

قائمة المرفقات

مرفق (١) أسماء السادة الخبراء المحكمين علي مقياس تقدير الذات لدي حكام الأنشطة الرياضية.

مرفق (٢) استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أبعاد مقياس تقدير الذات لدي حكام الأنشطة الرياضية.

مرفق (٣) استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد عبارات أبعاد مقياس تقدير الذات لدي حكام الأنشطة الرياضية.

مرفق (٤) مقياس تقدير الذات لدي حكام الأنشطة الرياضية في صورته الأولية.

مرفق (٥) مقياس تقدير الذات لدي حكام الأنشطة الرياضية في صورته النهائية.

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء المحكمين علي مقياس تقدير الذات لدي حكام
الأنشطة الرياضية.

أسماء السادة الخبراء المحكمين علي مقياس تقدير الذات لدي حكام

الأنشطة الرياضية^(*)

م	الاسم	الوظيفة
١.	أ.د/ إبراهيم خلافا أبو زيد	أستاذ علم النفس الرياضي، وعميد كلية التربية الرياضية بور سعيد، جامعة قناة السويس.
٢.	أ.د/ إبراهيم عبدربه خليفة	أستاذ علم النفس الرياضي ، ورئيس قسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
٣.	أ.د/ رشيد حلمي عبد السلام	أستاذ علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
٤.	أ.د/ عبد الحفيظ إسماعيل احمد	أستاذ علم النفس الرياضي ، ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة لشئون البيئة وخدمة المجتمع ، جامعة حلوان.

^(*) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجانيا.

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أبعاد مقياس تقدير

الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية.

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أبعاد مقياس تقدير

الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية.



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علم النفس الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث بإجراء بحث بعنوان "بناء مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة

الرياضية".

للحصول علي درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضية حيث يقوم الباحث ببناء مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية (الجماعية - الفردية).

ويقصد بتقدير الذات بأنه هو وعى الفرد بالمزايا أو نواحي القوة أو الثمائن التي يمتلكها أو يتميز بها من وجهة نظره.

وهذه الاستمارة لاستطلاع رأي سيادتكم كخبراء في المجال الرياضي لمساعدة

الباحث في تحديد ما يلي:

أولاً: مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس.

ثانياً: إضافة أو حذف أو تعديل الأبعاد التي من خلالها يتم بناء المقياس.

والباحث يتوجه لسيادتكم بصادق الشكر علي تعاونكم لإثراء البحث العلمي.

الباحث

محمد جمال عبد الوهاب

أ- الأبعاد المقترحة لبناء مقياس تقدير الذات والذي يقصد به :

غير مناسب	مناسب	التعريف الاجرائي	البعد
		هو استعداد وجداني مكتسب، ثابت نسبياً، يحدد شعور الفرد وسلوكه إيذاء موضوعات معينة من حيث تفضيلها أو عدم تفضيلها.	الاتجاهات نحو الذات
		هو حالة من الاستعداد أو التأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة وتعمل على توجيه استجابات الفرد للمثيرات والمواقف التي تتعلق بهذا الاستعداد.	الكفاءة في الأداء
		يقصد به التعبير اللفظي عن السلوك الإيجابي أو السلبي عن تقدير الحكم لذاته وعن الآخرين .	البعد الاجتماعي
		يعتبر التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان للحكم الرياضي حتى يستطيع إشعاع الهدوء والاستقرار أثناء المباراة وحتى يعطى قراراته بصورة واضحة ونبيرات هادئة وخاصة في المواقف ذات الطابع الانفعالي العنيف والضغوط النفسية العالية.	الاستجابات الانفعالية

ب- رأي سيادتكم حول الأبعاد المقترحة :

- هل الأبعاد كافية؟

أرى إضافة أبعاد أخرى	غير كافية	كافية تماما
.....
.....

في حالة إضافة أبعاد أخرى من وجهة سيادتكم:

أهمية إضافته	تعريف البعد	البعد المضاف
.....
.....

مع وافر الشكر والتقدير،

الباحث

محمد جمال عبد الوهاب

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد عبارات أبعاد مقياس

تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية.

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد عبارات أبعاد مقياس

تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية.



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علم النفس الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث بإجراء بحث بعنوان "بناء مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية".

للحصول علي درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضية حيث يقوم الباحث بناء مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية (الجماعية - الفردية).

ويقصد بتقدير الذات بأنه هو وعى الفرد بالمزايا أو نواحي القوة أو المحاسن التي يمتلكها أو يتميز بها من وجهة نظره.

والباحث وهيئة الإشراف يشكرون مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء المقياس وإثراء البحث العلمي في مجال علم النفس الرياضي.

