دليل للمفحوص أو المستجيب وقد كان الباحثان حريصين في إعدادهما للتعليمات التي تضمنت هدف المقياسين بصورة ضمنية، وتعد تعليمات المقياسين بمثابة الطريق الذي يستدل به المختبر للإجابة عن فقراته، وقد روعي عند وضع التعليمات، لتكون مفهومة لأن ضمان الإجابة الدقيقة هو وضع تعليمات تسهل على المجيب الجواب الصحيح، وبما أن المقياسين هو لأغراض البحث العلمي فقد طلب من أفراد العينة عدم ذكر أسمائهم عند الإجابة، أكدت التعليمات ضرورة الإجابة بصراحة وعدم ترك أية فقرة بلا إجابة وتعليمات المقياس هي :-

- 1- عدم المطالبة بكتابة الاسم .
 - 2- عدم اغفال الفقرات بدون إجابة.
 - 3- ضرورة الإجابة بصراحة وبدقة .
 - 4- عدم مساعدة زميل آخر في الإجابة .
 - 5- وضع علامة صح في المكان الصحيح الذي ينطبق عليك لكل فقرة .
 - 6- أن إجابتك ستعامل بسرية تامة لأنها ستكون لأغراض البحث العلمي فقط .
- #### 2-4-1-4 تصحيح المقياسين:

إن عملية تصحيح المقياسين تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة وحسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح الذي هو "الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي نقاس" (صلاح الدين محمود علام:184،2000).

حيث تكون مقياس الذكاء الانفعالي من (56) فقرة مقسمة على خمسة مجالات (12 فقرة سلبية، 44 فقرة ايجابية) ، اذ كانت اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المختبر هي (280) واقل درجة (56) درجة اما الوسط الفرضي (168)، اما مقياس التوافق النفسي فقد تكون من (70) فقرة مقسمة حسب مجالاته (16) فقرة لمجال الثقة بالنفس و(18) فقرة لمجال الاتزان الانفعالي ، و(18) فقرة لمجال الخبرة والرضا

المهارية و(18) فقرة لمجال المواصفات الجسمية والعقلية ، اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (350) واقل درجة هي (70) والوسط الفرضي هو (210).

الجدول (4)

يبين بدائل الإجابة ودرجات الفقرات الايجابية والسلبية

درجات الفقرات السلبية	درجات الفقرات الايجابية	بدائل الإجابة
1	5	دائماً
2	4	غالباً
3	3	أحياناً
4	2	نادراً
5	1	أبداً

وتترك للخبراء إجراء أي تعديل على فقرات المقياسين وبدائل الإجابة.

2-4-1-5 التجربة الاستطلاعية للمقياسين:

بعد أستكمال جميع خطوات أعداد بناء المقياسين، قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونه من (10) لاعبين من مجتمع الأصل بالطريقة العشوائية، وذلك بعد ظهر يوم السبت الموافق 2023/9/1 في القاعة الرياضية لنادي هيت الرياضي حيث تم فيها اختبار مقياسي الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي "وتعد التجربة الاستطلاعية طريقة لاستكشاف مدى ملائمة أداة البحث المصممة وهو اختبارها قبل تنفيذها أي إجراء تجربة استكشافية (استطلاعية) للتثبت من مشكلتها" (روجر ويمر وجوزيف : 1997، 184)، وإن الهدف من إجراء التجربة هو:.

- 1- التأكد من وضوح التعليمات
- 2- التأكد من فهم اللاعبين لفقرات المقياس وبدائلها
- 3- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس من قبل اللاعبين
- 4- التعرف على فاعلية بدائل الإجابة والأخطاء والصعوبات التي يمكن أن يواجهها اللاعبون في التجربة الرئيسية.
- 5- التعرف على موضوعية الإستجابة وهو هدف اساسي في التجربة الاستطلاعية.

وأجريت مناقشة مع العينة الاستطلاعية بعد إجراء التجربة وتبين من خلال التجربة الاستطلاعية أن التعليمات والفقرات وبدائل الإجابة كانت واضحة ومفهومة، فضلاً عن معرفة الوقت المستغرق للإجابة إذ تراوح من (12-15) دقيقة وبمتوسط مقداره (13,5) دقيقة للمقياسين، وكانت هناك استجابة لمحتوى الفقرات ومفهومها.

2-4-1-6 الأسس العلمية للمقياسين:

تم تطبيق التجربة الرئيسة للمقياسين لاستخراج الأسس العلمية للمقياسين
معامل الصدق:

يعد الصدق (Validity) من أهم الخصائص السيكومترية التي ينبغي توافرها في المقياس النفسي لأنه يؤشر قدرة المقياس على قياس ما يجب قياسه فعلاً. والصدق "خاصية أساسية ومهمة في تقويم أية أداة الهدف منه معرفة صلاحية الأداة في قياس الجانب المقصود قياسه وهو قدرة الاختبار على تأدية عمله كما يجب" (امل مهدي جبر: 1988، 79)، ويعد الاختبار صادقاً عند "اكتمال تفسير درجة الاختبار للسمة المعينة والثقة في هذا التفسير، وهو بذلك يربط بين الدرجة على الاختبار وقدرتها التفسيرية" (مجدي عبد الكريم حبيب: 1996، 269).

صدق المحتوى : Content Validity

قام الباحثان بتعديل الفقرات التي تمثل الأداء بدقة والتي تتضمن المحتوى وأن هذا لا يؤكد صدق المحتوى . وعليه فقد ذهب الباحثان لتحقيق هذا النوع من الصدق من خلال عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء والمتخصصين، وبعد تحليل آرائهم أحصائياً باستخدام (ك²) تم التأكد من صلاحية الفقرات لاستخدامها على أفراد عينة البحث لاعبي الكرة الطائرة.

