

## بناء مقياس للاتزان الانفعالي للاعبين المستويات العليا بدولة الكويت

د.جمال محمد الغريب

مشاري عيسى الرويح

أستاذ مشارك-قسم التربية البدنية والرياضة-

كلية التربية الأساسية -الهيئة العامة للتعليم

التطبيقي والتدريب- دولة الكويت

### المقدمة ومشكلة البحث

تركز الدراسات الحديثة على محاولة التعرف على الخصائص النفسية للفرد والتي تعتبر بمثابة عوامل مساعدة للحفاظ على الصحة النفسية وسلامة الأداء النفسي للفرد رغم التعرض للأحداث الضاغطة في الحياة بصفة مستمرة وفي الوقت الراهن تجاوزت الدراسات مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام بالمتغيرات التي تدعم قدرة الفرد على المواجهة الفاعلة للظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد في مواجهة المشكلات والتغلب عليها.

تلعب الانفعالات دوراً حيوياً في سلوكنا الدافعي، فالحياة بدون انفعال تصبح راکدة وتتعقد كل معانيها، والانفعالات- شأنها شأن الدوافع البيولوجية - توجه نشاط الكائن. وبالتالي فهي محرّكة لسلوكه، فالانفعال كالدوافع تماماً يوجه السلوك نحو موضوع مرغوب أو بعيداً عن موضوع مكروه إلا أنه يختلف عن الدوافع البيولوجية في أن الانفعال يظهر نتيجة لاستجابة معرفية لمثير خارجي (Goleman, D .١٩٩٥).

وتمثل الانفعالات جزءاً هاماً وأساسياً من البناء النفسي للإنسان. وقد أكدت الدراسات والأبحاث الحديثة بما لا يدع مجالاً للشك أن المنظومة الوجداني في تركيبية الإنسان معقدة ومركبة وشديدة المقاومة للتغيير ، وهي تحدد معالم الشخصية الإنسانية منذ وقت مبكر في حياة الإنسان.(مصطفى باهي وآخرون ، ٢٠٠٥ )

وتؤدي الانفعالات في حياة الإنسان إلى حالة من القلق وسرعة الغضب وردود الفعل غير المتوازنة . وقد تزداد تلك الانفعالات إلى أن تملأ فضاء الإنسان النفسي فتقل بذلك الفترات التي يشعر فيها الإنسان بالراحة والاطمئنان. وقد تشتت تلك الانفعالات فتؤدي إلى حالة من الاكتئاب إذا صاحبها ضغوط خارجية أو أزمات أو عوامل تزيد من حدتها وخطورتها، لكن الإنسان يتوفر عادة على قدرات لتحل هذه الانفعالات والتغلب عليها وربما نسيانها. فمفهوم الاتزان الانفعالي تفسير لحالة الاستقرار النفسي، الذي يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي، إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات

المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة . فالإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم اتزان انفعالي ، مما يدفعه هذا إلى القيام بنشاط معين من التوتر والوصول إلى حالة الاتزان.( علاوي ، ١٩٩٨ )

ويضيف علاوي (١٩٩٨) أن الأبعاد النفسية هي أحد المتطلبات الهامة للوصول إلى المستويات العالية في الأنشطة المختلفة، حيث أن كثير من الرياضيين على المستوى المتقدم يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والفني، ولذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد كفاحهم أثناء المنافسة الرياضية في سبيل الفوز ألا وهو العامل النفسي. ( علاوي ، ١٩٩٨ )

ويرى كفاي ان للاتزان الانفعالي أهمية كبيرة باعتباره صفة لأولئك الذين يتسمون بالقدرة والكفاءة على التعامل مع البيئة الاجتماعية والمادية واستفادتهم من قدراتهم وطاقاتهم والذين لايشعرون بالذنب ولديهم تقدير عالي للذات ( كفاي ، ١٩٨٦ ) .

وأكد ديري اي .جي & ماثيوز جي I.J., & Matthews, G., Deary على أهمية الاتزان الانفعالي وعده شرط من شروط السعادة والكفاءة في التعامل مع البيئة المحيطة بالفرد . حيث اشار إلى وجود نوع من الموازنة بين العقل والانفعال . ففي حين يرتفع أحدهما ينخفض الآخر وكلما كان الفرد اكثر انفعالاً كان أقل كفاءة . فالعمل الابداعي ينخفض بشكل كبير عندما يرتفع التوتر النفسي عند مستوى معين ( إذ ان الاضطرابات الانفعالية حين تحصل يستحيل معها العمل بتعقل وذكاء وكفاءة ) (Deary, I.J., & Matthews, G. ١٩٩٣)

ويرى مارتن جي .جي & جيل دي ال. Martin, J.J., & Gill, D.L إلى أن قدرة الافراد على تحمل الضغوط الخارجية يعتمد على قدراتهم العالية. والتي تعد مؤشراً للاتزان الانفعالي . فالفرد المتزن له القدرة العالية على تحمل الاحباط. (Martin, J.J., & Gill, D.L , ١٩٩١)

ويعرف آيزنك Eysenk الاتزان الانفعالي بانه أحد الابعاد الاساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل متصل مستمر من القطب الموجب والذي يمثل الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصابية ، وأن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا المتصل ويمكننا أن نصفه طبقاً لمكانه . وأن جميع المواقع محتملة. ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهاديء، الرزين، الثابت، المنضبط، المسالم، المتفائل، الدقيق . اما غير المتزن فيكون الشخص سريع الغضب غير المستقر، العدواني، المنشار، المتقلب، المندفع ( آيزنك ، ١٩٦٩ ، ص ٥٧ - ٦١ ) .