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بمساعدته في استكمال خطوات وإجراءات بناء المقياس من حيث:

- ١- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- ٢- مدى مناسبة العبارات بكل بعد.
- ٣- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه (انتماء العبارة بالبعد).
- ٤- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

هذا وسوف يستخدم الباحث أمام كما عبارة ميزان تقدير ثلاثي عند تطبيق المقياس على عينة البحث كما في

الجدول التالي:

درجة انطباق العبارة		
لا = درجة واحدة	أحيانا = درجتان	نعم = ثلاث درجات

ويشتمل المقياس على أربعة أبعاد هم:

عدد عبارات البعد	مفهوم البعد المقترح	البعد
١٠	هو استعداد وجداني مكتسب، ثابت نسبياً، يحدد شعور الفرد وسلوكه إزاء موضوعات معينة من حيث تفضيلها أو عدم تفضيلها.	الاتجاهات نحو الذات
٩	هو حالة من الاستعداد أو التأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة وتعمل على توجيه استجابات الفرد للمثيرات والمواقف التي تتعلق بهذا الاستعداد.	الكفاءة في الأداء
٧	يقصد به التعبير اللفظي عن السلوك الإيجابي أو السلبي عن تقدير الحكم لذاته وعن الآخرين .	البعد الاجتماعي
٩	يعتبر التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان للحكم الرياضي حتى يستطيع إشعاع الهدوء والاستقرار أثناء المباراة وحتى يعطى قراراته بصورة واضحة ونبيرات هادئة وخاصة في المواقف ذات الطابع الانفعالي العنيف والضغط النفسية العالية.	الاستجابات الانفعالية

والباحث يتوجه لسيادتكم بخالص الشكر والتقدير لتعاونكم لإثراء البحث العلمي.

الباحث

البعد الأول:

أ	(١) عبارات المحور الأول : الاتجاهات نحو الذات	مدى مناسبة العبارة		
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل
١	عندما اشترك في التحكيم فإن الوقت يمر بسرعة .			
٢	استمتع بممارسة التحكيم لأنه يشعرني بالسعادة .			
٣	ممارستي لعمليات التحكيم تمنحني خبرات جديدة .			
٤	ممارستي للتحكيم تسهم في المحافظة على لياقتي البدنية .			
٥	أعطي قراراتي وقت وقوع الخطأ دون تردد .			
٦	لا أفضل التحكيم الذي يمارس من أجل اكتساب الصحة فقط .			
٧	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للتحكيم له أهمية كبرى بالنسبة لي			
٨	أفضل التحكيم في الألعاب الجماعية عن الألعاب الفردية .			
٩	أفضل التحكيم لألعاب الفردية لأنها تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي .			
١٠	اعتقد أن النجاح في التحكيم يتأسس على إنكار الذات وبذل جهد كبير .			
١١	المزايا الصحية لممارسة التحكيم هامة جدا بالنسبة لي			
١٢	قدراتي ومهاراتي عالية بالمقارنة مع الحكام الآخرين			
١٣	أستطيع أن أتصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة أثناء المباراة			
١٤	معظم الحكام يعتقدون بأنني حكم واثق جدا من نفسي.			
١٥	أشعر في بعض المباريات بأنني لا أحكم بصورة جيدة .			
١٦	أحظي باحترام وتقدير الجماهير عند تحكيمي للمباريات .			
١٧	أحافظ على مظهري المناسب أثناء تحكيمي المباريات			

إضافات أخرى تريدها:

.....

البعد الثاني:

مدى مناسبة العبارة			(٢) عبارات المحور الثاني : الكفاءة في الأداء ،	م
أرى التعديل	غير مناسبة	مناسبة		
			أقوم بالتدريب بانتظام للمحافظة على لياقتي البدنية .	١
			اشترك في دورات صقل الحكام التي تنظمها الاتحاد لزيادة كفاءتي .	٢
			أثناء تحكيم المباريات لا ادخر جهدا في أن أكون في المكان المناسب للموقف .	٣
			أقوم بالتنسيق مع المساعدين في احتساب الأخطاء .	٤
			أرتدي الملابس المناسبة للمباراة حتى تساعدني على الأداء الجيد في التحكيم .	٥
			متابعة كل ما هو جيد في التحكيم الرياضي الذي انتمى إليه كحكم .	٦
			أقوم بمشاهدة المباريات والتركيز على قرارات الحكام من ناحية الصواب والخطأ .	٧
			الاستفادة من تصرفات الحكام في المواقف التي تواجههم أثناء إدارة المباراة .	٨
			لا أتعاضى عن أي تصرف خاطئ من اللاعبين مهما كانت مكانته في الفريق أو النتيجة .	٩
			أدخل في الوقت المناسب في حل المشاكل التي تحدث بين اللاعبين .	١٠
			أقوم بإصدار قراراتي دون التفكير في القرارات السابقة .	١١
			التدريب الشاق والاستفادة من تجارب الحكام الآخرين أفضل وسيلة للتمييز في التحكيم أثناء إدارة المباراة .	١٢
			ثقتي في نفسي كحكم ليست على درجة عالية جدا .	١٣
			أفضل التحكيم في المباريات النهائية .	١٤
			اتصف بالإصرار على اتخاذ القرارات الحاسمة أثناء إدارة المباريات	١٥
			لا أتردد في احتساب الخطأ للاعب المخالف لقواعد اللعبة مهما كانت مكانته .	١٦

إضافات أخرى تريدها:

.....

البعد الثالث :

م	(٣) المحور الثالث: البعد الاجتماعي.	مدى مناسبة العبارة		
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل
١	أحرص على أن تكون العلاقة بيني وبين المحكمين الزملاء خارج الملعب جيدة .			
٢	أحترم كل الحكام الذين تعلمت على أيديهم أو استفدت من خبراتهم .			
٣	أعمل على تقوية علاقات الإخوة والزمالة بين المحكمين الزملاء .			
٤	أحرص على العلاقة الجيدة بيني وبين المسؤولين في الفريق .			
٥	أوجه اهتماماتي في التحكيم إلى الفريق الذي أفضله .			
٦	أقوم باحتساب الوقت المناسب لنشوطي المباراة بدقة بغض النظر عن النتيجة .			
٧	معاملة جميع اللاعبين في الملعب على قدم المساواة مهما كان تصرفهم تجاهي .			
٨	عندما أنزل الملعب أعزل نفسي عن الجمهور والأجواء المحيطة بالمباراة حتى لا تتأثر قراراتي .			
٩	أشعر بعدم الثقة في قراراتي خاصة عند مواجهة بعض المشاكل الخطيرة أثناء التحكيم .			
١٠	أشعر أن التحكيم يعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية .			