ويشتمل صدق المحتوى على نوعين من الصدق هما الصدق المنطقي والصدق الظاهري (مصطفى محمود الامام وآخرون: 1990، 125).

الثبات:

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس ويتعين توافره في المقياس لكي يكون صالحاً للاستخدام وعند مقارنته بمفهوم الصدق يكون الصدق اشمل منه . والثبات أيضاً هو "صفة يجب توافرها قدر الإمكان في المقياس، ويقصد بها الاتساق والعدالة وعدم وجود الأخطاء في نتائج المقاييس (Marshall, J. C:1972,104).



وتم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية :

تعد طريقة التجزئة النصفية من الطرائق التي تمتاز بالاقتصاد بالجهد والوقت ، كونها تتطلب تطبيق الاختبار مرة واحد فقط ، وهي من أكثر الطرائق المستخدمة في الدراسات التربوية والنفسية لإيجاد معامل الثبات.

معامل الثبات:

وتعتمد هذه الطريقة على " تقسيم فقرات الاختبار إلى نصفين الأول يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الفردية، والآخر يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الزوجية، وبذلك تغطي هذه الطريقة درجات متكافئة لنصفي الفقرات" (فيصل عباس:1996، 24)

، وتم حساب تباين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وإخضاعها لمعامل (f) وعند مقارنة القيمة المحسوبة والبالغة (1.21) بالقيمة الجدولية البالغة (1.40) عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) نجد ان الفرق غير ذي دلالة إحصائية وهذا يعني تجانس الفقرات الفردية والزوجية، بعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس وقد تراوح بين (0.638 - 0.798) لمقياس الذكاء الانفعالي ، و(0.578 - 0.801) لمقياس التوافق النفسي ، إلا أن هذه القيم تمثل معاملات نصف المقياسين للمجالات، ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار قام الباحثان بتطبيق معادلة سبيرمان - براون (Spearman-Brown) لتصحيح معامل الثبات وبعد التصحيح ظهر معامل الثبات قد تراوح ما بين (0.778 - 0.888) لمقياس الذكاء الانفعالي ، و(0.697 - 0.879) لمقياس التوافق النفسي ، وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياسين، إذ يذكر "ليكرت (Lazarus 1963) أن معامل الثبات الذي يمكن الاعتماد عليه يتراوح بين (0.62 - 0.93)" (Lazarus, R:2012,228)

2-4-2 الاختبار القبلي:

بعد تحديد عينة البحث (المجموعتين الضابطة والتجريبية)، قام الباحثان بإجراء الاختبار القبلي للمجموعتين وهو اختبار (مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس التوافق النفسي) ، وبعد جمع البيانات وتقريرها لم تستبعد أية استمارة.

2-4-3 التجربة الرئيسة البرنامج (الإرشادي - المعرفي):

قام الباحثان بتنفيذ البرنامج الإرشادي - المعرفي وتطبيقه على المجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فكانت تطبق مفردات المنهج المعد من قبل مدرب الفريق وبأوقات وأيام المجموعة التجريبية

نفسها، حيث تم إعداد البرنامج الإرشادي النفسي للاعبين الكرة الطائرة من قبل الباحثان وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي فهو عبارة عن إقامة تعاون ومساعدة بين المتخصص النفسي واللاعبين من أجل تفهم أفضل لمشكلاتهم والمعوقات التي تصادفهم في أثناء المباريات، مما يتمخض عنه تحسين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي لديهم، وينعكس ذلك في تقليل عدد الأخطاء المرتكبة في المباراة.

وتم أيضاً إعداد البرنامج المعرفي من قبل الباحثان وقاما بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة إذ تم تطبيق البرنامج المستخدم خلال المنافسات لمدة (8) أسابيع للبرنامج الإرشادي و(8) أسابيع للبرنامج المعرفي بواقع جلسة واحدة في الأسبوع، وابتدأ تنفيذ البرنامج وتطبيقه في يوم السبت الموافق 2023/11/24 لغاية يوم السبت الموافق 2024/1/12 على عينة البحث، فكانت تطبق مفردات البرنامج من قبل متخصص بالبرامج الإرشادية وبالإشراف المباشر من قبل الباحثان وبمساعدة فريق العمل.

◀ تألف البرنامج الإرشادي من (8) جلسات للإرشاد النفسي موزعة على جلسة واحدة في الأسبوع وهو يوم السبت من كل اسبوع، وتستغرق (60 دقيقة).

○ الاعتبارات التي روعيت في البرنامج الإرشادي:

حدد الباحثان بعض الاعتبارات التي يتعين مراعاتها عند تنفيذ البرنامج وهي:

1- تدعيم العلاقة المهنية بين المختص النفسي واللاعبين بالكرة الطائرة على أساس من الثقة والاحترام المتبادل.

2- إتباع أسلوب الحوار والمناقشة.

3- استخدام اللغة السهلة البسيطة التي تلائم إدراك اللاعبين بالكرة الطائرة.

5- تحديد إجراءات تطبيق جلسات البرنامج من حيث عدد الجلسات وأهدافها، والمدى الزمني لكل جلسة بشكل يمكن أن يحدث تأثيراً إيجابياً في اللاعبين بالكرة الطائرة ومن ثم يعكس فاعلية البرنامج على أدائهم.

◀ تألف البرنامج المعرفي من (8) جلسات معرفية والمتضمن للحالات التدريبية ومواد قانون اللعبة موزعة على جلسة واحدة في الأسبوع وهو يوم السبت من كل أسبوع، وتستغرق (60 دقيقة).

