مجلة سيناء لعلوم الرياضة

علاقة الإتزان الإنفعالى بتركيز الإنتباه والقدرة على ضبط الذات لدى حكام كرة القدم وكرة اليد

* م.د / هاشم عبد المريد عبد الحميد

* * م.د / إسـلام أحمد فوّاد شـرف

* مدرس بقسم علم النفس الرياضى – كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة – جامعة الأزهر .

** مدرس بقسم علم النفس الرياضى – كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة – جامعة الأزهر .

يهدف هذا البحث:

إلى محاولة التعرف على مستوى الإتزان الإنفعالى وتركيز الإنتباه وضبط الذات لدى حكام كرة القدم وكرة اليد، والتعرف على العلاقة بين الإتزان الإنفعالى وتركيز الإنتباه وضبط الذات، وكذلك محاولة التعرف على الفروق فى الإتزان الإنفعالى وتركيز الإنتباه وضبط الذات بين حكام (كرة القدم – كرة اليد)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى، وقد تم اختيار عينة البحث عشوائياً من مجتمع البحث وعددهم (120) حكم عينة أساسية،

وذلك بواقع (60) حكم كرة قدم، (60) حكم كرة يد، كما تم إختيار عينة إستطلاعية قوامها (40) حكم، وذلك بواقع (20) حكم كرة قدم، (20) حكم كرة يد، واستخدم الباحثان الأدوات التالية (مقياس الإتزان الإنفعالى – إختبار شبكة تركيز الإنتباه – مقياس ضبط الذات)، وكانت أهم النتائج: أن مستوى الإتزان الإنفعالى مرتفع لدى حكام كرة القدم و حكام كرة اليد، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير المستجيب (حكام كرة القدم- حكام كرة اليد)، بالنسبة للمجال الخامس: الإستقرار النفسي، ومجموع مقياس الاتزان الانفعالي، وكانت الفروق لصالح حكام كرة اليد، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير المستجيب (حكام كرة القدم- حكام كرة اليد)، بالنسبة للمجالات الأول والثاني والثالث والرابع من مقياس الاتزان الانفعالي، وأن مستوى تركيز الإنتباه لدى حكام كرة القدم أقل من مستوى تركيز الإنتباه لدى حكام كرة اليد، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير المستجيب (حكام كرة القدم- حكام كرة اليد)، بالنسبة لمجموع اختبار شبكة تركيز الانتباه، وأن مستوى ضبط الذات مرتفع لدى حكام كرة القدم وحكام كرة اليد، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير المستجيب (حكام كرة القدم- حكام كرة اليد)، بالنسبة لمجموع مقياس ضبط الذات، وأن هناك ارتباطًا طرديًا قويًا بين مستوى الإتزان الإنفعالي ومتغيري البحث (تركيز الإنتباه – ضبط الذات)، كما أن هناك ارتباطًا طرديًا قويًا بين مستوى تركيز الإنتباه وضبط الذات.

المقدمة ومشكلة البحث :

يعد الإتزان الإنفعالى أحد أهم الجوانب النفسية التى لها دور فعال فى حياة الفرد وقدرته على توجيه سلوكه بشكل صحيح لتحقيق إهدافه وإحتفاظه بصحة نفسية جيدة وعلاقات إجتماعية متميزة، إلى جانب ذلك فإن الإتزان الإنفعالى يلعب دوراً هاماً ومحورياً لدى الرياضيين بصفة عامة

وحكام الأنشطة الرياضية بصفة خاصة حيث يمكنهم من مواجهة الضغوط النفسية، والتصرف بحكمة وثبات تجاه المواقف التى تثير الغضب والعدوان والقلق والإحباط .

ويشير (**محمد علاوى1998**) إلى أن النشاط الرياضى يذخر بأنواع متعددة من الخبرات الإنفعالية التى تؤثر فى سلوك الفرد، ويتطلب ذلك من الفرد الرياضى القدرة على التحكم فى إنفعالته وإخضاعها لسيطرته (369:17).

وتلعب الإنفعالات دوراً هاماً فى حياة الفرد وذلك لإرتباطها بدوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة المتعددة التى يمارسها، فلا يوجد على الأطلاق أنوع من التعلم أو العمل أو النشاط المبدع الخلاق دون أن تصطبغ باللون الإنفعالى المميز لها (18:6).

ويرى (**علاء الدين كفافى1986**) أن للإتزان الإنفعالى أهمية كبيرة بإعتباره صفة لأولئك الذين يتسمون بالقدرة والكفاءة على التعامل مع البيئة الإجتماعية والمادية، ويستفيدون من قدراتهم وإمكانياتهم، ولا يشعرون بالذنب ولديهم تقدير عالى للذات (111:12).

والإتزان الإنفعالى يتمثل بالشخص الهادئ الذى يتسم بالثبات الإنفعالى، وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الإنفعالى، إزاء أى نوع من المعارضة والغضب، ويكون واقعيًا فى الحياة منضبطًا ذاتيًا ومثابرًا (25:168-169).

ويتفق المهتمون بتطوير الأداء الرياضي على أن التفوق في الرياضة هو نتاج العديد من العوامل البيولوجية ، والوظيفية ، والنفسية ، وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالعامل النفسي باعتباره المسئول عن مساعدة الرياضي على تحقيق أقصى أداء وضمان استقراره يوم المنافسة(7:26).

وفي هذا المعنى يشير كل من (**سومرز وفورد 1995م**) نقلاً عن (**إيريك سون وآخرون**) إلى أن الانتباه يعد مطلباً أساسياً لتحقيق أفضل أداء رياضي، وخاصة في مواقف الإختبار (المنافسة) (62:30).

ويرى **الباحثان** أن تركيز الإنتباه يعد أحد المهارات النفسية الهامة لحكام الأنشطة الرياضية، فتشتت الإنتباه وعدم التركيز يؤثر سلبياً على أداء الحكام، ويجعلهم يتخذون قرارات غير دقيقة تؤثر فى النهاية على نتيجة المنافسة، وعلى تحقيق العدالة المنشودة، ويمتد أثر هذه القرارات على اللاعبين والأجهزة الفنية والإدارية وحتى على الجماهير، وكثيراً ما نجد بعض الحكام يبررون ضعف أدائهم وإرتكابهم للأخطاء التحكيمية بفقدهم القدرة على التركيز أثناء إداراتهم للمنافسة.

وهذا يتفق مع ما يؤكده (**أسامة راتب 2000م**) من أن الافتقاد إلى التركيز يعتبر واحداً من المشكلات الهامة في الرياضة، سواء التنافسية أو الترويحية لأنه يؤدى إلى أخطاء عقلية (269:2).

ويشير (**عبد الحميد حسن 1989**) إلى أن الإتزان الإنفعالى يرتبط بشكل وثيق مع العديد من متغيرات الشخصية وخاصة القدرة على ضبط الذات ، فكلما تمتع الفرد بالقدرة على ضبط الذات إستطاع أن يسيطر على إنفعالاته وأن

يتمتع بإتزان إنفعالى يمكنه من السيطرة على سلوكياته ، بحيث يكون قادراً على تحمل المسؤلية تجاه مختلف المواقف (33:9).

ولقد حظى موضوع ضبط الذات بإهتمام العديد من الباحثين لعدة أسباب منها: على المستوى النظرى أن ضبط الذات يحمل مفاتيح مهمة لفهم طبيعة ووظائف النفس، وفى الوقت نفسه كانت التطبيقات العملية لضبط الذات محط إهتمام العديد من الدراسات، كما أن الضعف فى ضبط الذات تم ربطه بمشاكل متعددة منها: الإفراط فى تناول الطعام ، والكحول ، وتعاطى المخدرات ، والجريمة ، والعنف ، والإسراف فى الإنفاق ، والسلوك المتهور، والتدخين ، كما تم ربطه بالمشاكل العاطفية وتدنى مستوى التحصيل وعدم المثابرة والفشل فى أداء مختلف المهام (24: 351-355).

ويشير (**سكافير**) **1992 Schaefer** إلى أن ضبط الذات هو أسلوب معرفى يقوم الفرد من خلاله بالتحكم بسلوكياته وأفعاله وإنفعالاته عن طريق المراقبة الذاتية ، والتقييم الذاتى ، والتعزيز الذاتى ، ومن ثم توظيف هذا الأسلوب فى المواقف المختلفة (89:30).