إضافات أخرى تريدها:

.....

.....

.....

البعد الرابع:

م	(٤) المحور الرابع : الاستجابات الانفعالية .	مدى مناسبة العبارة		
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل
١	أركز في قراراتي على اللحظة الراهنة دون التفكير فيما سبق .			
٢	أشعر بأنني لست في حالة مزاجية جيدة عند ممارستي للتحكيم .			
٣	عندما أنفعل أثناء التحكيم سرعان ما أعود إلى طبيعتي .			
٤	من الصعب التحكم في انفعالاتي أثناء إدارة المباراة .			
٥	أشعر بالقلق الشديد عندما أحكم في مباريات هامة .			
٦	تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الهامة والحرجة في إدارة المباراة			
٧	لا أتأثر أثناء المباريات بحضور بعض الأشخاص المهمين .			
٨	أي تعليق جارح من الجمهور يمكن أن يؤثر في إدارتي للمباراة .			
٩	أثناء المباراة أحاول أن أبذل أقصى جهد بغض النظر عن مواقف النقاد أو الجمهور .			
١٠	عدم ممارستي للتحكيم تضيع مني فرص هامة للاستجمام والاسترخاء .			
١١	التحكيم يستطيع أن يجعلني سعيدا بصورة حقيقية .			
١٢	التحكيم هو غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة .			
١٣	ممارستي للتحكيم تعتبر أحسن فرصة لي للبعد عن الضغوط النفسية .			

إضافات أخرى تريدها:

.....

.....

.....

.....

مرفق (٤)

مقياس تقدير الذات لدي حكام الأنشطة الرياضية في صورته الأولية

مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية في صورته الأولية

م	العبــــــــــــــــارات	نعم	أحياناً لا
١	عندما اشترك في التحكيم فأن الوقت يمر بسرعة.		
٢	استمتع بممارسة التحكيم لأنه يشعرني بالسعادة.		
٣	ممارستي لعمليات التحكيم تمنحني خبرات جديدة.		
٤	ممارستي للتحكيم تسهم في المحافظة على لياقتي البدنية.		
٥	أعطي قراراتي وقت وقوع الخطأ دون تردد.		
٦	لا أفضل التحكيم الذي يمارس من أجل اكتساب الصحة فقط.		
٧	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للتحكيم له أهمية كبرى بالنسبة لي.		
٨	أفضل التحكيم في الألعاب الجماعية عن الألعاب الفردية.		
٩	أفضل التحكيم لألعاب الفردية لأنها تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي.		
١٠	اعتقد أن النجاح في التحكيم يتأسس على إنكار الذات وبذل جهدا كبير.		
١١	المزايا الصحية لممارسة التحكيم هامة جدا بالنسبة لي.		
١٢	قدراتي ومهاراتي عالية بالمقارنة مع الحكام الآخرين.		
١٣	أستطيع أن أتصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة أثناء المباراة.		
١٤	معظم الحكام يعتقدون بأنني حكم واثق جدا من نفسي.		
١٥	اشعر في بعض المباريات بأنني لا أحكم بصورة جيدة.		
١٦	احظي باحترام وتقدير الجماهير عند تحكيمي للمباريات.		
١٧	أحافظ على مظهري المناسب أثناء تحكيمي للمباريات.		
١٨	أقوم بالتدريب بانتظام للمحافظة على لياقتي البدنية.		
١٩	اشترك في دورات صقل الحكام التي تنظمها الاتحاد لزيادة كفاءتي.		
٢٠	أثناء تحكيم المباريات لا ادخر جهدا في أن أكون في المكان المناسب للموقف.		
٢١	أقوم بالتنسيق مع المساعدين في احتساب الأخطاء.		

تابع / مرفق (٤)

م	العبــــــــــــــــارات	نعم	أحياناً لا
٢٢	أرتدي الملابس المناسبة للمباراة حتى تساعدني على الأداء الجيد في التحكيم.		
٢٣	متابعة كل ما هو جيد في التحكيم الرياضي الذي انضم إليكم كحكم.		
٢٤	أقوم بمشاهدة المباريات والتركيز على قرارات الحكام من ناحية الصواب والخطأ.		
٢٥	الاستفادة من تصرفات الحكام في المواقف التي تواجههم أثناء إدارة المباراة.		
٢٦	لا أتغاضى عن أي تصرف خاطئ من اللاعبين مهما كانت مكانته في الفريق أو النتيجة.		
٢٧	أدخل في الوقت المناسب في حل المشاكل التي تحدث بين اللاعبين.		
٢٨	أقوم بإصدار قراراتي دون التفكير في القرارات السابقة.		
٢٩	التدريب الشاق والاستفادة من تجارب الحكام الآخرين أفضل وسيلة للتمييز في التحكيم أثناء إدارة المباراة.		
٣٠	تقتي في نفسي كحكم ليست على درجة عالية جداً.		
٣١	أفضل التحكيم في المباريات النهائية.		
٣٢	أتصف بالإصرار على اتخاذ القرارات الحاسمة أثناء إدارة المباريات.		
٣٣	لا أتردد في احتساب الخطأ للاعب المخالف لقواعد اللعبة مهما كانت مكانته.		
٣٤	أحرص على أن تكون العلاقة بيني وبين المحكمين الزملاء خارج الملعب جيدة.		
٣٥	أحترم كل الحكام الذين تعلمت على أيديهم أو استفدت من خبراتهم.		
٣٦	أعمل على تقوية علاقات الإخوة والزمالة بين المحكمين الزملاء.		
٣٧	أحرص على العلاقة الجيدة بيني وبين المسؤولين في الفريق.		
٣٨	أوجه اهتماماتي في التحكيم إلى الفريق الذي أفضله.		
٣٩	أقوم باحتساب الوقت المناسب لشوطي المباراة بدقة بغض النظر عن النتيجة .		