2-4-4 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج (الإرشادي - المعرفي) للمجموعة التجريبية، تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث (المجموعة التجريبية والضابطة)، وذلك في يوم السبت الموافق 2024/1/19، ولغاية

يوم الاثنين الموافق 2024/3/11، وراعى الباحثان توافر التنظيم نفسه وشروط تنفيذ الاختبارات (مقياس الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي).

2-5 الوسائل الإحصائية :

تم أستخراج نتائج القوانين التالية بأستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS للعلوم الاجتماعية والتي حققت أهداف وفروض البحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استناداً للمعلومات التي حصل عليها الباحثان من جراء الاختبارات لعينة البحث حيث تم تحويلها إلى جداول وأشكال بيانية، لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية، ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكنا من اختبار فرضيات وتحقيق أهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية التي قمنا بها.

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها:-

3-1-1 عرض نتائج اختبار الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي للمجموعة الضابطة (الاختبارات القبليّة والبعدية) وتحليلها.

الجدول (5)

يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
1	الذكاء الانفعالي	171.18	29.20	176.42	30.31	4.82	0.014	معنوي
2	التوافق النفسي	221.86	32.02	229.47	30.07	4.08	0.001	معنوي

يظهر من خلال الجدول (5) نتائج اختبار الذكاء الانفعالي للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة معنوية إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (171.18)، وبانحراف معياري بلغ (29.20)، أما الاختبار البعدي فبلغت قيمة الوسط الحسابي (176.42)، وبلغت

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

قيمة الانحراف المعياري (30.31)، كما بلغت قيمة (t) المحسوبة (4.82)، وبلغت قيمة (sig) (0.014) وهي قيمة اصغر من قيمة (0.05).

ويظهر من خلال الجدول نفسه أيضا نتائج اختبار التوافق النفسي للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة معنوية إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (221.86)، وبانحراف معياري بلغ (32.02)، أما الاختبار البعدي فبلغت قيمة الوسط الحسابي (229.47)، وبلغت قيمة الانحراف المعياري (30.07)، كما بلغت قيمة (t) المحسوبة (4.08)، وبلغت قيمة (sig) (0.001) وهي قيمة اصغر من قيمة (0.05).

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها:-

1-2-3 عرض نتائج اختبار الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي للمجموعة التجريبية (الاختبارات القبلية والبعدية) وتحليلها.

الجدول (6)

يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	الذكاء الانفعالي	173.28	28.27	184.32	29.27	6.98	0.000	معنوي
2	التوافق النفسي	223.14	31.20	234.87	29.49	7.46	0.000	معنوي

يظهر من خلال الجدول (6) نتائج اختبار الذكاء الانفعالي للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة معنوية إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (173,28)، وبانحراف معياري بلغ (28,27) أما الاختبار البعدي فبلغت قيمة الوسط الحسابي (184,32)، وبلغت قيمة الانحراف المعياري (29,27)، كما بلغت قيمة (t) المحسوبة (6.98)، وبلغت قيمة (sig) (0.000) وهي قيمة اصغر من قيمة (0.05).

ويظهر من خلال الجدول نفسه أيضا نتائج اختبار التوافق النفسي للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة معنوية إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (223.14)، وبانحراف معياري بلغ (31.20)، أما الاختبار البعدي فبلغت قيمة الوسط الحسابي

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

(234.87)، وبلغت قيمة الانحراف المعياري (29.49)، كما بلغت قيمة (t) المحسوبة (7.46) وبلغت قيمة (sig) (0.000) وهي قيمة اصغر من قيمة (0.05) .

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:-

1-3-3 عرض نتائج اختبار الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وتحليلها:

الجدول (7)

يبين دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	sig	الدالة
		ع	س	ع	س			
1	الذكاء الانفعالي	176.42	30.31	184.32	29.27	4.59	0.000	معنوي
2	التوافق النفسي	229.47	30.07	234.87	29.49	4.81	0.000	معنوي

يظهر من الجدول (7) نتائج اختبار الذكاء الانفعالي للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة معنوية إذ بلغ الوسط الحسابي (176.42)، وبانحراف معياري بلغ (30.31)، ونتائج اختبار الذكاء الانفعالي للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة معنوية إذ بلغ الوسط الحسابي (184.32)، وبانحراف معياري بلغ (29.27)، كما بلغت قيمة (t) المحسوبة (4.59)، وبلغت قيمة (sig) (0.000) وهي قيمة اصغر من قيمة (0.05) .

ويظهر من الجدول نفسه نتائج اختبار التوافق النفسي للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة معنوية إذ بلغ الوسط الحسابي (229.47)، وبانحراف معياري بلغ (10.07)، ونتائج اختبار التوافق النفسي للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة معنوية إذ بلغ الوسط الحسابي (234.87)، وبانحراف معياري بلغ (8.49)، كما بلغت قيمة (t) المحسوبة (10.81)، وبلغت قيمة (sig) (0.000) وهي قيمة اصغر من قيمة (0.05) .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



3-4 مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج البحث أن البرنامج الإرشادي - المعرفي قد حقق تأثيرًا إيجابيًا ذا دلالة إحصائية في تطوير الذكاء الانفعالي لدى لاعبي الكرة الطائرة، وهو ما يعكس فاعلية هذا النوع من البرامج في تحسين القدرة على إدراك الانفعالات وتنظيمها والتعامل معها بمرونة أثناء المواقف التنافسية. ويرجع ذلك إلى أن الجلسات الإرشادية المعرفية قد وفرت بيئة تدريبية آمنة مكّنت اللاعبين من التعرف على مشاعرهم ومصادر انفعالاتهم السلبية، وتعلم استراتيجيات بديلة لإدارتها، مثل إعادة التفسير المعرفي والاسترخاء الذهني، الأمر الذي يتفق مع ما توصلت إليه دراسة عبد الزهرة حسين (عبد الزهرة حسين: 2018، 62) التي أكدت أن البرامج المعرفية - السلوكية تسهم في تنمية مهارات التنظيم الانفعالي لدى الرياضيين العراقيين في الألعاب الجماعية.