فيما يرى (**بايوميستر وآخرون 2007Baumeister, et al.,**) أن ضبط الذات يعنى القدرة على تغيير الفرد لإستجاباته الخاصة لجعلها تتماشى مع المعايير والمثل والقيم والأخلاق والتوقعات الإجتماعية ودعم السعى لتحقيق أهداف طويلة الأجل (24: 351-355).

هذا وقد شهدت مجالات البحث المختارة محاولات متفرقة لدراستها من الباحثين سواء على المستويين العربى أو الأجنبى، ومن هذه المحاولات على سبيل المثال **دراسة (ممدوح إبراهيم 2002)(22)** وأظهرت نتائجها وجود إرتباط قوى موجب بين الإتزان الإنفعالى وتركيز الإنتباه، وأن هناك حكامًا يتميزون بدرجة عالية من الإتزان الإنفعالى وهناك حكام أقل إتزانًا إنفعاليًا، بينما أكدت دراسة(**فضيلة عرفات 2009) (13)** على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الإتزان الإنفعالى بين أفراد العينة الذين تعرضوا لضغوط نفسية وبين أقرانهم الذين لم يتعرضوا، وجاءت الفروق لصالح الذين لم يتعرضوا لهذه الضغوط ، كما أثبتت نتائج دراسة (**هنلى Henley 2010**) **(27)** أن دافعية عينة البحث نحو إكتساب مهارات ضبط الذات قوية، كما بينت أنه عند إمتلاكهم مهارات ضبط الذات يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع الأخرين، وكشفت نتائج دراسة (**فيصل خليل ورمزى محمد2016**) **(14)** أن مستوى الإتزان الإنفعالى ككل وعلى جميع المجالات لدى العينة جاء بدرجة متوسطة، وجاء مجال التحكم والسيطرة على الإنفعالات فى الدرجة الأولى.

كما أظهرت نتائج دراسة (**سمير الربيعى 1999**) **(7)** وجود علاقة معنوية بين شدة الإنتباه ومستوى أداء حكام الساحة والحكام المساعدين ولصالح الحكام المساعدين، وأكدت دراسة (**صبرى جابر 2003**) **(8)**أن هناك لاعبين يتصفون بدرجة عالية من تركيز الإنتباه والإتزان

الإنفعالى، وهناك لاعبين أقل تركيزًا وأقل إتزانًا إنفعاليًا، ووجود علاقة إرتباطية بين تركيز الإنتباه والإتزان الإنفعالى، وتوصل (**السيد إبراهيم 2002**)(3) إلى وجود فروق معنوية وعلاقة إرتباطية فى مظاهر الإنتباه والسمات الشخصية لصالح حكام الدرجة الأولى، كما أضاف (**أحمد خميس وعلى علوان 2007**)(1) أن هناك علاقة إرتباطية إيجابية بين تركيز الإنتباه ومستوى أداء الحكمين الأول والثانى ، وكان توزيع الإنتباه مرتفعًا لديهم ، وعزا الباحثان ذلك إلى الخبرة التحكيمية، وأوصى الباحثان بضرورة الإهتمام بالحكام وتحسين مستوى الإنتباه لديهم من خلال إشراكهم فى برامج تدريبية تتضمن الإعداد النفسي والبدنى بصورة علمية وسليمة .

كما خلصت دراسة (**تاجنى وباوميستر وبون** Tangney, Baumeister and Boone, 2004) (31) إلى وجود أثر إيجابى دال إحصائياً لضبط الذات فى تقليل الإضطرابات النفسية ، وتوطيد العلاقات مع الآخرين ، وتنمية مهارات التعامل مع الصعوبات ، كما بينت النتائج أن إنخفاض ضبط الذات يسهم فى زيادة المشكلات الشخصية وسوء العلاقات بين الطلاب أنفسهم وزيادة الإنفعالات ، وتوصلت دراسة (**باوميستر وفوهس وتيسى** Baumeister, Vohs and Tice, 2007) (24) إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين ضبط الذات ونجاح حياة الطالب الجامعية ، كون ضبط الذات أسلوب مهماً لفهم الذات ومتطلباتها فى الحياة ، كما أكدت دراسة (**جنجير وكامبين** Junger and Kampen, 2010) (28) أن أفراد العينة الذين يمتلكون مستوى مرتفعاً لضبط الذات يمتازون بإتباعهم سلوكاً صحياً ، كما أنهم أكثر نشاطاً جسدياً.

وبعد هذا العرض لمعظم الدراسات السابقة العربية والأجنبية التى أجريت فى هذا المجال ومن خلال خبرة الباحثان، فقد لاحظا أنه ومع التطور الهائل فى المجال الرياضى والذى شمل العديد من عناصر الأنشطة الرياضية من لاعبين ومدربين إلا أن هناك عنصراً هاماً لا يزال بعيداً عن ركب التطور ولم ينل الإهتمام الكافى من المسؤلين عن الرياضة وخاصة المسؤلين عن الإتحادات الرياضية ألا وهو عنصر التحكيم ، وذلك رغماً من أن الحكام فى مختلف الأنشطة الرياضية يتعرضون للعديد من المشكلات والضغوط النفسية والصعوبات التى تواجهم ، مما يزيد من العبء النفسى الملقى على كاهلهم ، ويقلل من مقدرتهم على الإتزان الإنفعالى والسيطرة على إنفعالاتهم ، ويؤثر سلبياً فى مقدرتهم على تركيز الإنتباه وضبط الذات ، مما وجد الدافع لدى الباحثين بتناول هذه المتغيرات من خلال التأثيرات السلبية التى تحدث نتيجة ضعف الإتزان الإنفعالى ، وتشتت الإنتباه ، وعدم القدرة على ضبط الذات ، مما قد يؤثر بشكل سلبى فى شخصية الحكم وتوافقه ، الذى قد يمتد تأثيره على مستوى أداء الحكم وبالتالى تعرضه للعديد من المشكلات ، وينتج عن ذلك إتخاذه لقرارات تحكيمية غير صحيحة قد تؤثر على نتيجة المنافسة وعلى تحقيق العدالة المنشودة ، ويمتد تأثيرها إلى كامل عناصر اللعبة ، فالأخطاء التحكيمية قد تؤدى إلى حدوث

شغب من الجماهير ، وإلى إقالة أجهزة فنية وإدارية أو حتى إلى إقالة إتحادات رياضية.

ولما كان الإتزان الإنفعالى وتركيز الإنتباه وضبط الذات من العوامل النفسية الهامة التى تساعد حكام الأنشطة الرياضية على السيطرة على إنفعالاتهم السلبية وإتخاذهم للقرارات الصحيحة، فقد يساعد هذا البحث فى التعرف على العلاقة بين الإتزان الإنفعالى وتركيز الإنتباه وضبط الذات لدى حكام كرة القدم وكرة اليد ، مما قد يساعد على التنبؤ بالإتزان الإنفعالى لدى الحكام، ويمكننا من إنتقاء الحكام ويفيد فى معرفتهم لقدراتهم الإنفعالية مما يجعل لديهم القدرة على التعامل الواعى مع عناصر اللعبة المختلفة من لاعبين ومدربين وحتى الجمهور، وبالتحديد فإن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد فى محاولة الإجابة على التساؤلات الآتية :

1- ما مستوى الإتزان الإنفعالى لدى الحكام وفقاً لنوع النشاط الرياضى حكام(كرة القدم وكرة اليد)؟
2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الإتزان الإنفعالى وفقاً لنوع النشاط الرياضى حكام (كرة القدم و كرة اليد)؟
3- ما مستوى تركيز الإنتباه لدى الحكام وفقاً لنوع النشاط الرياضى حكام (كرة القدم و كرة اليد)؟
4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس تركيز الإنتباه وفقاً لنوع النشاط الرياضى حكام (كرة القدم و كرة اليد)؟
5- ما مستوى ضبط الذات لدى الحكام وفقاً لنوع النشاط الرياضى حكام (كرة القدم و كرة اليد)؟
6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس ضبط الذات وفقاً لنوع النشاط الرياضى حكام (كرة القدم و كرة اليد)؟
7- هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الإتزان الإنفعالى ومتغيرات البحث (تركيز الإنتباه – ضبط الذات) لدى العينة قيد البحث؟

أهمية البحث :

الأهمية النظرية :

- سيوفر هذا البحث معلومات وبيانات حول متغيرات نفسية هامة وهى الإتزان الإنفعالى وتركيز الإنتباه وضبط الذات قد يستفيد منها حكام الأنشطة الرياضية الجماعية.
- طبيعة العينة المشاركة فى البحث من حكام كرة القدم وكرة اليد بدرجاتهم ومراحلهم العمرية المختلفة، هذه العينة التي تتعرض لضغوط كبيرة وتتميز بالتغيرات السريعة في جميع جوانب الشخصية والتي من الممكن أن تسبب لهم اضطرابات نفسية أو سلوكية تتطلب التدخل النفسي والتربوي المناسبين.