ويري الباحثان ان المنافسة الرياضية تتخللها العديد من المثيرات التي تؤدي في اغلب الاحيان الى حدوث ردد فعل لدي الرياضي تتفاوت درجة شدتها وفقا لنوع المثير وتتنوع مظاهرها الخارجية ما بين تعبيرات للوجه او حركات لاجزاء الجسم او تعبيرات صوتية ، فالمنافسات الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية تتميز بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما يرتبط بكل منهما من نواحي سلوكية وبصورة واضحة مباشرة ، فضلا عن حدوثها في حضور جمهور من المشاهدين والذي يكون له اثر على الرياضي ، ونظرا لارتباط المنافسة الرياضية بمواقف النجاح والفشل لذا يتخللها العديد من المواقف الانفعالية المتغيرة التي يواجهها الرياضي وقدرته على تحملها والذي يعد مؤشرا جيدا للاتزان الانفعالي لديه ، لذا يحاول الباحثان من خلال هذا البحث بناء مقياس للاتزان الانفعالي لدي لاعبي المستويات العليا بدولة الكويت .

### هدف البحث

يهدف البحث الحالي إلى بناء مقياس للاتزان الانفعالي لدي لاعبي المستويات العليا بدولة الكويت .

### الدراسات السابقة

- قام محمود عماد Mahmoud S. Emad (٢٠١٠) بدراسة بعنوان " وضع مقياس للاتزان الانفعالي للموهبين رياضيا " وهدفت الدراسة الى بناء مقياس للاتزان الانفعالي للموهبين رياضيا لاستخدامه ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وطبقت الدراسة على عينة من ٦٠ لاعبا من لاعبي كرة القدم ولاعبي المصارعة تم اختيارهم عشوائيا ، وقد توصل الباحث بناء مقياس لقياس الاتزان الانفعالي لدي الموهبين رياضيا يتكون من ٥٠ مفردة موزعة في ٧ محاور وهي (الدافع ، الولع بالرياضة - الاستقرار الانفعالي - الواقعية ، تركيز الجهد بالممارسة - المثابرة) ، كما توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي كرة القدم ولاعبي المصارعة على محاور المقياس لصالح لاعبي كرة القدم .

- قام ادمن اي Aidman, E.V (٢٠٠٧) بدراسة بعنوان " في السمة المختارة من أجل النجاح : دور سمات الشخصية في التوقعات على المدى الطويل في إنجازات مجال الرياضة ، وهدفت الدراسة الى فحص الأداة التنبؤية لسمات الشخصية لاختيار السمة التي تؤدي الى الإنجاز الرياضي في كرة القدم الاسترالي. على عينة من اللاعبين الناشئين بلغ عددهم ٣٢ ، وتم حصر العوامل الشخصية الستة عشر ، بعد سبع سنوات تم تصعيد ١٣ لاعبا من هذه العينة الى المنافسات في الدرجة الاولى وباقي اللاعبين قد تسربوا او اعتزلوا اللعب وقد توصل الباحث ان

القدرة على الانجاز وربطها بالقدرة الجسدية لدى اللاعبين من السمات التي أدت إلى نجاح اللاعبين في الانتقال من مرحلة الناشئين إلى اللعب مع فريق الدرجة الأولى .

- قامت سونتاتا شارما Sunita Sharma (٢٠٠٦) بدراسة بعنوان " الاتزان الانفعالي لدى المعاقين بصريا في علاقتهم بعاداتهم الدراسية " وهدفت الدراسة إلى معرفة دور الاتزان الانفعالي لدى المعاقين بصريا في علاقتهم مع عاداتهم الدراسية. وقد بينت النتائج أن الأطفال الذين يعانون من ارتفاع الاتزان العاطفي لديهم عادات دراسية أفضل من نظرائهم منخفضي الاتزان الانفعالي . وقد أوصت الباحثة إلى إنشاء مراكز لتدريب الآباء والتوجيه ومراكز الاستشارة حيث يمكن تعليم الآباء ، والأشقاء ، والمعلمين وغيرهم من أفراد المجتمع ، وأساليب التعامل مع الأطفال المعاقين بصريا. لمساعدة الأطفال المعاقين بصريا التحكم في انفعالهم .

- قام البرت رودينوف Albert Rodionov (٢٠٠٤) بدراسة بعنوان " القدرات الخاصة للاتزان الانفعالي لدى الرياضيين " وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على قدرة اللاعب على إبقاء وتعزيز القدرات العقلية والبدنية تحت تأثير عوامل انفعالية قوية أثناء النشاط الرياضي ، على عينة من لاعبي المباراة بلغ قوامها (٤٦) لاعب من النخبة وقد تم استخدام عدة طرق لقياس التوتر النفسي لدى اللاعبين منها الاسلوب التقليدي الكهربائي ، واسلوب seismotremographic لتسجيل الترددات ، المراقبة النفسية من خلال تعرض اللاعبين لحالات انفعالية شديدة أثناء المنافسة وقد توصل الباحث إلى ان التحليل توصل إلى وجود خصوصية فردية لدى اللاعبين تختلف باختلاف الانفعالات التي يتعرضون لها ، كما ان بعض الانفعالات تؤدي إلى زيادة في زمن رد الفعل الحس حركي وزيادة في زمن رد الفعل ، مع وجود تحولات سلبية كبيرة في عامل الدقة .

- قامت اماندا الكسندر Amanda Alexander (٢٠٠٨) بدراسة بعنوان " تأثيرات التدريب المرتبط بالدفاعية وبذل الجهد على الشخصية من وجهة نظر الطلاب الرياضيين " وكان الهدف من هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين خصائص التدريب وتحفيز الطلاب الرياضيين والإجتهاد المتوقع ، على عينة قوامها مائة وخمسة مدرسة ثانوية للطلاب الرياضيين. وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين خبرة التدريب والاتزان الانفعالي ، والكفاءة ، والدافع الاجتماعي.