كما أظهرت النتائج وجود تأثير إيجابي للبرنامج في تطوير التوافق النفسي، حيث تحسّن مستوى قدرة اللاعبين على التكيف مع الضغوط التنافسية والتعامل الإيجابي مع الزملاء والمدرّبين، مما انعكس في زيادة الانسجام الجماعي وتقليل مظاهر التوتر والانغلاق النفسي. ويمكن تفسير ذلك بأن البرنامج الإرشادي لم يقتصر على تعديل الأفكار السلبية، بل شمل أيضًا تدريبات على مهارات التواصل الفعّال وبناء المساندة الاجتماعية، وهي مكونات أساسية في تحقيق التوافق النفسي في الرياضة. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (فالح حسن شكر: 2016، 98) في دراسته التي تناولت أثر البرامج النفسية في تحسين التوافق النفسي لدى لاعبي الأندية العراقية، حيث بيّن أن التدخلات المنظمة التي تدمج البعد المعرفي مع البعد الاجتماعي تحقق نتائج إيجابية في خفض التوتر وزيادة الشعور بالانسجام.

وتعكس هذه النتائج أيضًا التلازم بين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي، إذ إن اللاعب الذي يمتلك مهارات عالية في إدارة انفعالاته يكون أكثر قدرة على التكيف مع المواقف الضاغطة، والعكس صحيح، فاللاعب المتوافق نفسيًا يكون أقدر على استخدام استراتيجيات انفعالية إيجابية تدعم الأداء. هذا الترابط تدعمه دراسة مؤيد حميد كاظم (مؤيد حميد كاظم: 2020، 73) التي وجدت أن الذكاء الانفعالي يعد أحد المتنبئات القوية بالتوافق النفسي لدى الرياضيين في الألعاب الجماعية في العراق.

ويلاحظ أن التحسن في كلا المتغيرين لم يكن نتيجة للخبرة التنافسية وحدها، بل كان نتيجة مباشرة لتطبيق البرنامج الإرشادي - المعرفي الذي ركز على بناء الوعي الذاتي، وتعديل المعتقدات غير العقلانية، وتدريب اللاعبين على استراتيجيات المواجهة الإيجابية. هذه المعطيات تشير إلى أهمية إدماج مثل هذه

البرامج ضمن الخطة التدريبية للأندية العراقية، بما يضمن تنمية متكاملة للجوانب البدنية والمهارية والنفسية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أثبت البرنامج الإرشادي - المعرفي فعاليته في تحسين الذكاء الانفعالي لدى لاعبي الكرة الطائرة، مما يساهم في تعزيز قدرة اللاعبين على التعرف على مشاعرهم وتنظيمها والتحكم بها بشكل إيجابي خلال المواقف التنافسية.
- 2- ساهم البرنامج بشكل واضح في تطوير التوافق النفسي لدى اللاعبين، مما عزز من تفاعلهم الإيجابي مع البيئة الرياضية وزاد من قدرتهم على التكيف مع الضغوط النفسية المختلفة المصاحبة للعبة.
- 3- بينت النتائج وجود علاقة تكاملية بين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي، حيث يدعم كل منهما الآخر في بناء حالة نفسية متوازنة تساهم في تحسين الأداء الرياضي، خصوصاً في الرياضات الجماعية مثل الكرة الطائرة.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة إدماج البرامج الإرشادية - المعرفية ضمن البرامج التدريبية الرسمية في الأندية والفرق الرياضية لتعزيز الجوانب النفسية والذهنية للاعبين.
- 2- تدريب المدربين والأخصائيين النفسيين على كيفية تصميم وتنفيذ البرامج الإرشادية المعرفية بما يتناسب مع متطلبات الرياضات الجماعية.
- 3- تشجيع إجراء المزيد من الدراسات التي تركز على أثر البرامج النفسية المعرفية على متغيرات نفسية أخرى ذات صلة بالأداء الرياضي، مثل الصلابة النفسية والتحكم الانفعالي.
- 4- توسيع نطاق البحث ليشمل مختلف الفئات العمرية ومستويات الخبرة في الكرة الطائرة وباقي الرياضات الجماعية لتعزيز تعميم النتائج.
- 5- تحفيز المؤسسات الرياضية والأكاديمية في العراق على دعم الأبحاث التي تدمج البعد النفسي ضمن التدريب الرياضي لما له من أثر كبير في تطوير الأداء الرياضي.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439

المصادر:

- 1- أحمد عودة : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2 ، عمان ، دار الأمل والنشر والتوزيع ، 1998 ، ص 407.
- 2- احمد كاظم فهد ، التوافق النفسي بمجاليه الذات والمجتمع على وفق التحصيل الدراسي والعمر التدريبي وعلاقته بترتيب الفرق في الدوري (المتياز والنخبة) بكرة القدم في العراق، أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2009.
- 3- روجر وبمر وجوزيف دومنيك: مقدمة في أسس البحث العلمي-مناهج البحث العلمي، ترجمة، صالح خليل أبو إصبع، ط6، عمان، دار أرام للدراسات والنشر والتوزيع، 1997، ص184
- 4- صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفسي (أساسياته وتطبيقاته واتجاهاته المعاصرة)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 5- عبد الزهرة حسين ، أثر البرامج المعرفية السلوكية في تنمية مهارات التنظيم الانفعالي لدى الرياضيين العراقيين في الألعاب الجماعية. مجلة العلوم الرياضية العراقية، 2018، 45-62، (3) 12.
- 6- فالح حسن شكر. (2016). أثر البرامج النفسية في تحسين التوافق النفسي لدى لاعبي الأندية العراقية مجلة البحوث الرياضية. 98-115، (2) 9.
- 7- فيصل عباس: الاختبارات النفسية - تقنياتها وإجراءاتها، ط1 ، بيروت، دار الفكر العربي، 1996
- 8- مجدي عبد الكريم حبيب: التقويم والقياس في التربية وعلم النفس، ط1، لقاها ، دار النهضة المصرية ، 1996
- 9- محمد حسن علاوي : أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999
- 10- محمد كاظم عرب الطائي ، أثر برنامج (إرشادي- معرفي) في تطوير الأداء بدلالة الذكاء الانفعالي للحكام المساعدين بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة القادسية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2024.
- 11- مصطفى محمود الإمام و(أخرون): التقويم والقياس، بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1990.
- 12- مل مهدي جبر: قياس الاتزان الانفعالي لمدرسي المرحلة المتوسطة ومدرساتها، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية، 1988.
- 13- مؤيد حميد كاظم ، الذكاء الانفعالي كمتنبئ للتوافق النفسي لدى الرياضيين في الألعاب الجماعية في العراق مجلة التربية الرياضية العراقية ، 2020 ، 73-89، (1) 15.
- 14- Eble,R.L: Essenital of Edeacalionol Measurement.end Edition. New you ,Parenthetic – Hi11,1972,P234.
- 15- Marshall, J. C.; Essentials Testing: (California, Addison-Wesley, 1972) P.104.

الملاحق

ملحق 1 يبين الفقرات الاصلية والمعدلة مقياس الذكاء الانفعالي

ت	الفقرات الاصلية	الفقرة المعدلة
1	لدي التفكير الجيد والقدرة على اتخاذ القرار المناسب	لدي التفكير الجيد والقدرة على اتخاذ القرار المناسب أثناء المباراة.
2	أتحكم بمشاعري ليكون ادائي جيداً في أثناء تحكيم المباراة	أتحكم بمشاعري ليكون ادائي جيداً أثناء اللعب مع فريقي.
3	كلما ازدادت أهمية المباراة أشعر بأنني سوف ارتكب أخطاء	كلما ازدادت أهمية المباراة أشعر بأنني قد ارتكب أخطاء.
4	أقدم كل ما بوسعي لإنجاز واجباتي في المباراة	أقدم كل ما بوسعي لإنجاز واجباتي داخل الفريق.
5	لدي الاستعداد الجيد لتأدية أي خدمة للآخرين	لدي الاستعداد الجيد لمساعدة زملائي اللاعبين داخل وخارج الملعب.
6	من الأفضل أن ينتقد الحكم المساعد نفسه ذاتياً بعد المباراة	من الأفضل أن يقوم اللاعب بمراجعة نفسه ذاتياً بعد المباراة.
7	يتملكني عدم الارتياح عندما أجد بعض اللاعبين المشاكسين	يتملكني عدم الارتياح عندما أواجه لاعبين مشاكسين من الفريق المنافس.
8	أشعر بالضيق عندما أخرج مشاعر الآخرين	أشعر بالضيق عندما أخرج مشاعر زملائي أو مدربي.
9	طموحي هو نيل الباج الدولي	طموحي هو نيل مركز أساسي في الفريق أو الانضمام للمنتخب.
10	أشعر بتقصيري المفرط اتجاه عائلتي لكثرة التزاماتي الرياضية	أشعر بتقصيري اتجاه عائلتي لكثرة التزاماتي التدريبية والرياضية.
11	أكون منتبهاً دائماً عندما أشارك بتحكيم المباراة	أكون منتبهاً دائماً عند مشاركتي في المباراة.
12	أواجه من يستفزني بأسلوب هادئ لحل النزاع في أثناء المباراة	أواجه من يستفزني بأسلوب هادئ لحل النزاع داخل المباراة.
13	ينتابني الابتهاج والسرور عند الاجتماع والتدريب مع الحكام	ينتابني الابتهاج والسرور عند المشاركة في التدريبات أو المباريات مع الفريق.
14	على الرغم من الإحباط فإني استمر بأداء واجباتي في أثناء تحكيم المباراة	على الرغم من الإحباط فإني استمر بأداء واجباتي كلاعب في أثناء المباراة.
15	استمع بكل سرور لنصائح مدربي وزملائي الحكام	استمع بكل سرور لنصائح مدربي وزملائي اللاعبين.



