

بناء مقياس الضبط الانفعالي لطلاب كلية التربية الرياضية

* مروة محمد الباقيري

المقدمة:

تذكر " رحاب بدر (٢٠١٤) : تعتبر التربية عملية استثمار بشري يرقى بالإنسان إلى أعلى المستويات ولعل العامل الرئيسي الذي يمكن أن يؤثر في عملية التربية هو كفاءة العملية التعليمية لذا لا بد من الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية والاختلاف بين المتعلمين ، ومجال صعوبات التعلم من المجالات الهامة التي يتضح فيها الفروق بين الأفراد حيث نجد في هذا المجال أطفالاً يبدون وكأنهم عاديون تماماً في معظم المظاهر النفسية إلا إنهم يعانون من عجز واضح في مجال أو أكثر من مجالات التعلم ولا يستطيعون أن يسايروا زملائهم في التعليم على الرغم من إنهم ذوي ذكاء متوسط أو أعلى من المتوسط ولا يعانون من أي إعاقات حسية أو بدنية (٧ : ٢) .

وتضيف " انتصار يونس " ٢٠٠٨ وتمثل الحياة الانفعالية جانباً مهماً من جوانب الشخصية حيث أنها لا تؤثر في توجيه سلوك الفرد فحسب بل تتدخل إلى حد كبير في سلامته النفسية.

وأغلب المشاكل الانفعالية هي وسائل تكيفية غير سليمة يحاول بها الفرد إيجاد التوازن بينه وبين بيئته والتخلص من صراع داخلي (٢ : ١٦١).

ويشير " محمد عثمان " ٢٠١٠ والانفعال ينشأ في الأصل عن مصدر نفسي لأنه يحدث نتيجة إدراك بعض المؤثرات الخارجية والداخلية (٩ : ٦٣).

وترى " انتصار يونس " ٢٠٠٨ الضبط الانفعالي يعتبر مظهر من مظاهر النمو الانفعالي السليم وهو القدرة على ضبط الانفعالات في حدود مقبولة بمعنى التعبير عنها بطريقة غير متطرفة. فكتبها قد يؤدي إلى التنفيس عنها بأنواع من السلوك غير السوي، وترك العنان لها قد يسئ إلى علاقات

الفرد الاجتماعية .وهذا مع العلم بأن بلادة الانفعال كالعصبية والقلق تعتبر جميعها مظاهر لعدم التكيف (٢ : ١٦١).

ويري " أحمد عزت راجح" ٢٠٠٦ أن الضبط الانفعالي هو (شرط للتوافق الاجتماعي اذ يتوقف النجاح في الحياة الى حد كبير على العوامل الانفعالية فاضطراب الحياة الانسانية مرتبط باضطراب الحياة الانفعالية) (١ : ٨٩)

وترى " ماجد حمزة الرفاعي " ٢٠٠٠ نتيجة للتطورات الحديثة التي حدثت في المجتمع فقد ظهرت الحاجة الى ايجاد طلبية تتوفر فيهم سمات انفعالية ايجابية تساعدهم على اتخاذ القرارات الايجابية في الحياة والمعتمدة على الضبط النفسي المتزن والقائم على الطاقة الفكرية والانفعالية (٨ : ٢٨).
وتضيف " ماجد حمزة الرفاعي " ٢٠٠٠ ان الطاقة الفكرية والتمثلة بالذكاء لها اهمية كبيرة في ضبط الانفعالات الخاصة بالفرد ، فيعد الكائن الحي ذكيا اذا استعمل هذه الامكانيات في المواقف التي تدعوه لاستعمالها وهذه القدرة هي موروثه اي توجد فروق في درجة استعمالها بين الكائنات الحية تبعا لموقعها في سلم التطور.

وتتميز هذه المرحلة العمرية بالكثير من الاضطرابات الجسمية كالتغيرات التي تحدث في نظام عمل الهرمونات المرتبط بمرحلة البلوغ الامر الذي يؤدي الى حدوث الاضطرابات النفسية المرتبطة بتلك التغيرات الهرمونية والجسمية ، كما ان القدرة على ضبط الانفعالات تؤدي الى توقف تفكير الفرد عن العمل واضطرابه ومن ثم عدم قدرته على اصدار قرارات سليمة (٨ : ٣١).