الأهمية التطبيقية :

- الخروج بتوصيات يمكن من خلالها إعداد وتصميم برامج تدريبية وعلاجية قد تسهم فى تطوير القدرة على الإتزان الإنفعالى،

وتركيز الإنتباه، وضبط الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية الجماعية .

- لفت إنتباه المسؤلين عن حكام الأنشطة الرياضية بأهمية الجوانب النفسية الواردة بهذه الدراسة والعمل على تنميتها لدى الحكام .
- الاستفادة من نتائج هذا البحث ومحاولة تطبيقه على حكام أنشطة رياضية أخرى (فردية – جماعية)، وعلى مراحل سنية مختلفة من اللاعبين والناشئين، وعلى رياضات أخرى.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على:

1- مستوى الإتزان الإنفعالى لدى الحكام وفقاً لنوع النشاط الرياضى لدى العينة قيد البحث من حكام (كرة القدم و كرة اليد).
2- الفروق فى الإتزان الإنفعالى وفقاً لنوع النشاط الرياضى لدى العينة قيد البحث من حكام (كرة القدم و كرة اليد).
3- مستوى تركيز الإنتباه لدى الحكام وفقاً لنوع النشاط الرياضى لدى العينة قيد البحث من حكام (كرة القدم و كرة اليد).
4- الفروق فى مستوى تركيز الإنتباه لدى الحكام وفقاً لنوع النشاط الرياضى لدى العينة قيد البحث من حكام (كرة القدم و كرة اليد).
5- مستوى ضبط الذات لدى الحكام وفقاً لنوع النشاط الرياضى لدى العينة قيد البحث من حكام (كرة القدم و كرة اليد).
6- الفروق فى مستوى ضبط الذات لدى الحكام وفقاً لنوع النشاط الرياضى لدى العينة قيد البحث من حكام (كرة القدم وكرة اليد).
7- التحقق من وجود علاقة إرتباطية بين الإتزان الإنفعالى ومتغيرات البحث (تركيز الإنتباه – ضبط الذات) لدى العينة قيد البحث.

مصطلحات البحث :

1- **الإتزان الإنفعالى :**

يعرفه **(محمد بن يونس 2004)** بأنه مقدرة الفرد فى السيطرة على إنفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه فى التهيج الإنفعالى، وعدم الإنسياق وراء الأحداث الخارجية العابرة والطارئة وصولاً إلى التكيف الذاتى والإجتماعي، دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً (495:21).

2- **تركيز الإنتباه :**

يعرف **(محمد علاوى2002)** تركيز الإنتباه بأنه يقصد به تضييق الإنتباه أو تثبيته نحو مثير معين وإستمرار الانتباه على هذا المثير المختار (285:19).

3- **ضبط الذات :**

يعرف **(بايوميستر وآخرون Baumeister, et al., 2007)** ضبط الذات بأنها تعنى القدرة على تغيير الفرد لإستجاباته الخاصة لجعلها تتماشى مع المعايير والمثل والقيم والأخلاق والتوقعات الإجتماعية ودعم السعى لتحقيق أهداف طويلة الأجل (355-351:24).

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحثان المنهج الوصفى (بالأسلوب المسحي) بخطواته وإجراءاته وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

جدول (1)

يوضح وصف العينة تبعًا للمستجيب ودرجة التحكيم

(ن=120)

المستجيب		درجة التحكيم				
	ـــــــــــــــ	دولي	أولى	الثانية	الثالثة	المجموع
حكام كرة القدم	ك	2	18	20	20	60
	%	1.7%	%15.0	%16.7	%16.7	%50.0
حكام كرة اليد	ك	2	18	20	20	60
	%	1.7%	%15.0	%16.7	%16.7	%50.0

جدول (2)

يوضح وصف العينة تبعًا للمستجيب والحالة الاجتماعية والمؤهل

(ن=120)

المستجيب		حكام كرة القدم			حكام كرة اليد		
الحالة الاجتماعية	المؤهل	متوسط	عالي	المجموع	متوسط	عالي	المجموع
متزوج	ك	6	19	25	5	20	25
	%	%10.0	%31.7	%41.7	%8.3	%33.3	%41.7
أعزب	ك	2	33	35	2	33	35
	%	%3.3	%55.0	%58.3	%3.3	%55.0	%58.3
المجموع	ك	8	52	60	7	53	60
	%	%13.3	%86.7	%100	%11.7	%88.3	%100

جدول (3)

يوضح وصف العينة تبعًا للمستجيب وللسن وعدد سنوات الممارسة

(ن=120)

المستجيب	المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء	أقل درجة	أعلى درجة	المدى
حكام كرة القدم(60)	السن	28.3167	29	5.09733	0.522	20	40	20
	عدد سنوات الممارسة	7.0667	5	5.25572	1.188	1	23	22
حكام كرة اليد(60)	السن	28.2333	27.5	5.65795	0.681	20	43	23
	عدد سنوات الممارسة	6.95	5	5.19917	1.176	1	23	22

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث حكام كرة القدم بمنطقة القاهرة لكرة القدم، وحكام كرة اليد بمنطقة القاهرة لكرة اليد، والمقيدين بسجلات كل من (الإتحاد المصرى لكرة القدم – الإتحاد المصرى لكرة اليد) للموسم الرياضى 2019/2018، وقد تم اختيار عينة البحث عشوائياً من مجتمع البحث وعددهم (120) حكم عينة أساسية (دولى - أولى – ثانية - ثالثة)، وذلك بواقع (60) حكم كرة قدم، (60) حكم كرة يد، كما تم إختيار عينة إستطلاعية قوامها(40) حكم من حكام الدرجة (الأولى - الثانية - الثالثة) من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وذلك لإجراء الدراسة الإستطلاعية، وذلك بواقع (20) حكم كرة قدم، (20) حكم كرة يد، وفيما يلى توصيف عينة البحث الأساسية:

يتضح من الجدول(3) أن متوسط سن أفراد العينة من حكام كرة القدم يبلغ (28.3167)، ويتراوح بين (20-40) سنة، كما يبلغ متوسط عدد سنوات الممارسة (7.0667)، حيث يتراوح بين (1-23)، بينما بلغ متوسط سن أفراد العينة من حكام كرة اليد (28.2333) ويتراوح بين (20-43) سنة، كما يبلغ متوسط عدد سنوات الممارسة (6.95) حيث يتراوح بين (1-23) .

أدوات البحث :

أولاً : مقياس الإتزان الإنفعالى :

إستخدم الباحثان مقياس الاتزان الانفعالي (إعداد **رائد عبد الامير 2011**) (5)، ويتضمن مقياس الاتزان الانفعالي (28) فقرة موزعة على (5) مجالات هى (الإتزان الإنفعالى العقلى– الإتزان الإنفعالى الفسيولوجى - الإتزان الإنفعالى الحركى - الإتزان الإنفعالى الإجتماعى– الإستقرار النفسي) منها (13) فقرة ايجابية وهي الفقرات رقم : (2 ، 3 ، 4 ، 6 ، 7 ، 10 ، 12 ، 14 ، 16، 18 ، 21 ، 27 ، 28).

جدول (4)

التوزيع الزمنى للدراسة

المحتويات	التطبيق	من	إلى
الدراسة الإستطلاعية	التطبيق الأول	2018/9/1م	2018/9/6م
	التطبيق الثانى	2018/9/8م	2018/9/13م
الدراسة الأساسية	ــــــــــــــــــــ	2018/9/22م	2018/9/27م

والفقرات السلبية (15) فقرة وهي أرقام: (24،25،26، 23، 22، 20، 19، 13،15،17، 11، 9، 8، 5، 1)، ومحاور الإجابة على المقياس ثلاثية هي (دائماً - أحياناً - نادراً)، وأن مفاتح الاستجابة على الفقرات الإيجابية هي (دائماً 3 - أحياناً 2 - نادراً 1) ومفتاح الإجابة على الفقرات السلبية هي (دائماً 1 – أحياناً 2 - نادراً 3)، وبلغت أعلى درجة للمقياس 84 درجة، وأقل درجة للمقياس 28 درجة .