16	يمكنني مناقشة ما أشعر به مع نفسي ومع الآخرين	يمكنني مناقشة ما أشعر به مع نفسي ومع الآخرين
17	أستطيع أن أوقف الأفكار التي تثير انفعالي أثناء المباراة	أستطيع أن أوقف الأفكار التي تثير انفعالي أثناء المباراة
18	أقدر مشاعر الآخرين وانفعالاتهم	أقدر مشاعر الآخرين وانفعالاتهم
19	أكون متحمساً لتحقيق أفضل أداء في تحكيم المباراة	أكون متحمساً لتحقيق أفضل أداء في تحكيم المباراة
20	رغبتني قوية في بناء العلاقات مع مجتمع الحكام	رغبتني قوية في بناء العلاقات مع مجتمع الحكام
21	لدي القدرة على كسب ثقة زملائي الحكام	لدي القدرة على كسب ثقة زملائي الحكام
22	أؤمن بأن الصبر والثقة العالية بالنفس من سمات اللاعب الناجح	أؤمن بأن الصبر والثقة العالية بالنفس من سمات اللاعب الناجح
23	لكثرة الاعتراضات، أشعر أن هدوني سينفذ بمرور الوقت	لكثرة الاعتراضات، أشعر أن هدوني سينفذ بمرور الوقت
24	أستطيع تجاوز العقبات التي تعيق انجاز أدائي التحكيمي	أستطيع تجاوز العقبات التي تعيق انجاز أدائي التحكيمي
25	أشعر أن نظرة المجتمع للحكم المساعد ليست نظرة حضارية	أشعر أن نظرة المجتمع للحكم المساعد ليست نظرة حضارية
26	التحكم بانفعالاتي له دور في تميز أدائي في أثناء تحكيم المباراة	التحكم بانفعالاتي له دور في تميز أدائي في أثناء تحكيم المباراة
27	أمتلك الثقة العالية لمواجهة المواقف الصعبة في أثناء اللعب	أمتلك الثقة العالية لمواجهة المواقف الصعبة في أثناء اللعب
28	لا يقلقتني ذلك عندما يقف معي حكام دون المستوى	لا يقلقتني ذلك عندما يقف معي حكام دون المستوى
29	أن التقييم الشهري من لجنة الحكام يدفعني لإظهار أفضل الأداء في أثناء قيادتي للمباراة	أن التقييم الشهري من لجنة الحكام يدفعني لإظهار أفضل الأداء في أثناء قيادتي للمباراة
30	أخطائي التحكيمية تنقلب سلباً على التعامل مع أفراد عائلتي	أخطائي التحكيمية تنقلب سلباً على التعامل مع أفراد عائلتي
31	أشعر بشرود الذهن قبل بدء المباراة	أشعر بشرود الذهن قبل بدء المباراة
32	عندما ينتابني الغضب أخرج مشاعر الآخرين	عندما ينتابني الغضب أخرج مشاعر الآخرين
33	أستطيع تمييز مشاعر الحكام المصاحبة وغير الصادقة	أستطيع تمييز مشاعر الحكام المصاحبة وغير الصادقة
34	عدم رضا مسؤول الحكام عني لن يقلل من اندفاعي في تحكيم المباراة في بعض الأحيان	عدم رضا مسؤول الحكام عني لن يقلل من اندفاعي في تحكيم المباراة في بعض الأحيان
35	تدريباتي اليومية والمباراة الرسمية لا تبعثني عن التزاماتي الاجتماعية	تدريباتي اليومية والمباراة الرسمية لا تبعثني عن التزاماتي الاجتماعية
36	أشعر بالملل وفقدان الصبر حينما لا يتعاون معي زملائي الحكام	أشعر بالملل وفقدان الصبر حينما لا يتعاون معي زملائي الحكام
37	لدي القدرة النفسية لتحقيق الانجازات الجيدة	لدي القدرة النفسية لتحقيق الانجازات الجيدة
38	أحس بشعور زملائي الحكام من نبرة صوته	أحس بشعور زملائي الحكام من نبرة صوته
39	زيادة مخصصات المالية تساعد على الأداء الأفضل	زيادة مخصصات المالية تساعد على الأداء الأفضل
40	أنظر لنفسي كقاض في المجتمع لهذا أربح أن أكون الأفضل	أنظر لنفسي كقاض في المجتمع لهذا أربح أن أكون الأفضل
41	أتحكم بانفعالاتي في أثناء تحكيم المباراة على الرغم من بعض أخطائي	أتحكم بانفعالاتي في أثناء تحكيم المباراة على الرغم من بعض أخطائي
42	أعمل دائماً على امتصاص غضب الآخرين حين انفعاليهم	أعمل دائماً على امتصاص غضب الآخرين حين انفعاليهم
43	معرفتي الحقيقية لقدراتي تجعلني متزناً في انفعالاتي خلال المباراة	معرفتي الحقيقية لقدراتي تجعلني متزناً في انفعالاتي خلال المباراة
44	الإعلام يؤدي دوراً كبيراً في تحفيز قدراتي التحكيمية وتطويرها	الإعلام يؤدي دوراً كبيراً في تحفيز قدراتي التحكيمية وتطويرها
45	أقوم بالالتزام الاجتماعي مع أغلب زملائي الحكام	أقوم بالالتزام الاجتماعي مع أغلب زملائي الحكام
46	لدي رغبة شديدة في التواجد في إدارة المباريات الجماهيرية	لدي رغبة شديدة في التواجد في إدارة المباريات الجماهيرية
47	اعتراضات اللاعبين أو المدربين لن تخرجني من السيطرة على انفعالاتي	اعتراضات اللاعبين أو المدربين لن تخرجني من السيطرة على انفعالاتي
48	أشعر بالفرح عند انضمام حكم مساعد متميز للتحكيم	أشعر بالفرح عند انضمام حكم مساعد متميز للتحكيم
49	أكون حريصاً في كلامي وتصرفي وأماكن تواجدي في المجتمع	أكون حريصاً في كلامي وتصرفي وأماكن تواجدي في المجتمع
50	أي قرار خاطئ أخذه يلازمي حتى نهاية المباراة	أي قرار خاطئ أخذه يلازمي حتى نهاية المباراة
51	أستخدم أساليب عديدة لحل الخلافات مع زملائي الحكام	أستخدم أساليب عديدة لحل الخلافات مع زملائي الحكام
52	أواجه انفعال الجمهور بروح معنوية عالية	أواجه انفعال الجمهور بروح معنوية عالية
53	احترام الطبقة المثقفة لي في المجتمع بوصفي حكماً يجعلني فخوراً	احترام الطبقة المثقفة لي في المجتمع بوصفي حكماً يجعلني فخوراً
54	كل مباراة هي فرصة لتطوير مهاراتي وأدائي التحكيمي	كل مباراة هي فرصة لتطوير مهاراتي وأدائي التحكيمي
55	يمكنني التعبير عن آراء زملائي وأقودهم نحو أهدافهم	يمكنني التعبير عن آراء زملائي وأقودهم نحو أهدافهم
56	أشعر بالأمل والطموح في تحقيق الأداء الجيد	أشعر بالأمل والطموح في تحقيق الأداء الجيد