ويذكر " جابر عبد الحميد" ٢٠٠٠ إن من بين الخطوات المهمة لضبط الانفعالات، هو أن نراها على أنها ردود أفعال إزاء مشكلات مفاجئة وعلى هذا النحو يمكن النظر للانفعالات بطريقة موضوعية لا ذاتية. وهذه النظرة ذات قيمة في ضبط كل من انفعالات المرء وانفعالات الآخرين (٣ : ١٣).

ويشير محمد عبد الرحمن العيسوي (٢٠٠٢) أنه يجب على كل إنسان أن يتعلم كيف يتحكم في انفعالاته فلا يدع نفسه نهياً لكثير من الانفعالات الشديدة التي تنتابه من وقت آخر.

١. التنفيس عن الطاقة الانفعالية في أعمال مفيدة.

يولد الانفعال بطاقة زائدة في الجسم تساعد الإنسان على القيام ببعض الأعمال العنيفة، ومن الممكن أن يدرّب الإنسان حينما يفعل على أن يقوم ببعض الأعمال المفيدة كالتخلص من هذه الطاقة، مثلاً يخرج الإنسان للنزهة أو يمارس بعض الألعاب الرياضية. فإذا فعل ذلك فإنه يعود بعد فترة من الزمن وهو منشرج الصدر مرتاح البال هادئ النفس.

٢. تحويل الإنتباه إلى أشياء أخرى:

حينما يقوم الإنسان ببعض الأعمال المفيدة فإنه لا يتخلص من الطاقة الانفعالية فقط، وإنما هو يوجه انتباهه أيضاً إلى أشياء أخرى فيعينه ذلك على الهدوء والتخلص من الانفعال لذلك يحسن عادة حينما يحدث شئ يكره الإنسان أو يغضبه أو يخيفه، أن يحاول توجيه انتباهه إلى أشياء أخرى ليشغل نفسه بها. (٩ : ٥٥)

٣. إثارة استجابات معارضة للانفعال:

ينجح بعض الناس في التخلص من الخوف إذا لجأوا إلى الصفيير أو الغناء، وذلك لأن هذه الأعمال تحدث في النفس حالة من الرضى والسرور وهي حالة معارضة لحالة الخوف.

٤. ابعث حالة من الاسترخاء على البدن:

يحدث الانفعال عامة من التوتر في عضلات البدن مما يساعد الإنسان على القيام ببعض الأعمال العنيفة ويحسن أن يدرّب الإنسان نفسه حين يفعل على

أن يبعث في بدنه حالة من الاسترخاء العام. وحينما تتغلب حالة الاسترخاء على البدن تهدأ حالة الانفعال وتزول تدريجياً.

٥. النظر إلى العالم نظرة مرحة:

تستطيع أن تتغلب على كثير من الانفعالات الشديدة إذا حاولت أن تبحث في المواقف التي تثير انفعالك وعن عناصر يمكن أن تثير ضحكك أو سرورك . وحاول أن تنظر إليها نظرة فكاهية، وبذلك تهون على نفسك المواقف الشديدة ولا شك أن الضحك أفضل من الغضب وهو أنفع لصحتك النفسية والبدنية (١٢ : ٦٩)

٦. تجنب البت في الأمور المهمة أثناء الانفعال:

ويشير " محمد عثمان " ٢٠١٠ إن الانفعال يعطل التفكير ويشل قدرة الإنسان على رؤية الأشياء على وجهها الصحيح، ولذلك كان الإنسان معرضاً لإصدار الأحكام الخاطئة حينما يكون منفعلاً ، فيحسن بك أن تتحاشى البت في أمر مهم أثناء الانفعال .انتظر حتى تهدأ، ثم عاود التفكير في الأمور من جديد، فإنك لا شك ستجنب بذلك كثير من الأخطاء التي يمكن أن تلحق بك الأضرار.

٧. تجنب المواقف التي تثير المواقف:

إذا عجزت عن ضبط الانفعالات في بعض المواقف فيحسن بك أن تحاول تجنب هذه المواقف (١٠ : ١٢٦) .

المصطلحات التي تقارب تشابه مصطلح الضبط الانفعالي:

١. الثبات الانفعالي:

يرى " أحمد عزت " ٢٠٠٦ يُقصد به ان تكون الحياة الانفعالية رزينة لا تتذبذب لأسباب تافهة بين المرح والاكتئاب وبين الحزن والفرح وبين الضحك والبكاء، بين التحمس والفتور (١:١٦١) .