تابع / مرفق (٤)

م	العبارات	نعم	أحياناً لا
٤٠	معاملة جميع اللاعبين في الملعب على قدم المساواة مهما كان تصرفهم تجاهي.		
٤١	عندما أنزل الملعب أعزل نفسي عن الجمهور والأجواء المحيطة بالمباراة حتى لا تتأثر قراراتي.		
٤٢	أشعر بعدم الثقة في قراراتي خاصة عند مواجهة بعض المشاكل الخطيرة أثناء التحكيم .		
٤٣	أشعر أن التحكيم يعزلني تماماً عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.		
٤٤	أركز في قراراتي على اللحظة الراهنة دون التفكير فيما سبق.		
٤٥	أشعر بأنني لست في حالة مزاجية جيدة عند ممارستي للتحكيم.		
٤٦	عندما أنفعل أثناء التحكيم سرعان ما أعود إلى طبيعتي.		
٤٧	من الصعب التحكم في انفعالاتي أثناء إدارة المباراة.		
٤٨	أشعر بالقلق الشديد عندما أحكم في مباريات هامة.		
٤٩	تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الهامة والحرجة في إدارة المباراة.		
٥٠	لا أتأثر أثناء المباريات بحضور بعض الأشخاص المهمين.		
٥١	أي تعليق جارح من الجمهور يمكن أن يؤثر في إدارتي للمباراة.		
٥٢	أثناء المباراة أحاول أن أبذل أقصى جهد بغض النظر عن مواقف النقاد أو الجمهور.		
٥٣	عدم ممارستي للتحكيم تضيع مني فرص هامة للاستجمام والاسترخاء.		
٥٤	التحكيم يستطيع أن يجعلني سعيداً بصورة حقيقية.		
٥٥	التحكيم هو غالباً الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة.		
٥٦	ممارستي للتحكيم تعتبر أحسن فرصة لي للبعد عن الضغوط النفسية.		

مرفق (٥)

مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية في صورته النهائية.

مقياس تقدير الذات لدي حكام الأنشطة الرياضية في صورته النهائية.



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علم النفس الرياضي

عزيزي اللاعب:

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن رأيك حول بعض المواقف التي تواجهك أثناء أداءك في المباريات.

والمطلوب منك وضع علامة (✓) أمام كل عبارة في الخانة التي تعبر عن رأيك، علما بأنه لا توجد إجابات خاطئة أو صحيحة، والرجاء منك الإجابة على العبارات بصدق حتى يمكننا الاستفادة من رأيك في خدمة البحث العلمي والرياضي.

الاسم :

العمر الزمني (السن) :

عدد سنوات الخبرة :

الدرجة :

جميع المعلومات والبيانات بغرض البحث العلمي فقط وفي غاية السرية .