ثانياً : إختبار شبكة تركيز الانتباه :

إستخدم الباحثان إختبار شبكة التركيز (إعداد **دورثى هاريس Harris 1984م- ترجمة محمد حسن علاوى1998م) (18)** ، ويستخدم لقياس القدرة على تركيز الأنتباه وخاصة قبل المباراة ، ومدة هذا الاختبار دقيقة واحدة ، ويطلب من الحكم أن يضع شرطة(/) على أكبر عدد من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده الباحث ، ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم (65) مع مراعاة أن تتابع الأرقام بطريقة متتالية ، كما يمكن إجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الأداء أمام الزملاء أو بإضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه ، ويتم التصحيح بإحصاء الأرقام التي قام الحكم المختبر بشطبها بطريقة صحيحة في غضون فترة الدقيقة المحددة لإجراء الاختبار ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة ، وكلما ارتفعت درجات الحكم دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الأنتباه .

ثالثاً : مقياس ضبط الذات :

إستخدم الباحثان مقياس ضبط الذات (إعداد **تانجنى وباوميستر وبون , Tangney 2004 Baumeister and Boone) (31)** ، ويتكون المقياس فى صورته النهائية من 35 فقرة ، تتم الإستجابة على فقراته وفقاً لمقياس (**ليكرت Likert**) الخماسى وهى دائماً وتعطى (5) درجات ، وغالباً وتعطى (4) درجات ، وأحياناً وتعطى (3) درجات ،

ونادراً وتعطى (2) درجتان ، وأبداً وتعطى (1) درجة واحدة ، وتعكس الدرجة فى حالة الفقرات سالبة الإتجاه ، وبناءً على ذلك تتروا ح الدرجة على كل فقرة من فقرات المقياس ما بين (1-5) درجات ، وبلغت العبارات الإيجابية (13) عبارة أرقام /29/26/24/25/22/18/17/15/13/7/5/1 35 . وبلغت العبارات السلبية (22) عبارة أرقام 2/ 3/ 6/4 /8 / 9/ 10/ 11/ 12/ 14/ 16/ 19/ 20/ 21/ 23/ 27/ 28/ 30/ 34/33/32/31 أعلى درجة للمقياس: 175 درجة أقل درجة للمقياس : 35 درجة.

المعاملات العلمية للمقاييس قيد الدراسة:

الثبات:

يتضح من جدول (5) وجود علاقة إرتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة 0.05 بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى مقياس الإتزان الإنفعالى قيد البحث، مما يشير إلى ثبات ذلك المقياس، كما يتضح من الجدول (5) أن قيمة معامل الصدق الذاتي لمجالات المقياس ومجموعه تقترب من الواحد الصحيح مما يؤكد على صدق المقياس.

جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغير الاتزان الانفعالي قيد البحث

متغير الاتزان الانفعالي	التطبيق	ن	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة	الصدق الذاتي
المجال الأول: الإتزان الإنفعالى العقلى	الأول	40	.925*	.002	دالة	.96
	الثاني	40				
المجال الثاني: الإتزان الإنفعالى الفسيولوجى	الأول	40	.899*	.004	دالة	.948
	الثاني	40				
المجال الثالث: الإتزان الإنفعالى الحركى	الأول	40	.916*	.003	دالة	.957
	الثاني	40				
المجال الرابع: الإتزان الإنفعالى الإجتماعى	الأول	40	.941*	.0001	دالة	.97
	الثاني	40				
المجال الخامس: الإستقرار النفسي	الأول	40	.923*	.002	دالة	.96
	الثاني	40				
مجموع الاتزان الانفعالي	الأول	40	.948*	.0001	دالة	.974
	الثاني	40				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.632

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمتغير تركيز الانتباه قيد البحث

متغير تركيز الانتباه	التطبيق	ن	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة	الصدق الذاتي
مجموع تركيز الانتباه	الأول	40	.937*	.0001	دالة	.967
	الثاني	40				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.632

يتضح من جدول (6) وجود علاقة إرتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة 0.05 بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى مقياس تركيز الإنتباه قيد البحث، مما يشير إلى ثبات ذلك المقياس، كما يتضح من الجدول(6) أن قيمة معامل الصدق الذاتي لمجالات المقياس ومجموعه تقترب من الواحد الصحيح مما يؤكد على صدق المقياس.

يتضح من جدول (7) وجود علاقة إرتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة 0.05 بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى مقياس ضبط الذات قيد البحث، مما يشير إلى ثبات ذلك المقياس، كما يتضح من الجدول(7) أن قيمة معامل الصدق الذاتي لمجالات المقياس ومجموعه تقترب من الواحد الصحيح مما يؤكد على صدق المقياس.

المعالجات والمعاملات الإحصائية:

بعد تطبيق المقاييس وتجميعها، تم تفريغها في جداول لحصر التكرارات ولمعالجة بياناتها إحصائيًا من خلال برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) Statistical Package for Social Sciences الإصدار الاثنين وعشرون ، وقد استخدم الباحثان مجموعة من الأساليب الإحصائية التي تستهدف القيام بعملية التحليل الوصفي والاستدلالي لعبارات المقاييس ، وهي: معامل ارتباط بيرسون، والنسب المئوية في حساب التكرارات، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والوسيط، ومعامل الالتواء، والمدى، واختبار t. test لعينتين مستقلتين.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

تحقيقاً لهدف البحث ورداً على ما طرح من تساؤلات وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم، يعرض الباحثان ما توصلا إليه من نتائج مصنفة على النحو التالي:

أولًا: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الإتزان الإنفعالى لدى الحكام وفقاً لنوع النشاط الرياضى حكام (كرة القدم وكرة اليد)**:**

يتضح من الجدول (8) أن جميع قيم الانحراف المعياري أقل من المتوسط

الحسابي، كما يتضح من الجدول (8) أن معاملات الالتواء لقياسات أفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين (0.13، 0.285-) في المجالات قيد البحث ومجموعها وهي قيم تنحصر بين (±3)، كما يتضح من الجدول ( ) أن مستوى الإتزان الإنفعالى لدى حكام كرة القدم مرتفع ، وأن مستوى الإتزان الإنفعالى لدى حكام كرة اليد مرتفع حيث بلغت نسب الاستجابة على الترتيب (85.60)، (88.27).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثانى:

هل توجد فروق حول مقياس الاتزان الانفعالي ومجالاته والتي تُعزى لاختلاف متغير المستجيب حكام (كرة القدم – كرة اليد):

يتضح من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير المستجيب (حكام كرة القدم- حكام كرة اليد)، بالنسبة للمجال الخامس: الإستقرار النفسي، ومجموع مقياس الاتزان الانفعالي، حيث جاءت قيمتا (ت) (2.571-)، (2.319-) وهما قيمتان دالتان إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05)، وكانت الفروق لصالح حكام كرة اليد.

بينما يتضح من الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير المستجيب (حكام كرة القدم- حكام كرة اليد)، بالنسبة للمجالات الأول والثاني والثالث والرابع من مقياس الاتزان الانفعالي، حيث جاءت قيم (ت) (1.696-)، (1.154-)،(0.734-)، (1.077-) على الترتيب، وجميعها قيم غير دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

ما مستوى تركيز الإنتباه لدى الحكام وفقاً لنوع النشاط الرياضى حكام (كرة القدم و كرة اليد):

يتضح من الجدول (10) أن قيمة الانحراف المعياري أقل من المتوسط الحسابي، كما يتضح من الجدول (10) أن معامل الالتواء لقياسات أفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين(0.37، 0.117) في مقياس **تركيز الإنتباه** قيد البحث ، كما يتضح من الجدول(10) أن مستوى **تركيز الإنتباه** لدى حكام كرة القدم أقل من مستوى **تركيز الإنتباه** لدى حكام كرة اليد حيث بلغت متوسطات الاستجابة على الترتيب (8.0167)، (8.4333).

جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغير الضبط الذاتي قيد البحث

متغير الضبط الذاتي	التطبيق	ن	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة	الصدق الذاتي
مجموع الضبط الذاتي	الأول	40	.942*	.0001	دالة	.97
	الثاني	40				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.632

جدول(8)

يوضح مستوى الإتزان الإنفعالى لدى الحكام وفقاً لنوع النشاط الرياضى حكام (كرة القدم وكرة اليد)

المستجيب	حكام كرة القدم(60)					حكام كرة اليد(60)				
المجال	المتوسط	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل اللتواء	المتوسط	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل اللتواء
الاتزان الانفعالي العقلي	16.6833	79.44	2.59394	17	-.325-	17.4167	82.94	2.11766	17	-.118-
الاتزان الانفعالي الفسيولوجي	10.0333	83.61	1.62571	10	-.692-	10.3333	86.11	1.18846	10	0.13
الاتزان الانفعالي الحركي	13.6167	75.65	2.10803	14	-.034-	13.8667	77.04	1.5888	14	-.115-
الاتزان الانفعالي الاجتماعي	13.7	91.33	1.19745	14	-.738-	13.9	92.67	0.79618	14	-.233-
الاتزان النفسي	17.8667	99.26	1.96983	18	-.648-	18.6333	103.52	1.20685	19	-.025-
مجموع الاتزان الانفعالي	71.9	85.60	6.29689	72	-.063-	74.15	88.27	4.10384	75	-.285-

جدول (9)

دراسة الفروق بين متوسطات استجابات أفراد العينة حول مقياس الاتزان الانفعالي ومجالاته والتي ترجع إلى اختلاف متغير المستجيب باستخدام اختبار t. test لعينتين مستقلتين

المحور	المستجيب	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
المجال الأول: الإتزان الإنفعالى العقلى	حكام كرة القدم	60	16.6833	2.59394	118	-1.696	0.092
	حكام كرة اليد	60	17.4167	2.11766			
المجال الثاني: الإتزان الإنفعالى الفسيولوجى	حكام كرة القدم	60	10.0333	1.62571	118	-1.154	0.251
	حكام كرة اليد	60	10.3333	1.18846			
المجال الثالث: الإتزان الإنفعالى الحركى	حكام كرة القدم	60	13.6167	2.10803	118	-.734	0.465
	حكام كرة اليد	60	13.8667	1.58880			
المجال الرابع: الإتزان الإنفعالى الإجتماعى	حكام كرة القدم	60	13.7000	1.19745	118	-1.077	0.284
	حكام كرة اليد	60	13.9000	.79618			
المجال الخامس: الإستقرار النفسي	حكام كرة القدم	60	17.8667	1.96983	118	-2.571	0.011
	حكام كرة اليد	60	18.6333	1.20685			
مجموع المقياس	حكام كرة القدم	60	71.9000	6.29689	118	-2.319	0.022
	حكام كرة اليد	60	74.1500	4.10384			

جدول (10)

يوضح مستوى تركيز الإنتباه لدى الحكام وفقاً لنوع النشاط الرياضى حكام (كرة القدم و كرة اليد)

المستجيب	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل اللتواء	أقل درجة	أعلى درجة	المدى
حكام كرة القدم(60)	8.0167	1.88204	8	.370	4	12	8
حكام كرة اليد(60)	8.4333	1.86281	8	.117	4	12	8

رابعًا: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع : هل توجد فروق حول اختبار شبكة تركيز الانتباه والتي تُعزى لاختلاف متغير المستجيب حكام (كرة القدم – كرة اليد) :

يتضح من الجدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير المستجيب (حكام كرة القدم- حكام كرة اليد)، بالنسبة لمجموع اختبار شبكة تركيز الانتباه، حيث جاءت قيمة (ت) (1.219-)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05).

خامسًا: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: ما مستوى ضبط الذات لدى الحكام وفقاً لنوع النشاط الرياضى حكام (كرة القدم و كرة اليد):

يتضح من الجدول (12) أن قيمة الانحراف المعياري أقل من المتوسط الحسابي، كما يتضح من الجدول (12) أن معامل الالتواء لقياسات أفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين (-0.507، -0.909) في مقياس **ضبط الذات** قيد البحث، كما يتضح من الجدول(12) أن مستوى ضبط الذات لدى حكام كرة القدم مرتفع، وأن مستوى ضبط الذات لدى حكام كرة اليد مرتفع حيث بلغت نسب الاستجابة على الترتيب (76.1)، (76.21).

سادسًا:النتائج المتعلقة بالسؤال السادس: هل توجد فروق حول مقياس ضبط الذات والتي تُعزى لاختلاف متغير المستجيب حكام (كرة القدم – كرة اليد):

يتضح من الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير المستجيب (حكام كرة القدم- حكام كرة اليد)، بالنسبة لمجموع مقياس ضبط الذات، حيث جاءت قيمة (ت) (075.-)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05).

سابعًا: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال السابع: هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الإتزان الإنفعالى ومتغيرات البحث (تركيز الإنتباه– ضبط الذات) لدى العينة قيد البحث؟

جدول (11)

دراسة الفروق بين متوسطات استجابات أفراد العينة حول اختبار شبكة تركيز الانتباه والتي ترجع إلى اختلاف متغير المستجيب باستخدام اختبار t. test لعينتين مستقلتين

المقياس	المستجيب	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
مجموع اختبار شبكة تركيز الانتباه	حكام كرة القدم	60	8.0167	1.88204	118	-1.219	0.225
	حكام كرة اليد	60	8.4333	1.86281			

جدول (12)

يوضح مستوى ضبط الذات لدى الحكام وفقاً لنوع النشاط الرياضى حكام (كرة القدم و كرة اليد)

المستجيب	المتوسط	النسبة المئوية للاستجابة	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل اللتواء
حكام كرة القدم(60)	133.1667	76.10	16.45762	134	-.909
حكام كرة اليد(60)	133.3667	76.21	12.53330	137	-.507

جدول (13)

دراسة الفروق بين متوسطات استجابات أفراد العينة حول مقياس ضبط الذات والتي ترجع إلى اختلاف متغير المستجيب باستخدام اختبار t. test لعينتين مستقلتين

المقياس	المستجيب	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
مجموع مقياس ضبط الذات	حكام كرة القدم	60	133.1667	16.45762	118	-.075	0.94
	حكام كرة اليد	60	133.3667	12.53330			

جدول (14)

يوضح معامل ارتباط بيرسون بين قياس الإتزان الإنفعالي ومتغيرات البحث(تركيز الإنتباه – ضبط الذات) (ن=120)

المقياس	الاختبار	مجموع مقياس الاتزان الإنفعالي	مجموع اختبار تركيز الانتباه	مجموع مقياس ضبط الذات
مجموع مقياس الاتزان الإنفعالي	معامل ارتباط بيرسون	1	.821**	.934**
	الدلالة		0.00001	0.00001
مجموع اختبار تركيز الانتباه	معامل ارتباط بيرسون		1	.778**
	الدلالة			0.0002
مجموع مقياس ضبط الذات	معامل ارتباط بيرسون			1
	الدلالة			

تم حساب معامل (ارتباط بيرسون) بين مقياس الإتزان الإنفعالي ومتغيرات البحث (تركيز الإنتباه – ضبط الذات)، وجاءت النتيجة كما بالجدول التالي:

ويلاحظ من الجدول (14) أن هناك ارتباطًا طرديًا قويًا بين مستوى **الإتزان الإنفعالي ومتغيري البحث (تركيز الإنتباه – ضبط الذات)**، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.821)، (0.934) وهما قيمتان دالتان إحصائيًا عند مستوى (0.01)، كما يتضح من الجدول (14) أن هناك ارتباطًا طرديًا قويًا بين مستوى **تركيز الإنتباه وضبط الذات**، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.778) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01).

مناقشة النتائج :

أولًا: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول : ما مستوى الإتزان الإنفعالى لدى الحكام وفقًا لنوع النشاط الرياضى حكام (كرة القدم و كرة اليد)؟

يتضح من الجدول (8) أن مستوى الإتزان الإنفعالى لدى حكام كرة القدم مرتفع، وأن مستوى الإتزان الإنفعالى لدى حكام كرة اليد مرتفع حيث بلغت نسب الاستجابة على الترتيب (85.60)، (88.27) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة التى أشارت إلى إرتفاع مستوى الإتزان الإنفعالى لدى حكام كرة القدم وكرة اليد إلى طبيعة ومستوى القدرات والخبرات التى يمتلكها

حكام كرة القدم وكرة اليد فى التحكم بإنفعالاتهم، وهذا يتفق مه ما أشار إليه **(علاوى 1983)** من أن قدرة الفرد على الإتزان الإنفعالى تكتسب من خلال مروره بمجموعة من الخبرات الإنفعالية (65:10)، وفى ظل المشكلات والضغوط النفسية التى يتعرض لها الحكام، فإن هذا المستوى يعطى مؤشراً إيجابيًا حول قدرة الحكام على تحقيق مستوى جيد جداً من الإتزان الإنفعالى .