## إجراءات البحث

## منهج الباحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وهدفه وفروضة .

## مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث بعض لاعبي الانشطة الرياضية الجماعية والفردية بدولة الكويت.

## عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الانشطة الرياضية الجماعية والتي تمثلت في ( كرة القدم - كرة اليد) والانشطة الرياضية الفردية والتي تمثلت في ( المبارزة - سباحة ) وبلغ قوام العينة (١٢٥) لاعب موزع كالتالي:-

جدول (١) توصيف عينة البحث ن=١٢٥

البيان	قدم	يد	مبارزة	سباحة	إجمالي
العدد	٤٦	٢٤	٣٠	٢٥	١٢٥
النسبة	%٣٦,٨	%١٩,٢٠	%٢٤	%٢٠	%١٠٠

## أدوات جمع البيانات :

- مقياس للاتزان الانفعالي للاعبين المستويات العليا ( إعداد الباحث )

وقد قام الباحث بإتباع الخطوات التالية في بناء وتصميم المقياس :

- الاطلاع على الدراسات والمقاييس التي تناولت الاتزان الانفعالي سواء العربية أو الأجنبية على قدر ما توافر للباحث من هذه الدراسات والمقاييس .
- استطلاع آراء الخبراء حول العوامل التي يمكن أن تشكل المقياس الخاص الاتزان الانفعالي للاعبين المستويات العليا.
- قام الباحث بإعداد وصياغة العوامل الخاصة بالاتزان الانفعالي والتي تمثلت في ثلاث عوامل هي :-
- ١- الاستقرار الانفعالي .
- ٢- الرغبة في النجاح
- ٣- العلاقة بالآخرين .
- ٤- المثابرة.
- ٥- القدرة على التركيز.
- قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل عامل من عوامل المقياس وعرضها على الخبراء لتحديد مدى مناسبتها للعامل الذي تنتمي إليه وكذلك تحديد اتجاهها .

- في ضوء آراء الخبراء من تعديلات واستبعاد لبعض العبارات قام الباحث بإعداد المقياس في صورته الأولية والتي اشتملت على (٢٧) عبارة .
- قام الباحث بتطبيق الصورة الأولية للمقياس على عينة من الرياضيين.
- قام الباحث بإجراء التحليل العاملي لاستخلاص عوامل الخاصة بالاتزان الانفعالي في صورته النهائية وقد قام الباحثان بعرض المقياس في صورته المبدئية على عدد (١٠) من المتخصصين في علم النفس الرياضي بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي بدولة الكويت، وطلب الباحثان منهم تحديد ما إذا كانت العبارات تنتمي إلى البعد ، كفاية العبارات تحت كل بعد وإبداء الرأي بالحذف أو الإضافة.
- ولقد عدل الباحث بعض العبارات التي أجمع المحكمين على تغيير صياغتها حتى تصبح أكثر وضوحاً لعينة التقنين ، وقام الباحث بتوزيع عبارات المقياس بطريقة عشوائية وتم تحديد ميزان تقدير ثلاثي ( تتحقق بدرجة كبيرة - تتحقق بدرجة متوسطة - تتحقق بدرجة ضعيفة ) والجدول (١) يوضح عدد العبارات بكل بعد من إبعاد المقياس بعد العرض على المحكمين .

#### - حساب المعاملات الإحصائية للمقياس للتوصل الى الصورة النهائية :

تم التحقق من صدق وثبات المقياس من خلال استجابات أفراد العينة مع إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة التي تحقق الهدف منها وسوف يتم عرض ذلك فيما يلي :

- صدق المقياس :

قام الباحث بالخطوات الأولية في بناء المقياس والتي أشير إليها في خطوات تكوين المقياس ، تحقق الباحث من صدق المقياس كما يلي :

#### (أ) صدق المضمون أو المحتوى : content Validity

حيث تم عرض ابعاد المقياس وعبارات كل بعد على عدد (١٠) محكمين وفقاً للمعايير السابق ذكرها .

جدول (٢) اتفاق السادة الخبراء حول عبارات استمارة الاتزان الانفعالي ن = ١٠

الاستقرار الانفعالي			الرغبة في النجاح			العلاقة بالآخرين			المثابرة			القدرة على التركيز		
م	تكرار	النسبة	م	تكرار	النسبة	م	تكرار	النسبة	م	تكرار	النسبة	م	تكرار	النسبة
١	١٠	%١٠٠	١	٨	%٨٠	١	٩	%٩٠	١	١	%٨٠	١	٩	%٩٠
٢	٩	%٩٠	٢	٨	%٨٠	٢	١٠	%١٠٠	٢	٢	%٨٠	٢	١٠	%١٠٠
٣	٩	%٩٠	٣	٨	%٨٠	٣	٨	%٨٠	٣	٣	%١٠٠	٣	٨	%٨٠
٤	١٠	%١٠٠	٤	١٠	%١٠٠	٤	٨	%٨٠	٤	٤	%١٠٠	٤	٨	%٨٠
٥	٨	%٨٠	٥	٨	%٨٠	٥	٨	%٨٠	٥			٥		
٦	٨	%٨٠	٦	٩	%٩٠	٦	٩	%٩٠	٦			٦		
٧	٨	%٨٠	٧	١٠	%١٠٠	٧	١٠	%١٠٠	٧			٧		
			٨	٨	%٨٠	٨	٨	%٨٠	٨			٨		

يتضح من جدول (٢) أنه انحصرت آراء السادة الخبراء من (٨٠% إلى ١٠٠%) لعبارات استمارة الاتزان الانفعالي لدى الرياضيين بدولة الكويت وقد ارتضيا الباحثان نسبة (٨٠%) لقبول العبارات قيد البحث.

