



## الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير السريع - البطيء وتعلم مهارة التهديد السلمي بكرة السلة

الباحثة  
هبة فاضل حسين

[hibafadhil89@gmail.com](mailto:hibafadhil89@gmail.com)

الباحثة  
أ.م.د نهاد محمد علوان

### مستخلص البحث

أن الاتزان هو التحكم في توزيع طاقة الانسان مهما كانت سواء انفعالية , جسمية , عقلية , ومشكلة البحث تكمن بان لعبة كرة السلة من الالعاب التي تحتاج الى ربط بالقدرات البدنية بالإضافة الى التفكير, وان التهديد السلمي متكون من عدة خطوات, ولا يستطيع اللاعب تعلمها دون امتلاك تفكير, وكذلك اتزان انفعالي للسيطرة على تعلم خطوات التهديد السلمي ولذلك قامت الباحثة بإجراء هذا البحث لمعرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير السريع البطيء وتعلم مهارة التهديد السلمي بكرة السلة للوصول الى الحل الأمثل للتعلم الجيد. ويهدف البحث التعرف الى العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير السريع- البطيء. و العلاقة بين الاتزان الانفعالي وتعلم مهارة التهديد السلمي بكرة السلة. ولتحقيق هذه الأهداف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واختارت عينة حجمها (28) طالبة طبقت عليها مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس التفكير السريع البطيء واختبار مهارة التهديد السلمي. وبعد جمع البيانات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام قوانين (معامل الارتباط بيرسون – معامل الارتباط سبيرمان) للتحقق من صحة فروض الدراسة, وقد تم التوصل الى ان الاتزان الانفعالي يرتبط بعلاقة طردية بالتفكير السريع- البطيء, فكلما زاد اتزان الطالبة ازدادت قدرتها على التفكير, وبالتالي ازدادت قدرتها على تعلم المهارات. و ان الاتزان الانفعالي يعمل على تحسين مستوى اللاعبة بدرجة جيدة مما يؤدي الى تعلم التهديد السلمي بشكل أفضل.

**الكلمات المفتاحية:** الاتزان الانفعالي , التفكير السريع- البطيء , التهديد السلمي بكرة السلة .



## Emotional balance and its relationship to quick-slow thinking and learn the skill of Lay-up shot in basketball

### Abstract:

Balancing is the control of the distribution of human energy, whether it is emotional, physical or mental, and the problem of research is that the game of basketball is one of the games that need to be linked with physical abilities in addition to thinking. The Lay up shot consists of several steps, and the player cannot perform it without having thinking, as well as an emotional balance to control the performance of the steps of Lay up shot. Therefore, the researcher conducted this research to find the relationship between emotional balance and fast- slow thinking and skill of Lay up shot in basketball to reach the best solution for good performance.

The research aims to identify:

- 1- The relationship between the emotional balance and the fast – slow thinking.
- 2- The relationship between the emotional balance and the skill of Lay up shot in basketball.

To achieve these objectives, the researcher used the descriptive approach and selected a sample of (28) students in which the scale of emotional equilibrium was applied and the scale of fast- slow thinking and the test of Lay up shot in basketball skill.

After collecting the data and treating them statistically by using laws (Pearson correlation coefficient - multiple correlation coefficient) to verify the validity of the study hypotheses, It was reached the following results:

- 1- Emotional balance is directly proportional to quick-slow thinking, whenever student's balancing increases, her thinking ability also increases and thus increased her ability to learn skills.
- 2-Emotional balance works on improving the player's level well, leading to of learn layup shot better

Keywords: emotional balance, fast-slow thinking, peaceful basketball scoring.