ويرى الباحثان وفى ضوء تفسير هذه النتيجة أن زيادة الإهتمام بالتوجيه والإرشاد اللازم للحكام قد يسهم فى تحقيق مستوى مرتفع من الإتزان الإنفعالى لديهم، وبالتالى فإن وصول الحكام لهذا المستوى ينبغى الحفاظ عليه والعمل على زيادته من خلال تقديم التوجيه المناسب وإستمرار عمليات تدريب وتنمية وتطوير قدرات الحكام.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثانى: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الإتزان الإنفعالى وفقًا لنوع النشاط الرياضى حكام (كرة القدم وكرة اليد)؟

يتضح من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير المستجيب (حكام كرة القدم- حكام كرة اليد)، بالنسبة للمجال الخامس: الإستقرار النفسي، ومجموع مقياس الاتزان الانفعالي ، وكانت الفروق لصالح حكام كرة اليد ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير المستجيب (حكام كرة القدم- حكام كرة اليد)، بالنسبة لمجالات (الإتزان الإنفعالى العقلى - الإتزان الإنفعالى الفسيولوجى - الإتزان الإنفعالى الحركى - الإتزان الإنفعالى الإجتماعى) من مقياس الاتزان الانفعالي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة التى أشارت إلى وجود فروق فى مستوى الإستقرار النفسي وفى مجموع مقياس الإتزان الإنفعالى لصالح حكام كرة اليد إلى أنه بمقارنة طبيعة المنافسة التى يديرها حكام كرة اليد وطبيعة اللاعبين والمتابعة الجماهيرية وحجم الضغوط الملقى على عاتقهم قد يكون أقل مما يتعرض له حكام كرة القدم الذين يديرون منافسات اللعبة الشعبية الأولى فى العالم ودائمًا ما يتعرضون للإنتقادات من باقى عناصر اللعبة ، بالإضافة إلى أن عدد حكام كرة القدم أضعاف عدد حكام كرة اليد وبالتالى تقل فرص حكام كرة القدم فى التواجد وتحكيم المنافسات الكبيرة ، وذلك ربما يكون السبب فى جعلهم أقل فى مستوى الإستقرار النفسى وفى مجموع مقياس الاتزان الإنفعالى من حكام كرة اليد .

وهذا يتفق مع مايشير إليه **(حمدى الفرماوى ، وليد حسن 2009) (4)** من أن الإتزان الإنفعالى للفرد قد يتأثر نتيجة الضغوط التى يتعرض لها وما يصاحبها من تغيرات نفسية وفسيولوجية ، كما يتفق مع دراسة **(ممدوح إبراهيم 2002)(22)** والتى أشارت إلى هناك حكام يتميزون بدرجة مرتفعة من الإتزان الإنفعالى وحكام آخرين أقل إتزانًا إنفعاليًا .

ويرى **الباحثان** أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين حكام كرة القدم وكرة اليد فى باقى محاور الإتزان

الإنفعالى (الإتزان الإنفعالى العقلى – الإتزان الإنفعالى الحركى – الإتزان الإنفعالى الفسيولوجى – الإتزان الإنفعالى الإجتماعى)، قد يرجع إلى الخبرات المتشابهة ، وإلى القدرات العقلية والبدنية التى يمتلكها حكام كرة القدم وكرة اليد، وكذلك إلى تشابه البيئة الرياضية التى يعيشون فيها والتى تتميز بعلاقات إجتماعية جيدة، إلى جانب المحافظة على الإلتزام بالعادات الصحية السليمة ، وعلى التدريب الرياضى المستمر، وذلك يتفق مع ما يؤكده (**نبيل ندا 2009م**) من أن الحكم يسعى دائمًا الى النجاح فى مهنة التحكيم عن طريق العمل المتواصل بما فيه من التزامات بدنية وفنية وإجتماعية (82:23-87).

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما مستوى تركيز الإنتباه لدى الحكام وفقًا لنوع النشاط الرياضى حكام (كرة القدم و كرة اليد):

يتضح من الجدول (10) أن مستوى **تركيز الإنتباه** لدى حكام كرة القدم أقل من مستوى **تركيز الإنتباه** لدى حكام كرة اليد، ويرى **الباحثان** أن ذلك قد يرجع إلى إمتلاك حكام كرة اليد لإستقرار نفسي أكبر من حكام كرة القدم كما وضح ذلك بالتساؤل الثانى، والذى يساعد فى زيادة القدرة على تركيز الإنتباه لديهم ، ويتفق ذلك مع ما يشير إليه (**عصام حلمي1998**) من أن السيطرة على النشاط العصبي تؤدى إلى رفع مستوى مظاهر الانتباه لدى اللاعبين (9:11).

كما يعزو **الباحثان** هذه النتيجة إلى أن كمية وصعوبة المعلومات والمثيرات الخارجية المؤثرة على الإنتباه لدى حكام كرة القدم أكبر منها على حكام كرة اليد ، وذلك راجع لطبيعة المنافسة ومساحة الملعب وعدد اللاعبين ، كما أن الضغوط الخارجية الكبيرة الواقعة على كاهل حكام كرة القدم قد تؤدى إلى عدم قدرتهم على حسن الإنتباه وتركيزه ، وذلك مقارنة بحجم الضغوط الملقاه على عاتق حكام كرة اليد ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (**محمد علاوى 2012**) من أنه كلما كانت كمية المعلومات أو المثيرات الخارجية المؤثرة على الرياضى كبيرة العدد ، أسهم ذلك فى قدرة الرياضى على الإنتباه لها بدرجة قليلة من الدقة، وعلى العكس كلما كانت كمية المعلومات والمثيرات ضئيلة العدد تعتبر من العوامل التى تسهم فى قدرة الرياضى على الإنتباه الجيد (300:20).

رابعًا: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع : هل توجد فروق حول اختبار شبكة تركيز الانتباه والتي تُعزى لاختلاف متغير المستجيب حكام (كرة القدم – كرة اليد):

يتضح من الجدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير المستجيب (حكام كرة القدم- حكام كرة اليد)، بالنسبة لمجموع اختبار شبكة تركيز الانتباه، حيث جاءت قيمة (ت) (1.219-)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05).

ويرى **الباحثان** أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين حكام كرة القدم وكرة اليد فى مستوى تركيز الإنتباه ، قد يرجع إلى تشابه البيئة الرياضية التى يعيش فيها الحكام من كرة القدم وكرة اليد ، وإلى الخبرات المتشابهة ، وكذلك إلى السمات الشخصية التى يمتلكها الحكام ، وذلك يتفق مع مايشير إليه **(محمد علاوى 2012)** من أن بعض السمات الشخصية التى يتسم بها الفرد تعتبر من بين أهم العوامل التى يمكن أن تؤثر فى الإنتباه(299:20) .

خامسًا : مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس : ما مستوى ضبط الذات لدى الحكام وفقًا لنوع النشاط الرياضى حكام (كرة القدم و كرة اليد):

يتضح من الجدول (12) أن مستوى ضبط الذات لدى حكام كرة القدم مرتفع، وأن مستوى ضبط الذات لدى حكام كرة اليد مرتفع حيث بلغت نسب الاستجابة على الترتيب (76.1)،(76.21).

ويمكن تفسير هذه النتيجة التى أشارت إلى إرتفاع مستوى ضبط الذات لدى حكام كرة القدم وكرة اليد إلى إمتلاك الحكام لمهارات وأساليب ضبط الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والضغوط التى تواجههم، وذلك المستوى يعطى مؤشراً إيجابيًا حول قدرة الحكام على تحقيق مستوى جيد جداً من ضبط الذات، وهذا يتفق مع دراسة **(تاجنى وباوميستر وبون,Tangney, and Boone, Baumeister (2004) (31)** والتى أظهرت نتائجها وجود أثر إيجابى دال إحصائياً لضبط الذات فى تقليل الإضطرابات النفسية، وتوطيد العلاقات مع الآخرين، وتنمية مهارات التعامل مع الصعوبات، كما بينت النتائج أن إنخفاض ضبط الذات يسهم فى زيادة المشكلات الشخصية وسوء العلاقات وزيادة الإنفعالات.