مع خالص شكري وتقديري ،،،

الباحث

محمد جمال عبد الوهاب

م	العبارات	نعم	أحياناً	لا
١	عندما أشترك فى التحكيم فإن الوقت يمر بسرعة.			
٢	استمتع بممارسة التحكيم لأنه يشعرنى بالسعادة.			
٣	ممارستى لعمليات التحكيم تمنحنى خبرات جديدة .			
٤	ممارستى للتحكيم تسهم فى المحافظة على لياقتى البدنية.			
٥	أعطى قراراتى وقت وقوع الخطأ دون تردد.			
٦	التحكيم يتيح لى علاقات اجتماعية طيبة.			
٧	التحكيم يساعدى على الاحتفاظ بصحتى بحالة جيدة.			
٨	أثق فى قدراتى أثناء التحكيم.			
٩	أحظى باحترام وتقدير الجماهير عند تحكىمى للمباريات.			
١٠	أحافظ على مظهري المناسب أثناء تحكىمى المباريات.			
١١	أقوم بالتدريب بانتظام للمحافظة على لياقتى البدنية.			
١٢	أشترك فى دورات صقل الحكام التى ينظمها الاتحاد لزيادة كفاءتى			
١٣	أحافظ على موقعى دائما بجوار اللاعب.			
١٤	أتابع كل ما هو جديد فى التحكيم الرياضى الذى أنتمى إليه كحكم.			
١٥	أستفيد من تصرفات الحكام فى المواقف التى تواجههم أثناء إدارة المباريات.			
١٦	أقوم بتطبيق القانون مهما اختلفت الظروف.			
١٧	أصرف بحزم كبير فى مشاكل اللاعبين.			
١٨	أقوم بإصدار قراراتى دون التفكير فى القرارات السابقة.			
١٩	استمتع بالتحكيم فى المباريات النهائية.			
٢٠	أحرص على أن تكون العلاقة بينى وبين المحكمين الزملاء خارج الملعب جيدة.			
٢١	أحترم كل الحكام الذين تعلمت على أيديهم أو استفدت من خبراتهم.			
٢٢	أعمل على تقوية علاقات الأخوة والزملاء بين المحكمين الزملاء.			
٢٣	أقوم باحتساب الوقت المناسب لشوطى المباراة بدقة بغض النظر عن النتيجة.			
٢٤	معاملة جميع اللاعبين فى الملعب على قدم المساواة.			
٢٥	عندما أنذل الملعب أعزل نفسى عن الجمهور والأجواء المحيطة بالمباراة حتى لا تتأثر قراراتى.			
٢٦	أشعر أن التحكيم يعزلنى تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.			
٢٧	أركز فى قراراتى على اللحظة الراهنة دون التفكير فيما سبق.			
٢٨	أشعر بأننى لست فى حالة مزاجية جيدة عند ممارستى للتحكيم.			
٢٩	من الصعب التحكيم فى انفعالاتى أثناء إدارة المباراة.			
٣٠	أشعر بالقلق الشديد عندما أحكم فى مباريات هامة.			
٣١	أحافظ على هدوئى فى المواقف الحرجة شديدة الحساسية.			
٣٢	لا أتأثر أثناء المباريات بحضور بعض الأشخاص المهمين.			
٣٣	لا أغير تعليقات الجمهور أى اهتمام سلبي أو إيجابا.			
٣٤	أشعر بقيمتى أثناء التحكيم.			
٣٥	فترات تحكىمى تخفف من ضغوطى الحياتية.			

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية.

مستخلص البحث باللغة العربية.

مستخلص البحث باللغة الانجليزية.

ملخص البحث باللغة الانجليزية.

مقدمة ومشكلة البحث :

الحكم يمثل عنصرا هاما في المجال الرياضي، كما أن التحكيم جانب أساسي لنجاح أو فشل أي برنامج رياضي فالتحكيم الجيد يدعو اللاعبين إلى الإجابة والتركيز في اللعب دون الاحتجاج، والتحكيم السيئ له مساوئ عديدة تؤدي إلى عدم الاستفادة من ممارسة النشاط الرياضي وقد تنتج حوادث شغب الجماهير وإصابات اللاعبين من سوء التحكيم، كما أن اللعب الخشن قد يلزم التحكيم الرديء ويتبع ذلك انعدام الروح الرياضية فتفقد المباريات قيمتها التربوية والفنية وبالتالي يفقد النشاط الرياضي كله كثيرا من المتعة والروح والسرور، كما تزيد الاحتجاجات وتتعهد روح الرضا، وكذلك الفائدة الاجتماعية التي تعتبر من أهم الأسس التي يقوم عليها النشاط الرياضي .

وإذا كان الحكم الرياضي يتحمل أعباء ثقيلة ومتاعب كثيرة ولكنه يسعد بمزاياها ولا يعبا بمشاكلها لأنه يزاولها بدافع من السعادة والحب لها، ولذلك يسعى دائما إلى النجاح فيها عن طريق العمل المتواصل بما فيه من التزامات بدنية وفنية.....، وهذا هو قمة التطور والنجاح للوصول إلى أعلى المستويات، فإن معرفة تقدير ذات الحكم الرياضي، يعد بعدا ذا أهمية كبرى في العملية الرياضية، فمن صفات شخصية الحكم الرياضي التي أصبحت معيارا للفاعلية، وتقديره لذاته، الذي يكون له أكبر الأثر على شخصية اللاعبين والمدربون والإداريون....

ومفهوم الحكم الرياضي عن ذاته ومعتقداته عن نفسه يكتسبها غالبا من تقديراته الشخصية عن نفسه أو من ذاته وكذلك عن طريق إدراك الكيفية التي يستجيب بها الآخرين تجاهه أو كيفية ردود أفعالهم نحو ما يقوم به من سلوك أو أفعال .

لما كانت دراسة تقدير الذات من الموضوعات المهمة التي مازالت تصدر المفاهيم الأساسية في البحوث المرتبطة بسلوكية الشخصية الرياضية، وحيث تقع على فئة الحكام ضغوطا من عدة نواحي فضلا عن الجهد المبذول توجد مواقف متنوعة في المنافسات الرياضية، وقد يختار الحكم حيالها قرار يعتقد من وجهة نظره أنه صائب وصحيح، في حين أن الفريق المهزوم مثلا وجمهوره يعتبرونه من أكبر الأخطاء ووبالا عليهم، وقد يتغاضى عنه الفريق الفائز وجمهوره، وتظهر هذه المواقف غضب الجماهير واعتراض المدربين واللاعبين، وقد يصل الأمر من الجماهير إلى التجاوز بالألفاظ والهتافات التي تؤدي إلى زيادة الضغوط على الحكم والتي بدورها ترفع من معدلات الاضطرابات النفسية والجسمية لتتحول دون توافق الحكم والتي بدورها ترفع من معدلات الاضطرابات النفسية والجسمية لتتحول دون توافق الحكم السليم، فتؤثر تأثيرا جوهريا على شخصيته مما يؤدي إلى خلل في أحد الأجهزة المهمة في الشخصية ألا وهو (تقديره لذاته) .