## 1- التعريف بالبحث:-

### 1-1 مقدمة البحث واهميتها :-

في ظل التطور التكنولوجي الهائل الذي يشهده الانسان والتغير السريع في نمو المجتمع تزداد الحاجة الى ان تكون شخصية الانسان سوية ومنتزنة من اجل مواكبة هذا التقدم والتغلب على الضغوط النفسية المصاحبة له, ويعتبر الاتزان الانفعالي الوسيلة الاساسية للوصول الى الاستقرار النفسي, فالاتزان هو التحكم في توزيع طاقة الانسان مهما كانت سواء انفعالية, جسمية أو عقلية, والشخص المتزن يكون متصف بالهدوء ويستجيب للموقف الذي يواجهه بمرونة وعدم الاندفاع في استجابته للمواقف الانفعالية المختلفة (5:432), أما في المجال الرياضي, فتعتبر الالعاب الرياضية وخصوصا التنافسية كلعبة كرة السلة مزيج من الانفعالات والمهارات والمجهود العضلي بالإضافة الى التفكير, لذا فإن الاتزان له دور كبير في التوافق بين هذه المكونات للوصول الى تعلم وإتقان المهارات والتغلب على الضغوط النفسية. يعتبر التفكير وسيلة مهمة لأنه يساعد على تطوير جوانب مختلفة في حياة الانسان لذا يجب تنمية قدرات الانسان لكي يواكب التطور والتقدم. ان التفكير هو الذي يميز الانسان عن باقي الكائنات الحية الاخرى فهو يقوم على اساس الابتكار والإبداع. ان لعبة كرة السلة تُعتبر لعبة تنافسية فهي تتأثر كسائر الالعاب الاخرى بالاتزان الانفعالي, لذا فالاتزان الانفعالي له دور كبير في تعلم وإتقان مهارة التهديد السلمي بكرة السلة (9:290). وتكمن مشكلة البحث ان عينة البحث هي عينة خام, وبما ان لعبة كرة السلة من الالعاب التي تحتاج الى ربط بالقدرات البدنية بالإضافة الى التفكير, وان التهديد السلمي يتكون من عدة خطوات ولا يستطيع اللاعب ادائها دون امتلاك تفكير, وكذلك اتزان انفعالي للسيطرة على اداء خطوات التهديد السلمي. ولذلك قامت الباحثة بإجراء هذا البحث على هذه العينة لمعرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير السريع البطيء وتعلم مهارة التهديد السلمي بكرة السلة للوصول الى الحل الامثل للتعلم الجيد.

### 2-1 أهداف البحث :- يهدف البحث الى:

- 1- التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير السريع - البطيء.
- 2- التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي وتعلم مهارة التهديد السلمي بكرة السلة.

### 3-1 فروض البحث:-

- 1- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والتفكير السريع البطيء.
- 2- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وتعلم مهارة التهديد السلمي بكرة السلة.

### 4-1 مجالات البحث :-

- 1-4-1 المجال البشري :-عينة من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي 2016-2017
- 2-4-1 المجال الزماني:- للمدة من 2017/ 3 / 5 الى 2017/ 4 / 10 .
- 3-4-1 المجال المكاني :- القاعة النظرية وملعب كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات-جامعة بغداد .



## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

### 2-1 منهج البحث:-

ان منهج البحث المستخدم يحدد تبعاً لطبيعة المشكلة, لذلك استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية والتي تعني (محاولة الربط بين المتغيرات المختلفة مع بعضها وتحديد العوامل المشتركة وهي تهدف بصفة عامة من خلال الارتباط الى تحليل الاسباب) (1:37) لأنه انسب المناهج الى تحقيق فروض البحث.

### 2-2 عينة البحث :-

قامت الباحثتان بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية ويمثل المجتمع طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي (2016-2017) ويبلغ عددهن (164) طالبة (شعبة-د) العينة التجريبية والبالغ عددها (28) طالبة وقد تم اختيارها بطريقة القرعة, أما العينة المختارة للتجربة الاستطلاعية فقد بلغ عددها (8) طالبات (شعبة-ب) وقد تم اختيارها بطريقة القرعة ايضا وكما هو مبين في جدول رقم (1) .