جدول (٣) عدد العبارات بكل بعد من أبعاد المقياس

م	مسمي البعد	عدد العبارات
١	الاستقرار الانفعالي	٧
٢	الرغبة في النجاح	٤
٣	العلاقة بالآخرين	٨
٤	المتابرة	٤
٥	القدرة على التركيز	٤
	المجموع	٢٧

يتضح من جدول (١) عدد العبارات بكل بعد من أبعاد المقياس بلغ عددها عباراته (٢٧) عبارة .

### (ب) الصدق العاملي : Factorial Validity

استخدم الباحثان أسلوب التحليل العاملي لاستخراج معاملات الارتباط البينية بين عبارات المقياس وتحديد التشبعات قبل وبعد التدوير ، وذلك استخدم الباحث طريقة المكونات الأساسية Principal Components لهوتيلنج H. Hottelling .  
وقد اتبع الباحث في ذلك الخطوات التالية :

١- الوصف الإحصائي ( المتوسطات الحسابية- الوسيط - الانحرافات المعيارية - معاملات

الالتواء ) لعبارات المقياس جدول (٤)

جدول (٤) المتوسطات الحسابية- الوسيط - الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء لعبارات المقياس (ن=١٢٥)

م	العبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	احاول السيطرة على انفعالي اثناء المباراة .	٢,٣٨٤	٣,٠٠٠	٠,٣٩٤	١,٦٤٤-
٢	النجاح هو قراري الأخير ولا أتخلى عنه	٢,٤٦١	٣,٠٠٠	٠,٧٥٠	١,٠٠٠-
٣	اتقبل اعتذار زملائي بعد اعتذارهم لي مباشرة	٢,٥٨٩	٣,٠٠٠	٠,٤٩٥	٠,٣٧٢-
٤	ليس لدي القدرة على التركيز لفترة طويلة	٢,٤٢٣	٣,٠٠٠	٠,٢٦٨	١,٥٣٨-
٥	لا احب الاستسلام مهما كانت النتائج	٢,٧٨٢	٣,٠٠٠	٠,٥٧٣	٢,٥٢٣-
٦	استعيد هدوني مباشرة بعد و زال أسباب الاستثارة	٢,٥٤٨	٣,٠٠٠	٠,٢٢٢	٢,١٤٨-
٧	لا اريد ان اكون ضمن اللاعبين البدلاء بالفريق	٢,٥٤٨	٣,٠٠٠	٠,٢٢٢	٢,١٤٨-
٨	يصفني زملائي باني قادر على ضبط انفعالاتي في كافة المواقف	٢,٨٣٣	٣,٠٠٠	٠,٣٧٥	١,٨٢٤-
٩	لا اهتم بهتافات الجماهير اثناء المباريات	١,٣٥٨	١,٠٠٠	٠,٦٦٣	١,٦٣١
١٠	اقوم ببذل المزيد من الجهد اثناء المباريات	٢,٣٨٤	٣,٠٠٠	٠,٣٩٤	١,٦٤٤-
١١	اقوم بافعال خارجة عن ارادتي عندما أتعرض لإساءة من أحد	٢,٥٥١	٣,٠٠٠	٠,٧٨٣	١,٣٣٧-
١٢	احب طريقة ادائي داخل الفريق .	٢,٢٠٥	٢,٠٠٠	٠,٨١١	٠,٣٩٦-
١٣	اشعر أنني محبوباً من زملائي بالفريق .	٢,٧٤٣	٣,٠٠٠	٠,٤٦٨	١,٥٢١-
١٤	لدي المبادرة دائماً في جميع المواقف	١,٣٣٣	١,٠٠٠	٠,٦١٧	١,٦٨٨
١٥	اسعي دائماً الى تحسين ادائي	٢,٣٢٠	٢,٥٠٠	٠,٤٧٦٤	٠,٦٢١-
١٦	اشعر بالتوتر دون سبب واضح	٢,٧٥٦	٣,٠٠٠	٠,٤٨٨	١,٨٨١-

تابع جدول (٤) المتوسطات الحسابية- الوسيط - الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء لعبارات المقياس (ن=١٢٥)

م	العبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١٧	اتفائل دائما بفوزي بالمباراة	٢,٦٩٢	٣,٠٠٠	٠,٥٤١	١,٥٧٨-
١٨	افضل ان تكون علاقتي مع زملائي قائمة على الحب المتبادل	١,٥٥١	١,٠٠٠	٠,٧١٤	٠,٩١١
١٩	ابتعد عن كل ما يؤثر على ادائي بصورة سيئة	١,٨٤٦	٢,٠٠٠	٠,٦٢٥	٠,١١٩
٢٠	اعرف عيوبي واحاول التغلب عليها	٢,٣٤٦	٣,٠٠٠	٠,٧٨٦	٠,٧٠٤-
٢١	دائما ما تعصب اثناء اللعب	١,٧٤٣	٢,٠٠٠	٠,٥٩٠	٠,١٢٨
٢٢	اشعر بالتوتر من تهامس زملائي بالفريق فيما بينهم	١,٦٦٦	١,٠٠٠	٠,٩٠٦	٠,٧١٨
٢٣	اشعر بالتوتر عند قيامي باللعب تحت الضغط	١,٢٨٢	١,٠٠٠	٠,٥٣٢	١,٧٥٣
٢٤	أخشى ان أتعرض لموقف مهين يقلل من مكانتي أمام زملائي	٢,٧١٧	٣,٠٠٠	٠,٤٨٠	١,٣٤٢-
٢٥	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي خلال المنافسة	٢,٤٢٣	٢,٠٠٠	٠,٥٢٢	٠,٠٣٦
٢٦	لا أستطيع تقبل النقد الآخر	٢,١٢٨	٢,٠٠٠	٠,٧٤٤	٠,٢١٢-
٢٧	لا اهتم بانتقاد الآخرين لي	٢,٦٤١	٣,٠٠٠	٠,٥٥٧	١,٢٧٥-

يتضح من الجدول (٤) ان جميع معاملات الالتواء انحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يدل على

اعتدالية البيانات ولذا تعتبر هذه النتيجة حققت شرطا من شروط التحليل العاملي .