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى بناء مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية ، ومحاولة التعرف علي :

- مستويات تقدير الذات لدى حكام بعض الأنشطة الرياضية .
- الفروق في مستويات تقدير الذات لدى حكام بعض الأنشطة الرياضية وفقا للمتغيرات التالية :

- نوع النشاط (أنشطة جماعية - أنشطة فردية) .
- مستوى التحكيم (دولي - درجة أولى - درجة ثانية)

تساؤلات البحث:

- ١- ما هي المحاور الرئيسية لتقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية ؟
- ٢- ما هي مستويات تقدير الذات لدى حكام بعض الأنشطة الرياضية ؟
- ٣- هل توجد فروق في متوسطات تقدير الذات لدى حكام بعض الأنشطة الرياضية وفقا للمتغيرات التالية:

- نوع النشاط (أنشطة جماعية - أنشطة فردية)؟
- مستوى التحكيم (دولي - درجة أولى - درجة ثانية)؟

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية قوامها (٩٠) حكم تمثل حكام الدرجة الأولى في محافظة الغربية في الأنشطة الرياضية الجماعية التالية (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) والأنشطة الفردية التالية (الملاكمة، المصارعة، التنس الأرضي) والمسجلين بلجان الحكام الرئيسية بالاتحادات المصرية في الموسم الرياضي (٢٠٠٦/٢٠٠٧ م) ، بالإضافة الى عينة التقنين وقوامها (٢٠) حكم من المجتمع الاصلى للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية .

أداة البحث:

مقياس تقدير الذات لدي حكام الأنشطة الرياضية (من إعداد الباحث).

طريقة تصحيح المقياس:

عند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات التي في اتجاه البعد الدرجات التالية:-

- نعم و تقدر لها ثلاث درجات.
- أحيانا و تقدر لها درجتان.
- لا وتقدر لها درجة واحدة.

كما يتم منح العبارات التي في عكس اتجاه البعد الدرجات التالية:-

- نعم و تقدر لها درجة واحدة.
- أحيانا و تقدر لها درجتان.
- لا وتقدر لها ثلاث درجات.

العاملات العلمية للمقياس:

صدق المقياس :

تم إيجاد صدق المقياس من خلال كلا من :

١. صدق المحتوي. ٢- صدق المحكمين. ٣- صدق الاتساق الداخلي.

ثبات المقياس:

تم إيجاد ثبات المقياس من خلال طريقة التجزئة النصفية عن طريق تجزئة عبارات كل بعد (عبارات فردية - عبارات زوجية) وإيجاد معامل الارتباط بين الجزئين.

التطبيق النهائي للمقياس:

بعد التأكد من توافر كافة الشروط الإدارية والعلمية تم تطبيق مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية (إعداد الباحث) على عينة البحث (ن = ٩٠) وذلك وفق الشروط الموضوعية لاختيار العينة في الفترة من ٥ / ٣ / ٢٠٠٦م حتى ٢٠ / ٣ / ٢٠٠٦م مع مراعاة الآتي :

- تطبيق المقياس بصورة جماعية من (ثلاثة - خمسة) بمساعدة خمسة من المساعدين الذين تم تلقينهم لتعليمات تطبيق المقياس.
- التأكيد على أفراد العينة بأهمية استجاباتهم للاستفادة منها وضرورة الإجابة على جميع العبارات وعدم اختيار أكثر من إجابة للعبارة الواحدة.
- تراوحت جلسات التطبيق من ١٥ - ١٩ ق بعد قراءة التعليمات على أفراد العينة مع مراعاة توافر عدد كافي من الأقلام والاستمارات.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- النسب المئوية.
- اختبار (ت) الفروق.
- تحليل التباين في اتجاه واحد One Way ANOVA.
- اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D).

الإستخلاصات :

- بناء مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية.
- يمكن من خلال تطبيق المقياس المقترح التعرف على الفروق بين تقدير الذات لدى المحكمين للألعاب (الفردية - والجماعية) وفقا لطبيعة النشاط .
- يمكن من خلال تطبيق المقياس المقترح التعرف على الفروق بين تقدير الذات لدى المحكمين للألعاب (الفردية - والجماعية) وفقا لدرجة المحكمين.
- أثبتت المعالجات الإحصائية لنتائج الدراسة أن المقياس المقترح لقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية للألعاب (الفردية - والجماعية) يتمتع بمستوى صدق وثبات عالي ،وبذلك يكون قد تحقق الهدف الأول من البحث.
- يوفر المقياس أداة قياس سريعة ودقيقة لتقدير الذات لدي المحكمين في النشاط الرياضي في الألعاب الفردية والألعاب الجماعية.

التوصيات:

١. أهمية استخدام مقياس تقدير الذات لدي المحكمين في الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية بصورته الحالية وذلك لارتفاع المعاملات العلمية لابعادة ومفرداته.
٢. أهمية التأكيد على أن تقدير الذات يلعب دورا هاما في تحقيق الانجاز عند الرياضيين وأن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالنشاط الرياضي وبالآداء إلى درجة بعيدة.
٣. استخدام مقياس تقدير الذات بصفة دورية والاستفادة من النتائج في تصنيف المحكمين ،مع التأكيد علي أنه كلما أمكن التدريب علي تقدير الذات في عمر مبكر كان ذلك أفضل.
٤. ضرورة قيام الاخصائي النفسي الرياضي بالتخطيط المبكر لتنمية تقدير الذات مع المحكمين من خلال برامج طويلة المدى حتى يمكن ربط تقدير الذات بسلوك المحكمين والاستفادة منها في المجال التنافسي الاخصائي النفسي الرياضي يمكن أن يقوم بالأدوار التالية :

- تحليل متطلبات تقدير الذات لكل حكم مع الأخذ في الاعتبار (الاتساع والاتجاه) في كل مباراة.