جدول (1): نوع وعدد عينة البحث

النسبة المئوية من المجتمع الاصيلي	عدد المتعلمات	نوع المجموعة	الشعبة
%17	28	تجريبية	د
%4	8	استطلاعية	ب

## 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات :

1- مقياس التفكير السريع - البطيء

2- مقياس الاتزان الانفعالي

3- كرة سلة

4- ملعب كرة سلة

5- ساعة توقيت الكترونية

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية :-

2-4-1 تحديد مقياس الاتزان الانفعالي :-



بعد الاطلاع على المصادر العلمية والمراجع , وجدت الباحثة بان المقياس الذي اعده (رائد عبد الأمير المشهدي ) (431:5) أكثر ملائمة للعينة لأنه طبق على طلبة المرحلة الجامعية .

### وصف مقياس الاتزان الانفعالي :-

يتضمن مقياس الاتزان الانفعالي من 28 فقرة موزعة على 5 مجالات منها 13 فقرة ايجابية وهي الفقرة (2-3-4-6-7-10-12-14-16-18-21-27-28) والفقرات السلبية 15 وهي (1-5-8-9-11-13-15-17-19-20-22-23-24-25-26) ومحاور الاجابة على المقياس ثلاثية ( دائماً , احيانا ونادرا) ومفتاح الاجابة على الفقرات الايجابية هي (دائما 3 , و احيانا 2 ونادرا 1) ومفتاح الاجابة على الفقرات السلبية هي (دائما 1 , احيانا 2 و نادرا 3) .

### 2-4-2 تحديد مقياس التفكير السريع البطيء :-

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والمراجع ووجدت الباحثة بان المقياس الذي اعده (مها ماجد حسن) (79:9) اكثر ملائمة للعينة لأنه طبق على طلبة المرحلة الجامعية وللتأكد من ذلك قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية وخرجت بالنتائج وسوف تذكر لاحقا .

### وصف مقياس التفكير السريع – البطيء :-

يتكون مقياس التفكير السريع-البطيء من (31) فقرة وكل فقرة لها بديلان (أ, ب) ولكل بديل اربعة اختيارات للإجابة تختلف في تمثيلها سواء اكان للتفكير السريع ام للتفكير البطيء وهي (دائما , احيانا , نادرا و ابداء) وتعطى عند التصحيح الدرجات (0,1,2,3) على التوالي , وعند اختيار احد البديلين يُعطى للبديل الثاني (صفر) , علما ان بدائل الاجابة ستكون رباعية (دائما- احيانا- نادرا- ابداء) وتأخذ عند التصحيح (0-1-2-3) على التوالي , لذا فان اعلى درجة كلية ممكنة للمقياس (93) درجة , و اقل درجة له (صفر) .

### 2-4-3 اختبار التهديد السلمي(4:69) :

الهدف من الاختبار : يهدف الاختبار الى تقييم مستوى دقة التهديد بعد اداء مهارتي الطبطبة والثلاثية ويعد هذا الاختبار من اختبارات التوافق الحركي والمهاري بعمل الذراعين والرجلين .

### الاجهزة والادوات المستخدمة : هدف كرة سلة , كرة سلة .

طريقة اداء الاختبار : يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ثم التهديد السلمي .

### شروط الاختبار :

- 1- تُمنح المختبرة عشر محاولات للتهديد .
- 2- يشترط اداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني .
- 3- الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة والثلاثية لا تُحسب من ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة .

### احتساب النقاط :

- 1- تُحسب لكل محاولة ناجحة نقطة واحدة .
- 2- اعلى مجموع للنقاط يمكن الحصول عليه من قبل المختبرة هو عشر نقاط .

### 2-4-4 التجربة الاستطلاعية للمقياسين والاختبار:

التجربة الاستطلاعية اجريت لمقياسي الاتزان الانفعالي ومقياس التفكير السريع البطيء اضافة الى اختبار التهديد السلمي هذه التجارب اجريت على (8) طالبات للتأكد من

- 1- ملائمة اسئلة المقياس للعينة .
- 2- كم الوقت المستغرق للإجابة على المقياس .