ملحق 2 يبين الفقرات الاصلية والمعدلة لمقياس التوافق النفيس

الفقرة المعدلة	الفقرات الاصلية	ت
أخشى من الإصابة في المنافسات القوية.	أخشى من الإصابة في المنافسات القوية	1
لدي القدرة على تنفيذ الضربات الساحقة أثناء المباراة.	لدي القدرة على التهديف أثناء المباراة	2
لا أحاول استخدام العنف لإرهاب المنافسين.	لا أحاول استخدام العنف لإرهاب منافسي	3
ضوضاء الجمهور وحجم القاعة يؤثران على مستواي في المباراة.	ضخامة الجمهور وحجم الملعب يؤثران على مستواي في المباراة	4
لدي الثقة العالية على الأداء الجيد وإظهار كفاءتي كلاعب كرة طائرة.	لدي الثقة العالية على الاداء الجيد وإظهار كفاءتي الكروية	5
لدي رغبة قوية في الانضمام للمنتخب الوطني.	لدي رغبة قوية في الانضمام للمنتخب الوطني	6
أطمح للعب مع أندية محترفة خارج بلدي.	أطمح للعب بالندية الأجنبية	7
أشعر بالثقة عندما أطرأ حول خطط اللعب مع المدرب والفريق.	أشعر بالثقة عندما أطرأ رأي بكرة القدم	8
لدي القدرة على تطبيق خطة اللعب التي يضعها المدرب.	لدي القدرة على تطبيق خطة اللعب التي وضعها المدرب	9
أستقبل نقد الآخرين بروح رياضية.	أستقبل نقد الآخرين بروح رياضية	10
أضحي من أجل زملائي اللاعبين داخل الفريق.	أضحي من أجل زملائي اللاعبين	11
أبرز مهاراتي في اللعب أمام وسائل الإعلام.	أبرز مهاراتي الكروية أمام وسائل الإعلام	12
أتميز بالأنانية وحب الظهور أحياناً.	أتميز بالأنانية وحب الظهور	13
أفتقر إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة.	أفتقر إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة	14
أتجنب النفاق والرياء أمام اللاعبين والمدربين.	أتجنب النفاق والرياء أمام اللاعبين	15
تزداد ثقتي بنفسي كلما اقترب وقت المباراة.	تزداد ثقتي بنفسي كلما اقترب وقت المباراة	16
أفتقر إلى ضبط النفس أثناء المباراة.	أفتقر إلى ضبط النفس أثناء المباراة	17
لا أهتم بالمحاسبة عند تقصيري في تطبيق خطة اللعب.	لا أهتم للمحاسبة عند تقصيري في تطبيق خطة اللعب	18
أناثر بالمواقف التي تدعو للانفعال سريعاً.	أناثر بالمواقف التي تدعو للانفعال سريعاً	19
أستطيع إعادة اتزاني حينما ينيهني المدرب لذلك.	أستطيع إعادة اتزاني حينما ينيهني المدرب لذلك	20
أغضب عندما تكثر الأخطاء في الاستقبال أو الإعداد بين زملائي.	أغضب عندما تكون المناولات المقطوعة بين زملائي	21
أشعر برغبة في السباب وشم الآخرين عند الغضب.	أشعر برغبة في السباب وشم الآخرين	22
لا أناثر بمواقف الجمهور عند إضاعة الإرسال أو الضربة.	لا أناثر بمواقف الجمهور عند إضاعة الفرصة	23
أشعر بالملل لكثرة التمارين بدون كرة.	أشعر بالملل لكثرة التمرين بدون كرة	24
عدم حصولي على قدر كافٍ من النوم قبل المباراة يقلل من مستواي.	عدم حصولي على قدر كافٍ من النوم قبل المباراة	25
يتأثر مستواي الرياضي بوسائل الإعلام.	يتأثر مستواي الرياضي بوسائل الإعلام	26
أرتبك عند أداء الإرسال الحاسم.	أرتبك أمام نقطة الجزاء	27
أشعر بعدم الراحة حينما يكون أدائي الكروي موضع تقويم من قبل الآخرين.	أشعر بعدم الراحة حينما يكون أدائي الكروي موضع تقويم من قبل الآخرين	28
ألعب من أجل الفوز رغم زيادة الضغط عليّ.	ألعب للفوز رغم زيادة الضغط عليّ	29
أتعامل مع المنافسين بروح رياضية.	أتعامل مع المنافس بروح رياضية	30
أستسلم سريعاً لضغط الفريق المنافس القوي.	أستسلم سريعاً لضغط المنافس القوي	31
كثيراً ما أرفع صوتي على زملائي اللاعبين.	كثيراً ما أرفع صوتي على زملائي اللاعبين	32
أشعر بالتوتر وعدم الاستقرار قبل بدء المباراة.	أشعر بالتوتر وعدم الاستقرار قبل بدء المباراة	33
أرتبك عند المشاركة في المباريات الرسمية.	أرتبك عند أداء المباراة الرسمية	34
مقتنع بمهاراتي الفردية وخبرتي في لعبة الكرة الطائرة.	مقتنع بمهاراتي الفردية وخبرتي الكروية	35
أشعر بالآلم عند عدم تطبيقي لخطة اللعب كما يجب.	أشعر بالآلم عند عدم تطبيقي خطة اللعب	36
أميل إلى التنازل وعدم المطالبة بحقوق الشخصية.	أميل إلى التنازل وعدم المطالبة بحقوق الشخصية	37
أسعى لتحقيق كافة توجيهات المدرب.	أسعى لتحقيق كافة توجيهات المدرب	38
يعتمد المدرب على إمكانياتي الفردية في حسم بعض النقاط.	يعتمد المدرب على إمكانياتي الفردية في حسم المباراة	39
أحترم اللاعبين ذوي الخبرة العالية.	أحترم اللاعبين ذوي الخبرة العالية	40
ينخفض أدائي في المباريات التي يشاهدها شخصيات مهمة.	ينخفض أدائي في المباريات التي يشاهدها بعض الشخصيات الهامة	41
تظهر مهاراتي بشكل أفضل في المباريات المهمة.	تظهر مهاراتي في المباريات المهمة	42
مستواي الرياضي متذبذب بين مباراة وأخرى.	مستواي الرياضي متذبذب بين مباراة وأخرى	43
أعرف نقاط الضعف في مهاراتي وكيفية تطويرها.	أعرف نقاط الضعف في مهاراتي وكيفية تطويرها	44
خبرتي الطويلة تؤهلني لإنهاء الهجمات بنجاح.	خبرتي الطويلة تؤهلني للتهديف بسهولة	45