- تعليم المحكمين أنهم عندما يكون تقدير الذات ايجابيا ينتبهوا إلى الأشياء التي يجب أن ينتبهوا لها وعزل الأشياء غير المرتبطة.

- تعليم المحكمين أنهم عندما يكون تقدير الذات سلبيا ينتبهوا إلى الأشياء والأفكار الايجابية وتجاهل الأفكار السلبية.

- تدريب المحكمين على كيفية الحفاظ على بؤرة تقدير الذات المطلوبة.

- تعليم المحكمين العوامل المؤثرة في القدرة على تحويل تقدير الذات.

٥. إجراء المزيد من البحوث التطبيقية في دراسة تقدير الذات للمحكمين في الأنشطة الرياضية

مستخلص البحث باللغة العربية

عنوان البحث : بناء مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية

بحث مقدم من : محمد جمال عبد المنعم عبد الوهاب

يهدف هذا البحث إلى بناء مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية ، ومحاولة التعرف على : - مستويات تقدير الذات لدى حكام بعض الأنشطة الرياضية .
- الفروق في مستويات تقدير الذات لدى حكام بعض الأنشطة الرياضية وفقا للمتغيرات التالية :

- نوع النشاط (أنشطة جماعية - أنشطة فردية) .
- مستوى التحكيم (دولي - درجة أولى - درجة ثانية)

وقد تم اختيار عينة عشوائية قوامها (٩٠) حكم تمثل حكام الدرجة الأولى في محافظة الغربية للموسم الرياضي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ في الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية ، وقد تم اختيار عينة التقنين (٢٠) حكم ، وقد تم بناء مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية (إعداد الباحث) .

وأهم نتائج البحث:

- بناء مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية.
- أثبتت المعالجات الإحصائية لنتائج الدراسة أن مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية يتمتع بمستوي صدق وثبات عالي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المحكمين في الألعاب الجماعية عن الألعاب الفردية.
- إلقاء الضوء على أهمية العلاقة بين تقدير الذات وبعض المتغيرات النفسية التي تؤثر على قرارات الحكام.
- تناول المتغيرات التي تؤثر على قرارات الحكام أثناء إدارة المباريات المختلفة.
- تفيد في العمليات الإرشادية والتوجيه النفسي للحكام حتى يستطيعوا إدارة المباريات بأقل الأخطاء.
- هذه الدراسة تمثل أهمية كبيرة للباحثين في هذا المجال خاصة في ضوء ندرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع على حد علم الباحث وذلك من شأنه مساعدة الباحثين والدراسيين في هذا المجال.
- تتناول جانب هام جداً في مجال الرياضة وتكمن هذه الأهمية في أن عمليات التحكيم من أهم المراحل التي تؤثر في النشاط الرياضي سلباً أو إيجاباً على المستوى القومي والعالمية.

*Tanta University
Faculty of Physical Education
Sport Psychology Department*



Constructing a Self-Esteem Measurement for the Referees of Sportive Activities

A study proposed by

Mohamed Gamal Abd-Elmonam Abd El-Wahab

Among the requirements of the M.A. degree

Supervised by

Dr

Riyad Zakaria El-Menshawy

**Professor of Sport Psychology
and the Dean of Faculty of
Physical Education
Tanta University**

Dr

Adel Abd El-Haleem Heider

**Professor of Measurement and
Evaluation and the Deputy of
Faculty of Physical Education
for the Students' Affairs
Kafr El-Shiekh University**

The Summary

Introduction

The Referees in the sportive field is a crucial element and a main determinant of the success or failure of any sportive program. Sound judgment promotes the students' concentration and reduces protestations whereas the unfair one has a lot of drawbacks that diminish the benefits of sportive activities. Unsound judgment may cause tumult among spectators and injuries among players. It provokes ill-mannered behaviors that strangle the sportive spirit and distort the educational and the artistic ethics of sports. Accordingly, sports lose their entertainment and their social value which is one of the most important cornerstones of the sportive activities.

Although referees enjoy practicing their profession and always seek success through the constant work (with its physical and artistic obligations), they face a lot of burdening troubles. In addition to the effort exerted, they experience great psychological pressures in sportive competitions. A fair decision from the prospective of a referee may not be as such from the prospective of the beaten team. Spectators' tumult couches' anger and players' nervousness arouses referees' stress, especially when accompanied with curses and shouts from the spectators. Such stress raises the referees' psychological and physical disturbances that affect their "self-esteem" which (although formed by the referees' concepts and beliefs about themselves) is affected by the others' reactions against their behaviors.

Accordingly self-esteem holds an outstanding place in the sportive psychology. It's an important characteristic and a main criterion for efficiency since it has a great effect on players, couches and administrative personnel.