3- هل الاسئلة واضحة ام فيها نوع من الغموض .

على ضوء كل هذا يتم تحديد الوقت الذي استغرقته العينة في الاجابة على هذا المقياس .  
اما للاختبار نرى :-

1- مدى ملائمة الاختبار للعينة .

2- مدى توفر الادوات وسلامتها.

#### 2-4-5 تنفيذ التجربة الرئيسية:

بعد النتائج التي خرجت بها التجربة الاستطلاعية ومعرفة مدى ملائمة المقياسين والاختبار لعينة البحث, تم تنفيذ التجربة الرئيسية وذلك في يوم 2017/3/12, حيث تم توزيع المقياسين على الطالبات, وبعد جمع اجابات العينة تم تفرغ البيانات اعتمادا على مفتاح حل الاسئلة وبذلك حصلت الباحثة على نتائج المقياسين. كما تم تطبيق اختبار التهديد السلمي ايضا والحصول على النتائج من خلال طريقة احتساب النقاط للاختبار.

#### 2-5 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية التالية :

1- معامل الارتباط بيرسون (6:124) :-

مجس ص

مجس ص

ن

= ر

2(مجس ص)

2(مجس ص)

مجس ص 2

مجس ص 2-

ن

ن

2- معامل الارتباط سبيرمان (6:132) :-

$32 ر + 21 ر^2 - 2 ر 21 ر 31 ر 32 ر$

= 3.2.1 ر

$32 ر^2 - 1$

## 3- عرض النتائج ومناقشتها :

## 3-1 عرض نتائج الاتزان الانفعالي ومقياس التفكير السريع البطيء:

جدول(1): معامل الارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي والتفكير السريع البطيء

المتغيرات	حجم العينة	قيمة r المحسوبة	قيمة r الجدولية	الدلالة الاحصائية
الاتزان الانفعالي تفكير سريع - بطيء	28	0.429	0.374	معنوي

يتضح من الجدول(1) والذي يبين معامل الارتباط بين الاتزان الانفعالي التفكير السريع -البطيء حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ( 0.429 ) في حين بلغت القيمة الجدولية ( 0.374 ) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 26 وبما ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس الاتزان الانفعالي والتفكير السريع البطيء.

## 3-2 عرض نتائج الاتزان الانفعالي ومهارة التهديد السلمي بكرة السلة:

جدول(2) يبين معامل الارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي ومهارة التهديد السلمي بكرة السلة

المتغيرات	حجم العينة	قيمة r المحسوبة	قيمة r الجدولية	الدلالة الاحصائية
الاتزان الانفعالي التهديد السلمي	28	0.389	0.374	معنوي

يتضح من الجدول(2) والذي يبين معامل الارتباط بين الاتزان الانفعالي ومهارة التهديد السلمي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.389) في حين بلغت القيمة الجدولية (0.374) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 26 وبما ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس الاتزان الانفعالي ومهارة التهديد السلمي بكرة السلة.

## 3-3 عرض نتائج الاتزان الانفعالي ومقياس التفكير السريع البطيء ومهارة التهديد السلمي بكرة السلة

جدول(3): معامل الارتباط المتعدد بين الاتزان الانفعالي والتفكير السريع البطيء والتهديد السلمي بكرة السلة

المتغيرات	حجم العينة	قيمة r المحسوبة	قيمة r الجدولية	الدلالة الاحصائية
الاتزان الانفعالي تفكير سريع - بطيء	28	0.712	0.329	معنوي



### التهديف السلمي

يتبين من جدول (3) ان قيمة معامل الارتباط المتعدد بلغت 0.712 وهي تدل على ارتباط عالي، اذن توجد علاقة قوية وطردية بين الاتزان الانفعالي وكل من التفكير السريع البطيء والتهديف السلمي بكرة السلة.