46	عندما أشعر بالتعب أطلب تغيير رغبم حاجة الفريق لمجهوداتي	عندما أشعر بالتعب أطلب تغيير رغبم حاجة الفريق لمجهوداتي
47	أكون في تحدي دائم بين مهاراتي والمواقف الصعبة	أكون في تحدي دائم بين مهاراتي والمواقف الصعبة
48	أستفيد من موهبتي في التخلص من الخصم وتمير الكرة	أستفيد من موهبتي في التخلص من حائط الصد أو تمرير الكرة لزملائي
49	الحوافز التي أحصل عليها لا تتناسب مع قدراتي ومهاراتي	الحوافز التي أحصل عليها لا تتناسب مع قدراتي ومهاراتي
50	أحب أن أكون موضع اهتمام الآخرين بعد الفوز	أحب أن أكون موضع اهتمام الآخرين بعد الفوز
51	لدي شعور بالرضا تجاه أدائي في دوري كرة القدم	لدي شعور بالرضا تجاه أدائي في دوري كرة القدم
52	مستواي البدني والمهاري يساعدني في تطبيق خطط اللعب الفردية	مستواي البدني والمهاري يساعدني في تطبيق خطط اللعب
53	لدي إمكانية كبيرة في استيعاب خطة اللعب	لدي إمكانية كبيرة في استيعاب خطة اللعب
54	أشعر بضعف في بنيتي الجسمية أمام الخصم	أشعر بضعف في بنيتي الجسمية أمام بعض المنافسين
55	يفرض علي المدرب مراكز لعب لا تتلاءم مع بنيتي الجسمية	يفرض علي المدرب مراكز لعب لا تتلاءم مع بنيتي الجسمية
56	لدي أمام باتجاهات مجتمع كرة القدم	لدي أمام باتجاهات مجتمع كرة القدم
57	أشعر بالارتياح للسفر والابتعاد عن ظروف المنافسة	أشعر بالارتياح للسفر والمشاركة في البطولات خارج مدينتي
58	أفهم جيداً قوانين كرة القدم	أفهم جيداً قوانين كرة القدم
59	أحب أن أكون الأفضل في الملعب	أحب أن أكون الأفضل في الملعب
60	أملك القدرة على التفكير والاستجابة أثناء المباراة	أملك القدرة على التفكير والاستجابة السريعة أثناء المباراة
61	أحاول دائماً أن أرتقي بمستواي الرياضي	أحاول دائماً أن أرتقي بمستواي الرياضي
62	أحب أن أكون لاعباً وسيماً وأنيقاً	أحب أن أكون لاعباً مميزاً في المظهر والأداء
63	الأشياء التي يعطيها المدرب لا أفهمها جيداً	التعليمات التي يعطيني إياها المدرب لا أفهمها جيداً أحياناً
64	أتمتع بصحة جيدة وعدم الإصابة	أتمتع بصحة جيدة وأحافظ على عدم الإصابة
65	تنخفض قدرتي على التفكير عند خسارة الشوط الأول	تنخفض قدرتي على التفكير عند خسارة الشوط الأول
66	أستطيع تركيز الانتباه طول وقت المباراة	أستطيع تركيز الانتباه طول وقت المباراة
67	أتصور أداء المهارة قبل تنفيذها	أتصور أداء المهارة (مثل الضرب الساحق أو الصد) قبل تنفيذها
68	أنا نحيف جداً	أشعر بأنني ضعيف البنية أحياناً
69	أشعر بأنني غير مستعد ذهنياً للاشتراك في بعض المباريات	أشعر بعدم الاستعداد الذهني للاشتراك في بعض المباريات
70	أصغي تماماً إلى إرشادات المدرب قبل المباراة	أصغي تماماً إلى إرشادات المدرب قبل المباراة

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439