Objectives of the Study:

The study aims at constructing the measurement of self-esteem among the referees of sportive activities and identifying the following:

1. The levels of self-esteem among the referees of some sportive activities
2. Differences between the means of self-esteem among the referees of some sportive activities according to the following variables?
 - a. Activity type (group – individual)
 - b. Judging level (international – first class – second class)

Questions of the Study:

1. What are the levels of self-esteem among the referees of some sportive activities?
2. Are there any differences between the means of self-esteem among the referees of some sportive activities according to the following variables?
 - a. Activity type (group – individual)
 - b. Judging level (international – first class – second class)

Procedures of the Study:

Approach:

The descriptive approach (survey) is used because it's suitable for the study.

The Sample:

A random sample represented by 90 of the-first-class referees of Gharbyia Governorate in the group activities (football, handball, basketball, and volleyball) in addition to the individual activities (boxing, wrestling and tennis). Provided that -- all these referees are registered in the main committees of the Egyptian Union in the season of (2006 – 2007). In addition to that, 20 referees were chosen for the research validity.

Tools:

A measurement of self-esteem among the referees of the sportive activities is prepared by the researcher.

Correcting the Measurement

The statements at the same direction of the dimension will be evaluated as follows:

- "Yes" equals 3 marks
- "Sometimes" equals 2 marks
- "No" equals 1 mark

The statements against the direction of the dimension will be evaluated as follows:

- "Yes" equals 1 marks
- "Sometimes" equals 2 marks
- "No" equals 3 marks

The Scientific Coefficients for the Measurement:

Validity:

Validity was achieved through

1. Content validity
2. Jury system
3. Internal consistency validity

Reliability:

Reliability was verified through dividing the measurement into odd and even statements and calculating the correlation between the two groups.

The Final Application of the Measurement:

After making sure of the availability of the scientific and the administrative conditions, the researcher applied the measurement on a sample of 90 referees in the period between (5-3-2003) and (20-3-2006) with consideration to the following:

- The measurement was applied on groups (from 3 to 5) with the help of 5 trained assistants.
- Instructions were given to the sample as to the importance of their responses, answering all the statement and choosing only one answer.
- Application sessions varied between 15 and 19 minutes after reading the instructions and making sure that stationery is available.

Statistical Processing

The following statistical methods were used

1. Mean
2. standard deviation
3. Median
4. Skew coefficient
5. Simple correlation of Spearman
6. percentages
7. T-test
8. One way ANOVA
9. L.S.D

Conclusions:

In the limits of the sample and the chosen activities the researcher concluded the following:

1. Constructing the measurement of self-esteem among the referees of the sportive activities.
2. The measurement reveals the differences in self-esteem among the referees of group and individual activities in relation to the activity nature.
3. The measurement reveals the differences in self-esteem among the referees of group and individual activities in relation to the referees' grade.
4. The statistical processing proved that the measurement has a high validity and reliability. Thus the first objective of the study is achieved.
5. The measurement is a fast and accurate tool for measuring the self-esteem among the referees of the group and the individual sportive activities.

Recommendations:

Within the limits of the research and in the light of the conclusions, the researcher recommends the following:

1. The importance of utilizing the methodized measurement of self-esteem among the referees of group and individual sportive activities.
2. Stressing the importance of self-esteem in sportive achievement since neglecting it can severely harm performance in sportive activities.
3. Utilizing the measurement of self-esteem regularly to classify the referees and giving the due importance to the early training on self-esteem; the earlier, the better.
4. The sportive-psychology specialist must plan early to improve the self-esteem among the referees through prolonged programs through the following points:
 - Analyzing the requirement of self-esteem for each referee with consideration to width and direction in each match.

- Teaching the referee, in cases of positive self-esteem, how to pay attention to the relevant stimulus and neglect the irrelevant ones.
 - Teaching the referee, in cases of negative self-esteem, how to pay attention to the positive ideas and neglect the passive ones.
 - Training the referee on maintaining the required focus of self-esteem.
 - Teaching referees the factors that influence the ability to change the self-esteem.
5. Conducting more empirical studies to investigate self-esteem in sportive activities.

Abstract

Title of the Study: Constructing a Self-Esteem Measurement for the Referees of Sportive Activities.

Submitted by: Mohamed Gamal Abd-Elmonam Abd El-Wahab

The study aims at constructing a self-esteem measurement for sportive-activities referees and trying to identifying the following:

1. The levels of self-esteem among the referees of some sportive activities
2. Differences between the means of self-esteem among the referees of some sportive activities according to the following variables?
 - c. Activity type (group – individual)
 - d. Judging level (international – first class – second class)

A sample of 90 first-class referees in the season of 2006/2007 in the individual and group activities, was chosen randomly. A stratified sample of 270 for the main study and 20 for the validity was chosen. The measurement of self-esteem was designed by the researcher.

The Important Results:

1. Constructing the measurement of self-esteem for the referees of the sportive activities
2. The statistically processing proved that the measurement of self-esteem among the referees of the sportive activities has a high validity and reliability.
3. There are statistical significant differences between the referees of the group activities and the individual ones.

4. Shedding the light on the important relation between self-esteem and some psychological variables that affect the referees' decisions.
5. Handling the variables that affect the referees' decisions during the different matches.
6. The study benefits in the psychological guiding of the referees because it guides them to manage the matches with fewest errors.
7. The present study is of great importance because (to the researcher's knowledge) there are very few studies that handled this topic. Thus the present study will provide guidance to the researchers in this field.
8. The study handles judgment which is one of the most important sides that positively or negatively affect the sportive activities, whether on the local or the national level.