### 4-3 مناقشة النتائج :-

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل الجداول السابقة نلاحظ ان تطور مستوى اللاعبين واتقانهم مهارة التهديف السلمي يزداد بشكل كبير كلما كانوا على درجه عالية من الاتزان الانفعالي، فهناك علاقة طردية بين الاتزان وتعلم المهارات الرياضية، وهذا ما يؤكد (8:242) بأن لعبة كرة السلة هي واحدة من الالعاب التنافسية، وتعلم مهاراتها واتقانها يتأثر بشكل ملحوظ بالاتزان الانفعالي. بالإضافة الى ذلك، فإن الاتزان الانفعالي يُعد احد العوامل الأساسية التي تؤدي الى اظهار القدرات الكامنة لدى اللاعب واستغلالها بشكل كامل، وهذا ما يُشير اليه (2:30) بأن مستوى اللاعب الذي يتميز بمستوى عال من التوتر سوف يكون أقل من قدراته الحقيقية، بمعنى اخر ان التوتر يعمل كعامل كابح للقدرات فلا يستطيع اللاعب استغلالها بالشكل الصحيح. كما ان الاستقرار النفسي يقوي من عزيمة اللاعب وينمي لديه الروح المعنوية مما يُزيد من فرص الفوز بالمسابقة، وهذا ما يؤكد (6:108) بأن الفوز في المسابقات يتطلب التغلب على الصعوبات التي تقلل من الروح المعنوية، وبالتالي يجب على المتسابق أن يكون مستقراً نفسياً وأن يكون لديه إرادة قوية.

كما تشير النتائج الى ان الاتزان الانفعالي يُزيد من قدرة اللاعب على التفكير والتركيز مما يؤثر ايجاباً على مستوى اللاعب، وهذا ما أكدته (3:24) بان الاتزان الانفعالي يتناسب طردياً مع التفكير السريع - البطيء، بمعنى اخر ان القدرة على التفكير تزداد نحو الافضل كلما زاد الاتزان. بالإضافة الى ذلك، الاتزان يعمل على خفض مستوى الانفعال لدى اللاعب وبالتالي يتيح الفرصة للاعب للأبداع والتفنن في اللعب، وهذا ما يؤيده (5:293) بأن الانفعال والعقل يرتبطان مع بعضهما بعلاقة أترانية عكسية أي عندما يقل احدهما يزداد الآخر، فإبداع الفرد وأدائه ينخفض بشكل ملحوظ عندما يكون مستويات انفعالاته وتوتره النفسي عالي، اذ لا يستطيع الفرد العمل بشكل كفؤ وعقلاني بينما تكون حالته النفسية والانفعالية مضطربة.

### 4- الخاتمة :

توصلت الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

- 1- الاتزان الانفعالي يرتبط بعلاقة طردية بالتفكير السريع-البطيء، فكلما زاد اتزان الطالبة ازدادت قدرتها على التفكير. وبالتالي ازدادت قدرتها على تعلم المهارات.
- 2- الاتزان الانفعالي يعمل على تحسين مستوى اللاعب بدرجة جيدة مما يؤدي الى تعلم التهديف السلمي بشكل افضل.

وأوصت الباحثتان بما يأتي :

- 1-الكشف على المتعلمين ومعرفة الاتزان الانفعالي الذي يمتازون به في بداية كل موسم تعليمي .
- 2-اجراء المزيد من الدراسات باستخدام الاتزان الانفعالي في العاب رياضية اخرى .

### المصادر

- (1) احمد خاطر نجم واخرون، دليل الباحث : (الرياض، دار المريخ للنشر، 1988).
- (2) اسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي : (دار الفكر العربي، القاهرة، 1990).
- (3) الغريب رمزية، التعلم :دراسة نفسية تفسيرية، توجيهية، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية (1978).