### نتائج التحليل العاملي

بعد أن تم إدخال (٢٧) عبارة تمثل مقياس الاتزان الانفعالي الرياضي تم استخلاص (٥)

عوامل وقد ارتضى الباحثان درجة تشبع  $0,03$  فأكثر لذا أصبح المقياس في صورته النهائية

يشتمل على (٥) خمسة عوامل تندرج تحتها (٢٣) عبارة وفيما يلي توضيح مأسفرت عنه نتائج

التحليل العاملي :

جدول (٥) التشبعات لعبارات المقياس قبل التدوير (ن=١٢٥)

م	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١	٠,٤١٥	٠,٤١٩	٠,٥٢١	٠,٥٣٨	٠,٥٤٤
٢	٠,٤٠٩	٠,٤١٨	٠,٥٦٨	٠,٦١٥	٠,٦١٥
٣	٠,٣١٢	٠,٣١٦	٠,٣٦١	٠,٤٥٦	٠,٥٣٩
٤	٠,٢٢٢	٠,٢٢٢	٠,٢٣٥	٠,٣٩٢	٠,٤٢٤
٥	٠,٠٤٦	٠,١٠٤	٠,١٥٩	٠,١٨٠	٠,١٨٣
٦	٠,١٢٢	٠,٢٧٨	٠,٤٨٩	٠,٤٩٥	٠,٦٢٩
٧	٠,١٠١	٠,٣٠٤	٠,٤٨٦	٠,٥١٤	٠,٥٤٥
٨	٠,٢٦٢	٠,٢٧١	٠,٢٩٩	٠,٤٠٥	٠,٤٠٨
٩	٠,٢٠٨	٠,٢١٦	٠,٢٨٨	٠,٣٠٧	٠,٣٠٩
١٠	٠,٣٨٩	٠,٤٢٣	٠,٤٦٤	٠,٤٧٩	٠,٦١٥
١١	٠,٢١٠	٠,٢٩٢	٠,٣٦٨	٠,٤٤٢	٠,٤٧٧
١٢	٠,٤١٢	٠,٤٣٢	٠,٤٤١	٠,٤٤١	٠,٤٤٢
١٣	٠,٤٢٤	٠,٥١٤	٠,٥٢٢	٠,٥٧٤	٠,٦٤٣
١٤	٠,٠٧٠	٠,١٢١	٠,٢٤٩	٠,٢٥١	٠,٢٧٤
١٥	٠,١٦١	٠,١٦٨	٠,٢٨٩	٠,٤٢٩	٠,٤٣١
١٦	٠,١٠٧	٠,٢٣٩	٠,٣٠٤	٠,٣٤٥	٠,٤٣٧
١٧	٠,٣٦٨	٠,٤٦٦	٠,٤٩٢	٠,٥٣٩	٠,٥٦٢
١٨	٠,٤٣٨	٠,٤٣٩	٠,٤٣٩	٠,٤٥٧	٠,٥١٣



تابع جدول (٥) التشبعات لعبارات المقياس قبل التدوير (ن=١٢٥)

م	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١٩	٠,١٣١	٠,١٣٩	٠,٢١٢	٠,٢٦٧	٠,٣٥٦
٢٠	٠,٢٤٥	٠,٣٥٤	٠,٤٤٣	٠,٦٥٢	٠,٦٧١
٢١	٠,٢٦٨	٠,٥٢٩	٠,٥٣٥	٠,٦٣٥	٠,٦٣٨
٢٢	٠,١٤٣	٠,٦١٩	٠,٦٦٢	٠,٦٦٤	٠,٧٠٤
٢٣	٠,٣٦١	٠,٣٦١	٠,٣٦١	٠,٣٧٦	٠,٥٥٩
٢٤	٠,١٣٩	٠,١٦٢	٠,١٧٤	٠,٢٢٨	٠,٣٢٠
٢٥	٠,٢٢٧	٠,٢٧٩	٠,٤٩٧	٠,٥١٣	٠,٥١٣
٢٦	٠,٣٢٢	٠,٣٦٠	٠,٥٠٦	٠,٥١١	٠,٦٠٨
٢٧	٠,٢٧٠	٠,٣٤٥	٠,٣٦١	٠,٤٦٣	٠,٤٨٥

يتضح من جدول (٥) إن التشبعات قبل التدوير أسفرت عن خمس عوامل .

جدول (٦) التشبعات لعبارات المقياس بعد التدوير (ن=١٢٥)