كما ويمكن عزو هذه النتيجة إلى القدرات العقلية التى يتمتع بها حكم كرة القدم وكرة اليد والتى تسهم بدرجة مؤثرة فى قدرتهم على ضبط الذات .

سادسًا: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السادس : هل توجد فروق حول مقياس ضبط الذات والتي تُعزى لاختلاف متغير المستجيب حكام (كرة الفدم – كرة اليد):

يتضح من الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير المستجيب (حكام كرة القدم- حكام كرة اليد)، بالنسبة لمجموع مقياس ضبط الذات، ويمكن تفسير هذه النتيجة: بأن ذلك يعود إلى أن كلا العينتين يتمتعون بضبط ذات عالى يتناسب مع قدراتهم ومع ما يتمتعون به من خبرات تسهم بشكل فعال فى التحكم بدوافعهم وإنفعالاتهم وسلوكياتهم وفى طبيعة إتخاذهم للقرارات، حيث أن كلاً من حكام كرة القدم وكرة اليد يعيشون فى واقع بيئة رياضية متشابهة، وتحت نفس الظروف النفسية والإجتماعية، ويكتسبون نفس القيم والعادات والتقاليد .

كما ويمكن عزو هذه النتيجة إلى إمتلاك العينتين لمستوى متميز من الدافعية

نحو ضبط الذات، وهذا يتفق مع نتائج دراسة (**هنلى Henley 2010**) (**27**) التى أكدت إمتلاك عينة البحث دافعية قوية نحو إكتساب مهارات ضبط الذات، كما بينت أنه عند إمتلاكهم مهارات ضبط الذات يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع الأخرين.

سابعًا: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال السابع: هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الإتزان الإنفعالى ومتغيرات البحث (تركيز الإنتباه– ضبط الذات) لدى العينة قيد البحث؟

يتضح من الجدول (14) أن هناك ارتباطًا طرديًا قويًا بين مستوى **الإتزان الإنفعالي ومتغيري البحث (تركيز الإنتباه – ضبط الذات)**، كما يتضح من أن هناك ارتباطًا طرديًا قويًا بين مستوى **تركيز الإنتباه وضبط الذات** .

ويعزو **الباحثان** هذه النتيجة إلى أن الإتزان الإنفعالى من العناصر الرئيسية فى شخصية الفرد والتى يتميز بها الحكم الذى يتصف بدرجة عالية من تركيز الإنتباه ، ويري **الباحثان** أن الإتزان الإنفعالى يؤثر بدرجة كبيرة فى قدرة الحكم على تركيز إنتباهه قبل الأداء، حيث يؤكد (**محمد علاوى 1983**) على أن هناك بعض الأفراد الذين يتميزون بالإستثارة السريعة لأقل مثير حيث يحتاجون لمزيد من الوقت من أجل التحكم فى إنفعالاتهم حتى لا يفقدوا تركيزهم أثناء المباراة (65:16).

كما أن الإتزان الإنفعالى يتداخل مع ضبط الذات الذى يعد المحرك الرئيس لسلوك الفرد والسيطرة على سلوكياته، وهذا ما أشار إليه (**مجدى حبيب1996**) من أن هناك جانبين من أهم جوانب الشخصية وهما الأتزان الإنفعالى وضبط الذات اللذان يسهمان فى زيادة وعى الفرد بالأفكار السلبية، والآداء غير المتزن، حيث يعمل ضبط الذات على تقييم المواقف بشكل يسهم فى توجيه سلوك الفرد الإتجاه الصحيح والتعامل مع المواقف بشكل إيجابى إنطلاقًا من تحقيق الإتزان الإنفعالى(15:50-79).

كما يمكن عزو هذه النتيجة إنطلاقًا من دور ضبط الذات فى التحكم بالسلوك وتوجيهه الإتجاه الصحيح، وهذا ما أشار إليه (**عبد الحميد حسن 1989**) من أن الإتزان الإنفعالى وتحمل المسؤولية يرتبطان بشكل وثيق مع العديد من المتغيرات الشخصية وخاصة القدرة على ضبط الذات(9:33).

ومن هذا المنطلق يرى **الباحثان** أنه تزداد قدرة الفرد على ضبط الذات كلما أستطاع أن يسيطر على إنفعالاته ، ويتمتع بإتزان إنفعالى يمكنه من السيطرة على سلوكياته .

كما يتضح من جدول (14) أن هناك ارتباطًا طرديًا قويًا بين مستوى **تركيز الإنتباه وضبط الذات** ويمكن للباحثان تفسير ذلك من أن مجال التحكيم يعد أحد مجالات الأنشطة الرياضية التى تحتاج إلى المزيد من القدرة على تركيز الإنتباه وضبط الذات قبل وأثناء المباراة، ولذا يعد تركيز الإنتباه أحد العوامل الذهنية الهامة التى تؤثر وتتأثر بالقدرة على ضبط الذات، فإحتفاظ الحكم بتركيز إنتباه جيد يساعده

على تقييم الأمور بشكل إيجابى يسهم فى ضبط السلوك لديه، ويساعده على تحقيق النجاح فى إدارة المباريات، وذلك يتفق مع ما يشير إليه (**عبد العزيز عبد المجيد 2005**) من أنه كلما أستطاع الرياضى تركيز الإنتباه على نحو أفضل كانت لديه الفرصة لأفضل تعبئة لقواه البدنية والإنفعالية والعقلية وصولاً للتفوق فى الآداء الرياضى (146:10).

كما أن هنالك العديد من التأثيرات السلبية التى يمكن أن تحدث للحكم حالة فقدانه القدرة على ضبط الذات مما قد يؤثر بشكل سلبى على شخصية الحكم وتوافقه وقدرته على تركيز الإنتباه وبالتالى يوقعه فى العديد من المشكلات السلوكية سواء داحل الملعب أو خارجه .

إستنتاجات البحث :

1. إمتلاك العينة قيد البحث من حكام كرة القدم وكرة اليد لمستوى مرتفع من الإتزان الإنفعالى .
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير المستجيب (حكام كرة القدم- حكام كرة اليد)، بالنسبة للمجال الخامس: الإستقرار النفسي، ومجموع مقياس الاتزان الانفعالي ، وكانت الفروق لصالح حكام كرة اليد ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير المستجيب (حكام كرة القدم- حكام كرة اليد)، بالنسبة للمجالات الأول والثاني والثالث والرابع من مقياس الاتزان الانفعالي.
3. أن مستوى تركيز الإنتباه لدى حكام كرة القدم أقل من مستوى تركيز الإنتباه لدى حكام كرة اليد
4. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير المستجيب (حكام كرة القدم- حكام كرة اليد)، بالنسبة لمجموع اختبار شبكة تركيز الانتباه.
5. إمتلاك العينة قيد البحث من حكام كرة القدم وكرة اليد لمستوى مرتفع من القدرة على ضبط الذات.
6. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير المستجيب (حكام كرة القدم- حكام كرة اليد)، بالنسبة لمجموع مقياس ضبط الذات.
7. أن هناك ارتباطًا طرديًا قويًا بين مستوى الإتزان الإنفعالي ومتغيري البحث(تركيز الإنتباه – ضبط الذات)، كما أن هناك ارتباطًا طرديًا قويًا بين مستوى تركيز الإنتباه وضبط الذات لدى العينة قيد البحث.

توصيات البحث:

1- الإهتمام بالإعداد النفسي لحكام كرة القدم وكرة اليد وإكسابهم المهارات النفسية والإستراتيجيات العقلية التى تساعدهم على الإتزان الإنفعالى وتركيز الإنتباه وتزيد من قدرتهم على ضبط الذات .

2- بناء وتصميم البرامج النفسية للحكام والتى تسهم فى تحسين مستوى الإتزان الإنفعالى و تركيز الإنتباه وزيادة القدرة على ضبط الذات لدى الحكام .

3- توفير المعد النفسي (الأخصائى النفسى الرياضى) تكون مهمته القيام بالإعداد النفسي للحكام وإكسابهم المهارات النفسية وتنميتها، وتصميم وتطبيق البرامج النفسية المقننة علمياً وتقديم النصح والمشورة النفسية للحكام عندما تواجههم المشكلات ويتعرضوا للضغوط .