- (4) ايمان فؤاد هاشم عبد الوهاب ؛ استخدام مواقف اللعب وتأثيرها في تطوير تعليم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة: (رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة بغداد, 2009).
- (5) رائد عبد الأمير المشهدي ونبيل كاظم الجبوري, سايكولوجية كرة اليد (ط1, دار دجلة للطبع, 2014).
- (6) علي سموم الفرطوسي, مبادئ الطرق الاحصائية في التربية الرياضية: (بغداد, مطبعة المهيمن, 2016).
- (7) محمود اسماعيل محمد ريان, الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة: (رسالة ماجستير, كلية التربية - جامعة الازهر, 2006).
- (8) محمد حسن علاوي, علم النفس الرياضي, (مركز الكتاب للنشر, 1995).
- (9) مها ماجد حسن التميمي, بناء وتطبيق مقياس التفكير السريع- البطيء عند طلبة الجامعة (رسالة ماجستير, كلية التربية للعلوم الصرفة-ابن الهيثم /جامعة بغداد, 2015).

## الملاحق

### ملحق رقم (1)

يوضح اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التحصيل الدراسي	مكان العمل
1-	نور أباد	طالبة ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد
2-	مريم لواء	بكالوريوس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد

### ملحق رقم (2)

تحية طيبة :-

تروم الباحثة اجراء بحث بعنوان ( الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير السريع – البطيء وتعلم مهارة التهديف السلمي بكرة السلة ) وهذا البحث وصفي على عينة من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات- جامعة بغداد. ولذلك أعدت الباحثة أدوات للدراسة منها هذه الأسئلة والتي تسعى من خلالها لقياس مستوى (التفكير السريع-البطيء) بين عينة البحث. ونظراً لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية عالية، لذا ترحبوا الباحثة التفضل بالإطلاع على فقرات المقياس وابداء ارائكم بمدى صلاحية هذه الفقرات ومدى مناسبتها لمستوى عينة البحث.

مع فائق الاحترام والتقدير

الباحثة :- هبة فاضل حسين

التاريخ  
التوقيع  
الاختصاص

الاسم الكامل  
مكان العمل  
اللقب العلمي



ت	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا	ابدا
1	حينما تركز انتباهك على مثير معين ويتداخل معه مثير آخر او اكثر فأنك : أ- تجد صعوبة في التحكم والانتباه لأكثر من مثير واحد ب- تتمكن من التحكم بأكثر من مثير والتنقل بينها				
2	حينما تتخذ قراراتك في حياتك اليومية فأنك : أ- تتسرع في اتخاذها حتى مع القرارات التي تتطلب الحذر ب- تتأني في اتخاذها حتى مع القرارات التي تتطلب السرعة				
3	حينما تتعرض لمثير يتطلب الاستجابة السريعة عليه فأنك تميل الى : أ- تكرار الاستجابة السابقة التي تعودت ان تجيب بها له ب- تنويع الاستجابات المناسبة له وعدم الاقتصار على استجابة معينة				
4	حينما تواجهك مشكلة معينة لا تقبل معالجتها التأجيل فأنك تميل الى حلها : أ- بأي حل يراود ذهنك ب- بالتفكير لإيجاد حل مناسب				
5	حينما تنظر الى صورة معينة فأنك تفهم معناها بحسب : أ- ماتبدو لك ب- خصائصها وأجزائها				
6	حينما يتضح لك احتمال وقوعك بأخطاء او تتبين ان خطأ على وشك ان تقع فيه فأنك : أ- تحاول تجنب الموقف ب- تزيد من جهد تفكيرك للسيطرة عليه				
7	حينما تريد ان تتخذ قرارا يخص حياتك فأنك : أ- تتأثر بالمغريات سواء كانت مادية او معرفية عند اتخاذ القرار ب- تتمكن من عزل جميع المؤثرات والمغريات عند اتخاذ القرار				
8	حينما تكون مع آخرين يحتاجون المساعدة فأنك : أ- تتعاطف معهم بسرعة وترأف بأحوالهم ب- تحاول دراسة سلوكهم واحتياجاتهم				
9	حينما تشاهد او تنظر الى صورة معينة لأول مرة فأنك : أ- تكون انطباعا عنها بسرعة ب- تحاول التدقيق بما تراه				
10	حينما تفكر في حاله معينة فأنك : أ- تتقبلها بسرعة على وفق ما تدركها او تفكر فيها ب- تتفحصها وتشك في نتائجها				
11	حينما تلتقي مع الآخرين ويترحون افكارا فأنك تميل الى : أ- الموافقة مع افكار الآخرين وطروحاتهم ب- الشك والحذر فيما يقولونه				
12	حينما تكون مع الآخرين في نزهة فأنك : أ- تتصرف بعفوية مريحة لك ب- تراقب سلوكك ليكون مهذبا امامهم				
13	حينما تتعرض الى ضغوطا قوية في حياتك اليومية فأنك : أ- ترتبك ويهتز استقرارك ب- تواجهها بقوة وتسيطر على اعصابك				
14	حينما تتعرض لموقف يتطلب تحليلات رياضية او عقلية كي تتمكن من مواجهته فأنك : أ- تواجهه بحسب ما تدركه ب- تحلله عقليا قبل ما وجهته				