م	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	الاشتركيات
١	٠,٠٧١-	٠,٤٧٤	٠,٤٦٦	٠,٢٦٦	٠,٠٢٤	٠,٨٣٧
٢	٠,٣٢٦	٠,٦٤٥	٠,٣٢٦-	٠,٢٥٠	٠,٣٢٣	٠,٨٧٥
٣	٠,٣١٠	٠,٢٧١	٠,٤٠٣-	٠,٠٠٤	٠,٠٦٨-	٠,٩٣٥
٤	٠,٠١٨	٠,١٩٠	٠,٠٣٠	٠,٦٩٣	٠,٠٧٨-	٠,٨٥١
٥	٠,٣٥١	٠,٠٠٩	٠,٠٩٦	٠,٣٣١	٠,٦٢٨-	٠,٦٤٥
٦	٠,٥١٥	٠,١٥٦-	٠,١١٢-	٠,٤٥٣-	٠,٢٣٩	٠,٨٤٦
٧	٠,٣٥٨	٠,٤٨٨-	٠,٠٢٠	٠,١٩٨-	٠,١١٤-	٠,٩١٤
٨	٠,٠٩٨	٠,٠١٨	٠,٥١٢	٠,٠٨٢-	٠,٠٢١-	٠,٨١٧
٩	٠,٢٥٩-	٠,١٩٣-	٠,١٣٧	٠,٦٣٦	٠,٤٩٠	٠,٨٦٠
١٠	٠,٣٩٠	٠,١٣٣	٠,٢٥٩-	٠,٢١٠	٠,٧٣٤-	٠,٨١٩
١١	٠,٦٥٥-	٠,٣٤٠	٠,٤٦٤-	٠,١٣١-	٠,٠٨٦	٠,٩١٢
١٢	٠,٣١٠	٠,٥٦٥-	٠,١٣٢	٠,٠١٩٦-	٠,١١٨-	٠,٨٠٧
١٣	٠,٢٨١-	٠,٢٤٢	٠,٤٢٥	٠,١٢٩	٠,٢١٢	٠,٧٢٦
١٤	٠,٠٢٣-	٠,٠٢٠-	٠,٠٤٩-	٠,٥١٤	٠,١٢٠-	٠,٨٦٣
١٥	٠,٤٠٠	٠,٠٧٢	٠,١٥٩	٠,٤٣٦	٠,٦٠٧	٠,٩٢٩
١٦	٠,٦٢٦	٠,٠٠٠-	٠,١٢١-	٠,١١٢-	٠,٠٩٤	٠,٨٣١
١٧	٠,٣٠١	٠,٣٤٠-	٠,٤٥٤	٠,٤٣١	٠,٥٤١	٠,٨٧٩
١٨	٠,٢١٦	٠,٠٠٨-	٠,٣٨٨	٠,٠٨٢	٠,٠٠٦	٠,٩٣٧
١٩	٠,١٢٨	٠,٤٥٢	٠,٢٩٧-	٠,٦٦١	٠,٢٠٥	٠,٩٤٦
٢٠	٠,٣٢١	٠,٣٣٤	٠,٣٦٦-	٠,١٠٩	٠,٥٥٣	٠,٨٢٩
٢١	٠,٦٤٦	٠,١٠٩	٠,٠٥٤-	٠,٣٠٦	٠,١٠٢-	٠,٨٤٠
٢٢	٠,١٥٢-	٠,٣٧٨	٠,٠١٥	٠,٣٧١	٠,٠١١-	٠,٨٤٠
٢٣	٠,٠٠٩	٠,١٥٢	٠,٠٥٨-	٠,٢٠٥-	٠,٢٣١	٠,٨٤٥
٢٤	٠,٣٤٤	٠,٣٥٥	٠,٤٥٥	٠,٠٧١-	٠,٠٧٨-	٠,٨٤٣
٢٥	٠,٤٧٦	٠,٠٤٨	٠,١٣٢	٠,٣٣٩-	٠,١٥١-	٠,٩٠٨
٢٦	٠,٣١٠	٠,٣٥٧	٠,٤١٢	٠,٣٠٤-	٠,٣٣٩	٠,٩٠٨
٢٧	٠,١٩٦	٠,٢٥٢	٠,٣٤٠	٠,١٢٤	٠,٣٢٦	٠,٨٦٤
الجذر الكامن	٣,٥٣٢	٢,٨٣٦	٢,١٨٤	٢,٥٦٢	٢,٤٠٥	
النسبة	٠,١٤٨	٠,٠٥٨٢	٠,٠٧٤	٠,٠٨٨	٠,٠٦٩	

يتضح من الجدول (٦) أن المتشعبات بعد التدوير أسفرت عن خمس عوامل بالإضافة إلى الاشتراكيات، وقد تم قبول العامل وخاصة التي تزيد قيمتها عن ٠,٤ أو تساويها .

جدول (٧) ملخص المتشعبات

م	العبرة	١	٢	٣	٤	٥
١	٦	٠,٥١٥				
٢	١١	٠,٦٥٥-				
٣	١٦	٠,٦٢٦				
٤	٢١	٠,٦٤٦				
٥	٢٥	٠,٤٧٦				
٦	١		٠,٤٧٤			
٧	٢		٠,٦٤٥			
٨	٧		٠,٤٨٨-			
٩	١٢		٠,٥٦٥-			
١٠	٣			٠,٤٠٣-		
١١	٨			٠,٥١٢		
١٢	١٣			٠,٤٢٥		
١٣	٢٤			٠,٤٥٥		
١٤	٢٦			٠,٤١٢		
١٥	٤				٠,٦٩٣	
١٦	٩				٠,٦٣٦	
١٧	١٤				٠,٥١٤	
١٨	١٩				٠,٥٥٣	
١٩	٥					٠,٦٢٨-
٢٠	١٠					٠,٧٣٤-
٢١	١٥					٠,٦٠٧
٢٢	١٧					٠,٥٤١
٢٣	٢٠					٠,٥٥٣

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- ١- العامل الأول أسفر عن عدد (٥) خمسة عبارات .
- ٢- العامل الثاني أسفر عن عدد (٤) عبارات .
- ٣- العامل الثالث أسفر عن عدد (٥) عبارات .
- ٤- العامل الرابع أسفر عن عدد (٤) عبارات .
- ٥- العامل الخامس أسفر عن عدد (٥) عبارات .