4- ضرورة أن تشمل معسكرات إعداد الحكام على تقديم الإرشادات النفسية الضرورية للحكام والتثقيف النفسي لهم وذلك من قبل متخصصين فى المجال النفسي .

5- يوصى الباحثان لجنة الحكام بكل من الإتحاد المصرى لكرة القدم والإتحاد المصرى لكرة اليد بضرورة إعادة النظر فى إنتقاء وتوجيه الحكام بحيث تشمل إلى جانب الفحوص الطبية وإجتياز إختبارات اللياقة البدنية والإختبارات المقررة الإختبارات والمقاييس النفسية .

6- إجراء المزيد من البحوث والدراسات من أجل الوصول إلى وضع نظام متكامل لتحسين الإتزان الإنفعالى وتركيز الإنتباه وزيادة القدرة على ضبط الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية المختلفة.

7- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث فى مجال تحسين الإتزان الإنفعالى وتركيز الإنتباه وضبط الذات وذلك فى رياضات أخرى وعينات أخرى من اللاعبين والمدربين.

8- إعداد وتقنين مقاييس أخرى لقياس الإتزان الإنفعالى تصلح لفئات مختلفة من الرياضيين .

قائمة المراجع :

أولاً: المراجع العربية :

1- **أحمد خميس، على علوان (2007):** "مستوى توزيع الإنتباه ودقة إتخاذ القرار لحكام الكرة الطائرة فى العراق" ، مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد ، العراق.

2- **أسامة كامل راتب (2000):** "تدريب المهارات النفسية" ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

3- **السيد إبراهيم (2002) :**"العلاقة بين مركز التحكم وبعض سمات الشخصية ومظاهر الإنتباه لحكام كرة اليد"، بحث علمى منشور ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، القاهرة .

4- **حمدى على الفرماوى ، وليد رضوان حسن (2009)** : "الميتا إنفعالية لدى العاديين وذوى الإعاقة الذهنية" ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان.

5- **رائد عبد الأمير عباس (2011) :** "قوة الأنا وعلاقتها بالإتزان الإنفعالى ومستوى الطموح لدى ناشئي الألعاب الفردية والفرقية فى محافظة بابل" ، رسالة دكتوراة ، جامعة بابل .

6- **سميرة أحمد الدرديرى (1989)**: " العلاقة بين الإتزان الإنفعالى والحركى ومستوى الأداء المهارى فى بعض مسابقات الميدان والمضمار"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد الأول، جامعة حلوان .

7- **سمير الربيعى (1999):** "العلاقة بين مظاهر الإنتباه بمستوى حكام كرة القدم" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

8- **صبرى جابر حسن (2003) :** "العلاقة بين تركيز الإنتباه والإتزان الإنفعالى ومستوى الاداء البدنى – المهارى لدى لاعبى كرة اليد" ، بحث علمى منشور ، مجلة الرياضة علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .

9- **عبد الحميد حسن (1989)**: "خصائص الشخصية المرتبطة بموازين النجاح لدى المدرسين فى المرحلة الإعدادية" ، دكتوراة غير منشورة ، جامعة بغداد .

10- **عبد العزيز عبد المجيد محمد(2005)**: "سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

11- **عصام أحمد حلمى (1998): "**أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه والانجاز الرقمى لسباحة 200 متر فردى متنوع للسباحين الناشئين" ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس .

12- **علاء الدين كفافى (1986) :** "الصدق الإكلينيكى لمقياس بارون لقوة الأنا"، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد 22.

13- **فضيلة عرفات (2009) :**"الإتزان الإنفعالى لدى طلبة إعداد المعلمين والمعلمات وعلاقته بالضغوط النفسية" ، مجلة جامعة بغداد ، 1(2) : 93-116

14- **فيصل خليل الربيع ورمزى محمد عطية (2016)** : "الإتزان الإنفعالى وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك" ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد 43 ، ملحق 3 ، الجامعة الأردنية ، عمادة البحث العلمى .

15- **مجدى حبيب (1996)** : "التحكم الذاتى والسمات الإبتكارية المصاحبة للتفكير متعدد الأبعاد لدى طلاب المرحلة الجامعية" ، مجلة علم النفس ، 4(2) ص50-79.

16- **محمد حسن علاوى (1983) : "** علم النفس الرياضي"، الطبعة الخامسة ، دار المعارف للنشر ، القاهرة .

17- **محمد حسن علاوى (1998) :** "مدخل فى علم النفس الرياضي"، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

18- **محمد حسن علاوى (1998):**"موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

19- **محمد حسن علاوى (2002):**"علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربى، القاهرة .

20- **محمد حسن علاوى (2012) :** "علم نفس الرياضة والممارسة البدنية"، مطبعة المدنى المؤسسة السعودية بمصر، القاهرة.

21- **محمد محمود بنى يونس (2004)** : "مبادئ علم النفس" ، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .

22- **ممدوح إبراهيم على حسن (2002)** : "العلاقة بين الإتزان الإنفعالى وتركيز الإنتباه ومستوى الكفاءة البدنية لدى حكام كرة القدم" ، بحث علمى منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، المجلد الخامس والعشرون، العدد 61 .

23- **نبيل خليل ندا (2009)**: "الإعداد النفسى لحكم كرة القدم" ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث.

ثانياً : المراجع الأجنبية

24- **Baumeister, R., Vohs, K and Tice, D. (2007):** The Strength Model of Self-Control. Journal of the Association Psychological Science, 16, 351-355.

25-**Cattel, Raymand B. and Scheier, Lven H. (1961):** The

activity and bodyweight in adolescents. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 3(5): **7**-22.

29-**Morris, T. & Summers, J. (1995)**: Sport psychology: the ory. Applications and Issues. (ED). John Wil-ey & Sons.

30- **Schaefer, W. (1992)**: Stress management for wellness. New 30-York: Harcourt Brace Jovanich College Publishers.

31- Tangney, Baumeister and Boone, (2004): High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology Better Grades and Interpersonal Success. Journal of Personality, 72(2): 271-324.

meaning and measurement OF Neuroticicm and Anxiety - New York, Ronald press Compan.

26-**Gould., D., Krane, V. (1992):** The Arousal Athletic Perform –ance relation ship: Current Status and Future Directions in T.S. Horn (ED) Advances in Sport Psychology (PP.119-142) Champoign. LL: Humon Kinetics.

27-**Henley, M. (2010)**: Teaching self-control to young children. Reaching Today, S. Yonth: The Community Circle of Caring Journal, 1(1): 13-26.

Junger, M. and Kampen, M. (2010): Cognitive ability and 28 self-control in relation to dietary habits, physical

The relation between Emotional Balance of attention focusing and the ability to self-control. Between Football and Handball Referees.

***Dr. Hashem Abd Elmorid Abd ELhamid Mousa**

****Dr. Islam Ahmed Fouad Sharaf**

Abstract

This research aims to try to identify the level of Emotional Balance of attention focusing and the ability to self-control Between Football and Handball Referees, and also the relation between Emotional Balance of attention focusing and the ability to self-control Between Football and Handball Referees.Also trying to identify the differences between Emotional Balance of attention focusing and the ability to self-control Between Football and Handball Referees. The researchers used the descriptive method with the survey method, A random sample has been chosen from the research community and their number is (120) judging from a basic sample, according to (60) soccer referees, (60) handball referees, and an exploratory sample of (40) judgments was chosen, according to (20) judgments. Football (20) handball referees, and the researchers used the following tools (scale of Emotional Balance - Testing the focus attention network – Scale of self-control), the most important results were; that the level of emotional balance is high between the Football and Handball Referees, And the presence of statistically significant differences between the responses of the sample members according to the respondent variable (soccer referees - handball referees), For the fifth domain: psychological stability, the total of the emotional balance scale, the differences were in favor of the handball referees, and the absence of statistically significant differences between the responses of the sample members according to the respondent variable (football referees - handball referees), for the first, second, third and fourth domains of the scale Emotional balance, and that the level of attention concentration of football referees is less than the level of attention concentration of handball referees, and there are no statistically significant differences between the responses of the sample members according to the respondent variable (football referees - handball referees), for the group of attention concentration network test , And that the level of self-control is high among football referees and handball referees, and that there are no statistically significant differences between the responses of the sample members according to the respondent variable (football referees - handball referees), with respect to the total of the measure of self-control, and that there is a strong direct correlation between The level of emotional balance and the variables of the research (attention concentration - self-control), and there is a strong direct correlation between the level of concentration of attention and self-control.