				15	حينما يتطلب منك المشاركة في حل مشكلة بين اصدقائك فأنت تعتمد على : أ- حدسك وتخمينك للأحداث ب- تحليل المشكلة والوقوف على أسبابها
				16	حينما تريد أن تتخذ قرارا بشأن استمرار العلاقة مع صديقاً لك فأنت تتأثر : أ- بعواطفك تجاه هذا الصديق ب- بأفكارك وخبراتك تجاه هذا الصديق
				17	حينما تشكل انطباعاتك حول موضوع معين فأنت تشكلها : أ- بجهد منخفض ب- بجهد عالي
				18	حينما يتطلب منك القيام بعمل او نشاط فأنت تقوم به : أ- بشكل آلي وسريع ب- بجدية ونشاط عقلي
				19	حينما تؤدي عمل فأنت تحاول أن تؤديه : أ- بأسرع ما يمكن مهما كانت النتيجة ب- بتأني مهما تأخرت في انجازه
				20	حينما تدرس أو تقرأ للامتحانات فأنت تقرأ : أ- بما يلانم راحة فكري ب- تقرأ بهد عالي وتركيز
				21	حينما تخطط لنشاط معين أو لقيام بعمل فأنت تميل الى ان تخطط له : أ- بما يلانم مع تفكيرك وراحتك ب- بتركيز دقيق وبعمليات معقدة
				22	تتسم شخصيتك بأنها شخصية : أ- اندفاعية تعتمد على الحدس والتخمين ب- متحذرة تعمل على التدقيق
				23	تتسم حياتك اليومية : أ- بكثرة الاخطاء ب- بقلة الاخطاء
				24	في حياتك وتعاملك مع الاخرين فأنت تميل : أ- الحدس والتلقائية في التعامل ب- الحذر والشك في التعامل
				25	حينما تواجه مشكلة فأنت تحاول التغلب عليها من خلال ما تملك من : أ- مشاعر وانطباعات مسبقة حول المشكلة ب- معتقدات داخل ذاتك الواعية
				26	حينما تواجه مشكله لها حلول متعددة فأنت : أ- تختار ما يتبادر الى ذهنك ب- تفكر في كل الخيارات المناسبة
				27	حينما يواجهك موقف يتطلب التعامل فيه مع معلومات مختلفة ومتنوعة فأنت : أ- تجد صعوبة في التعامل معها في الوقت نفسه ب- تتمكن من التعامل مع معلومات معها في الوقت نفسه
				28	حينما يجرح شعورك شخص فأنت : أ- تفقد سيطرتك على اعصابك ب- تتمكن من السيطرة على نفسك
				29	حينما تكون امامك نشاطات وأعمال متنوعة فأنت تميل الى : أ- التركيز على عمل واحد لتؤديه بسرعة ب- التركيز على اكثر من عمل في الوقت نفسه



				30	حينما تفكر في مشكلة او موضوعا معيناً فأنتك تنتج الافكار عنها بال : أ- الحدس والتخمين ب- بالمنطق والتحليل
				31	حينما تقرأ قصة تحتوي على افكار متعددة فأنتك تميل تركيز انتباهك فيها الى : أ- الافكار العامة ب- الافكار الدقيقة

## ملحق رقم (3)

## مقياس الاتزان الانفعالي

تحية طيبة ..