جدول (٨) تشيعات العامل الأول ن=١٢٥

م	رقم العبرة	العبرة	قيمة التشيع
١	١١	اقوم بأفعال خارجة عن ارادتي عندما أتعرض لإساءة من أحد	٠,٦٥٥-
٢	٢١	دائما ما اتعصب اثناء اللعب	٠,٦٤٦
٣	١٦	اشعر بالتوتر دون سبب واضح	٠,٦٢٦
٤	٦	استعيد هدوني مباشرة بعد وزال أسباب الاستثارة	٠,٥١٥
٥	٢٥	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي خلال المنافسة	٠,٤٧٦

يتضح من الجدول (٨) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الأول ما بين ( ٠,٦٤٦ - ٠,٦٥٥ ) ، وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيم التشبع على كل عبارة ، وهذا العامل تشبع عليه مجموعة من العبارات التي يمكن تسمية العامل " الاستقرار الانفعالي "

جدول (٩) تشبعات العامل الثاني

م	رقم العبارة	العبارة	قيمة التشبع
١	٢	النجاح هو قراري الأخير ولا أتخلى عنه	٠,٦٤٥
٢	١٢	احب طريقة ادائي داخل الفريق .	٠,٥٦٥-
٣	٧	لا اريد ان اكون ضمن اللاعبين البدلاء بالفريق	٠,٤٨٨-
٤	١	احاول السيطرة على انفعالي اثناء المباراة .	٠,٤٧٤

يتضح من الجدول (٩) ما يلي :

تراوحت قيمة المتشبعات على العامل الثاني ما بين ( ٠,٦٤٥ ، ٠,٤٨٨- ) ، وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيم التشبع على كل عبارة ، وهذا العامل تشبع عليه مجموعة من العبارات التي يمكن تسمية العامل " الرغبة في النجاح "

جدول (١٠) تشبعات العامل الثالث

م	رقم العبارة	العبارة	قيمة التشبع
١	٨	يصفني زملائي بانني قادر على ضبط انفعالاتي في كافة المواقف	٠,٥١٢
٢	٢٤	أخشى ان اتعرض لموقف مهين يقلل من مكانتي أمام زملائي	٠,٤٥٥
٣	١٣	اشعر اني محبوبا من زملائي بالفريق .	٠,٤٢٥
٤	٢٦	لا أستطيع تقبل النقد الآخر	٠,٤١٢
٥	٣	اتقبل اعتذار زملائي بعد اعتذارهم لي مباشرة	٠,٤٠٣-

يتضح من الجدول (١٠) ما يلي :

تراوحت قيمة المتشبعات على العامل الثالث ما بين ( ٠,٤٠٣- ، ٠,٥١٢ ) ، وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيم التشبع على كل عبارة ، وهذا العامل تشبع عليه مجموعة من العبارات التي يمكن تسمية العامل " علاقتي بالآخرين "

جدول (١١) تشبعات العامل الرابع

م	رقم العبارة	العبارة	قيمة التشبع
١	٤	ليس لدي القدرة على التركيز لفترة طويلة	٠,٦٩٣
٢	٩	لا اهتم بهتافات الجماهير اثناء المباريات	٠,٦٣٦
٣	١٩	ابتعد عن كل ما يؤثر على ادائي بصورة سيئة	٠,٥٥٣
٤	١٤	لدي المبادرة دائما في جميع المواقف	٠,٥١٤

يتضح من الجدول (١١) ما يلي :

تراوحت قيمة المتشعبات على العامل الرابع ما بين ( ٠,٦٩٣ ، ٠,٥١٤ ) ، وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشعب على كل عبارة ، وهذا العامل تشعب عليه مجموعة من العبارات التي يمكن تسمية العامل " القدرة على التركيز "

جدول (١٢) تشعبات العامل الخامس

م	رقم العبارة	العبارة	قيمة التشعب
٢	١٠	اقوم ببذل المزيد من الجهد اثناء المباريات	٠,٧٣٤-
١	٥	لا احب الاستسلام مهما كانت النتائج	٠,٦٢٨-
٣	١٥	اسعي دائماً الى تحسين ادائي	٠,٦٠٧
٥	٢٠	اعرف عيويي واحاول التغلب عليها	٠,٥٥٣
٤	١٧	اتفائل دائماً بفوزي بالمباراة	٠,٥٤١

يتضح من الجدول (١٢) ما يلي :

تراوحت قيمة المتشعبات على العامل الرابع ما بين ( -٠,٧٣٤ ، ٠,٦٠٧ ) ، وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشعب على كل عبارة ، وهذا العامل تشعب عليه مجموعة من العبارات التي يمكن تسمية العامل " المثابرة "

هذا ويمكن القول استنتاجاً من نتائج التحليل العاملية لعبارات المقياس أن الاتزان الانفعالي يتضح من خلال خمسة أبعاد رئيسية هي :

- ١- الاستقرار الانفعالي ويتكون من (٥) عبارات.
- ٢- الرغبة في النجاح ويتكون من (٤) عبارات.
- ٣- علاقتي بالآخرين ويتكون من (٥) عبارات.
- ٤- القدرة على التركيز ويتكون من (٤) عبارات.
- ٥- المثابرة ويتكون من (٥) عبارات.

ثانياً : ثبات المقياس

تم حساب معامل الثبات للمقياس عن طريق استخراج قيم معامل ألفا Alpha للثبات وذلك لكل من أبعاد المقياس وفقاً لمعادلة كودر وريتشاردسون Kuder & Richardson ووفقاً لتعديل كرونباخ Cronbach . والجدول (١٣) يوضح ذلك .