تروم الباحثة اجراء بحث بعنوان (الاتزان الانفعالي وعلاقتة بالتفكير السريع – البطيء وتعلم مهارة التهديف السلمي بكرة السلة ) وهذا البحث وصفي على عينة من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات- جامعة بغداد. ولذلك أعدت الباحثة أدوات للدراسة منها هذه الأستبانة والتي تسعى من خلالها لقياس الاتزان الانفعالي لعينة البحث . ونظراً لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية عالية، لذا ترجوا الباحثة التفضل بالاطلاع على فقرات المقياس وا بداء ارائكم بمدى صلاحية هذه الفقرات ومدى مناسبتها لمستوى عينة البحث.

مع فائق الاحترام والتقدير

الباحثة :- هبة فاضل حسين

التاريخ  
التوقيع  
الاختصاص

الاسم الكامل :  
مكان العمل :  
اللقب العلمي :



ت	فقرات المقياس	دائما	احيانا	نادرا
1	انا حساس واستثار من ابسط الاشياء			
2	استطيع التركيز على تفاصيل اللعب اثناء التدريب وفي المنافسات الرياضية			
3	انا هادئ الأعصاب حتى وان كان هناك جمهور كثير يشاهدني			
4	اتقبل تحديد اخطائي عند تعلم المهارات من اي شخص وبكل رحابة صدر			
5	استثار كلما يكون التدريب صعب			
6	عندما اشاهد زميلي يتشاجر مع المنافس ابقى محافظ على هدوءي			
7	عندما اريد أن أفوز اكون هادئ الأعصاب			
8	عندما اشعر بالجوع والعطش والجوع والعطش ولم أجد الطعام والشراب افقد أعصابي			
9	أتوتر وتزداد نبضات قلبي عندما يطلب مني المدرب تنفيذ المهارات الصعبة			
10	عندما انفذ اي شيء اشعر بالراحة والنشاط والحيوية			
11	اشعر بتوتر واضطرابات في المعدة قبل الخوض بالمنافسات			
12	استطيع التحكم بأفكاري وأفعالي عندما اواجه جميع الموافق والمنافسات الصعبة			
13	استثاروا غضب اذا لم يشارك معي بالمنافسة زملائي من اللاعبين الجيدين			
14	اتحمل مزاح الاخرين عندما افشل في اداء اي مهمة			
15	عندما يتم تأجيل موعد المنافسة بشكل مفاجئ استثار ويقل اهتمامي بالتدريب			
16	افرح عندما يقدم لي المدرب النصيحة			
17	اكون سعيدا عندما يقول لي المدرب ستكون احسن لاعب بالمستقبل واغضب عندما يقول لي العكس			
18	انا متواضع اثناء تعاملي مع الاخرين			
19	اواجه مشاكل مع عائلتي بسبب ممارستي للرياضة			
20	اصبح عصيبا عندما تتدخل عائلتي بأموري الخاصة			
21	اشعر بالراحة والأمان عندما اتدرب والمدرّب موجود معي			
22	اتوتر وأصبح عصيبا عندما اسمع من الاخرين كلام غير لائق			
23	اذا واجهني المنافس بالإساءة والضرب او اجهة بالمثل			
24	اتحدث بعصبية مع الحكم عندما يتخذ قرار خاطئ ضدي او ضد احد زملائي			
25	امتلك عادات لا استطيع تركها مثل قرص الاظافر او الشفة وعادات اخرى			
26	استثار وأصبح عصيبا عندما افشل في اداء اي مهمة			
27	ممارسة الرياضة تشعرني بالسعادة اكثر من اي شيء اخر			
28	أؤمن بان الصبر في تحمل الصعاب هو مفتاح النجاح			