جدول (١٣) قيم معاملات ألفا - كرونباخ لحساب ثبات المقياس

م	الأبعاد	عدد العبارات	الفا كرونباخ
١	الاستقرار الانفعالي.	٥	٠,٧٧٩
٢	الرغبة في النجاح .	٤	٠,٧٦٣
٣	علاقتي بالآخرين .	٥	٠,٦٨٠
٤	القدرة على التركيز .	٤	٠,٨١٠
٥	المثابرة .	٥	٠,٧٩٠
	المجموع	٢٣	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٩٥

يتضح من الجدول (١٣) ما يلي :

أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً لجميع ابعاد المقياس مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

**حساب الدرجات للمقياس :**

لكل عبارة من عبارات المقياس ثلاثة استجابات (تتحقق بدرجة كبيرة - تتحقق بدرجة متوسطة - تتحقق بدرجة ضعيفة) ، ولقد أعطى الباحث ثلاثة للاستجابة ب (تتحقق بدرجة كبيرة) ، ودرجتان للاستجابة ب (تتحقق بدرجة متوسطة) ، ودرجة واحدة للاستجابة ب (تتحقق بدرجة ضعيفة) .

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢٣ - ٦٩) درجة والدرجة ما بين (١ - ٢٣) تمثل الدرجة المنخفضة للمقياس ، أما الدرجة ما بين (٢٤ - ٤٦) تمثل الدرجة المتوسطة للمقياس ، أما الدرجة ما بين (٤٧ - ٦٩) تمثل الدرجة المرتفعة للمقياس .

**تعليمات تطبيق المقياس :**

- يلاحظ عند تطبيق المقياس مراعاة التعليمات بدقة ، والتأكد من أن المفحوص قد أستوعب ما هو مطلوب منه ، وفهم كيفية الاستجابة على كل عبارة من عبارات المقياس .
- لذا نوصى بأن يقوم الباحثين بتهيئة البيئة النفسية المناسبة للتطبيق من حيث المكان والزمان ، ثم يوضح الباحثين التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة بصوت واضح ، ثم يجب التأكد من فهم التعليمات الخاصة بالمقياس ، ثم يقوم الباحث بالإجابة عن أى سؤال أو توضيح أو استفسار قد يوجه إليه من قبل اللاعب قبل البدء فى الاستجابة للمقياس .
- يتم تطبيق هذا المقياس إما بطريقة فردية أو جماعية كما يفضل الإجراء الذى يضمن أكبر فائدة من التطبيق ، كما يجب على الباحث تفهم اللاعبيين لإجراءات المقياس .

**الاستنتاجات**

- أمكن التوصل إلى تصميم وبناء مقياس الاتزان الانفعالي للاعبين المستويات العليا بدولة الكويت والذي يتكون من (٢٣) عبارة موزعين على (٥) ابعاد هي :

- العامل الأول : الاستقرار الانفعالي - ويتضمن هذا العامل (٥) خمسة عبارات
- العامل الثانى : الرغبة فى النجاح - ويتضمن هذا العامل (٤) تسع عبارات .
- العامل الثالث : علاقتي بالآخرين - ويتضمن هذا العامل (٥) اربع عبارات .
- العامل الرابع : القدرة على التركيز - ويتضمن هذا العامل (٤) اربع عبارات

- العامل الخامس : المثابرة - ويتضمن هذا العامل (٥) خمسة عبارات  
- تراوح معامل الثبات لابعاد المقياس ما بين (٠,٦٨٠ ، ٠,٨١٠) مما يدل  
على ان المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

#### التوصيات

- ١- تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي على الانشطة الرياضية الاخرى سواء جماعية او فردية .
- ٢- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي .
- ٣- الاهتمام بالإعداد العقلي للاعبين .
- ٤- إعداد برامج إرشادية.

## قائمة المصادر

١. كفاي علاء الدين (١٩٨٦) الصدق الأكلينيكي لمقياس بارون لقوة الأنا المجلة العربية للعلوم الإنسانية العدد ٢٢ ، جامعة الكويت .
٢. آيزنك ، هانز جورج (١٩٦٩) : الحقيقة والوهم في علم النفس ، ترجمة قدوري حنفي ، رؤوف نظمي ، دار المعارف ، القاهرة .
٣. جابر عبد الحميد جابر ، احمد خيرى كاظم (٢٠٠٢) : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ، القاهرة ، دار النهضة العربية .
٤. محمد حسن علاوي (١٩٩٨) : علم النفس التدريب والمنافسة ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٥. مصطفى حسين باهي ، مختار أمين عبد الغني ، مجدي حسن يوسف (٢٠٠٥): علم نفس الرياضة - نظريات - تحليلات - تطبيقات ، القاهرة ، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
٦. *Mahmoud S. Emad* (2010). Establishing a Scale for Emotional Talents of Athletes. *World Journal of Sport Sciences* 3 (S): 284-289, 2010
٧. *Sunita Sharma* (2006). Emotional Stability of Visually Disabled in Relation to their Study Habits. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, January 2006, Vol. 32, No.1, 30-32.
٨. *Aidman, E.V.*(2007). Attribute-based Selection for Success: The Role of Personality Attributes in Long-term Predictions of Achievement in Sport. *The Journal of the American Board of Sport Psychology*. Volume 1-2007; Article # 3 *Aidman, E.V.*
٩. *Albert Rodionov* (٢٠٠٤). individual variants of emotional stability of athletes. Athens: Pre-olympic Congress
١٠. *Amanda Alexander* (2008). Coaching Influences on Motivation, Stress, and Personality as Perceived by Student-Athletes. Project Director: Dr. Bart Weathington Examination .
١١. *Goleman, D.* (1995). *Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books.

١٢. Deary, I.J., & Matthews, G. (1993). Personality traits are alive and well. *The Psychologist*, 6, 299–311.
١٣. Martin, J.J., & Gill, D.L. (1991). The relationships among competitive orientation, sport confidence and self efficacy, anxiety and performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 149–159