٣. التوافق الانفعالي:

القدرة على الاحتفاظ بالتوازن الانفعالي في حياة الفرد الانفعالية بممارسة ضبط معقول على الانفعالات والتعبير عنها بالشكل الذي يتناسب مع الموقف كما يصفه جابر عبد الحميد المذكور (١٢:٣٤) .

٣. الاتزان الانفعالي أو الاستقرار:

هو التعبير عن الانفعال بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفلية للانفعال (١: ١٦٢) .

٤. النضج الانفعالي:

مرتبته لا يصل إليها أغلب الناس حتى من نضجت أجسامهم وعقولهم وهو شرط ضروري من شروط الصحة النفسية، والتوافق الاجتماعي بل يراه البعض مرادفاً للصحة النفسية (١: ١١١)

٥. الشخص الناضج انفعالياً يتميز بما يأتي:

١. يستطيع أن يضبط تصرفاته ومشاعره العدائية.
٢. يحصل على الرضا والإشباع من البزل والاعطاء أكثر مما يحصل عليه من الأخذ .
٣. يكون واقعياً، فيحكم على المواقف كما تحدث لا كما يودها أن تحدث، وإذا ما وقعت المشاكل يستفيد منها أكبر استفادة بدلاً من التهرب منها أو محاربتها.
٤. يتقبل الإحباط والمضايقات دون أن يغضب غضباً لا يمكنه من التحكم فيه ودون أن يتأثر صحياً.
٥. يستطيع التعاون مع غيره ويهتم بحاجاتهم وميولهم كما يهتم بحاجاته وميوله الشخصية.
٦. يستقل قدراته استغلاً منتجاً ويشترك في أوجه النشاط بحماسة ورضا.

٧. يستطيع أن يحب غيره بجانب حبه لنفسه (١٢ : ٣٩)

٦. التكيف الانفعالي:

يشير لوري Lourey إلى أن التكيف الشخصي يتضمن جوانب إيجابية مثل شعور الفرد بالأمان والشعور بالتوافق الشخصي، والشعور بالسعادة وتقييم الفرد لذاته تقيماً موضوعياً، والقدرة على المرونة والتكيف، وكذلك قبول الفرد لأوجه الضعف أو النقص الموجودة فيه، أي قبول الفرد لقدراته المحدودة (محمد عبد الرحمن، ٢٠٠٢، ٤٥).

٧. الذكاء الانفعالي:

التمتع بميزتين اثنتين: القدرة على ضبط النفس والقدرة على قراءة المشاعر، والقدرة على التحكم في النزعات والنزوات وقراءة مشاعر الآخرين الدفينة والتعامل بمرونة في العلاقة مع الآخرين (١١ : ٤٨).

مشكلة البحث:

تواجه الطلاب بشكل عام وطلاب التربية الرياضية على وجه الخصوص عدد من الظواهر النفسية السلبية والتي يمكن أن تؤثر على أدائهم أو إنجازهم خلال الاختبارات المهارية والتدريب والدروس العملية والنظرية داخل الكلية لما لها من طبيعة خاصة ومن الطبيعي ان نلاحظ فروق في الخبرات الانفعالية، يعود بعض هذه الفروق إلى التعلم، من الممكن أن يؤدي الاصابة البسيطة إلى مخاوف لا مبرر لها كما يمكن أن تحدث تفضيلات لا مبرر لها، ويسبب هذا النوع من الارتباط الشرطي يظهر بعض الافراد انفعالاً قوياً لأشياء أو أحداث في البيئة قد لا تحرك طلاباً آخرين، وعلاوة على ذلك فإن العمليات المعرفية المعقدة التي تساعد على تقدير الخبرة الانفعالية تختلف كثيراً من شخص لآخر وذلك لاختلاف الارتباطات التي ترد من الذاكرة ذات الامد الطويل. وتوجد فروق فردية أيضاً في السلوك الناتج عن الانفعال فقد تعلم بعض الطلاب قمع كثير

من العلامات الخارجية للانفعال بينما يعبر آخرون عن مشاعرهم بسرعة وسهولة ويختلف التعبير عن الانفعالات من ثقافة إلى أخرى حيث أن الثقافة تعلم أفرادها التعبير الملائم عن الانفعال. وترى الباحثة أن القدرة على ضبط الانفعال في حدود مقبولة بمعنى التعبير عنها بتعبير غير متطرف. فكبتها قد يؤدي إلى التنفيس عنها بأنواع من السلوك غير السوي وترك العنان لها قد يسيء إلى علاقات الفرد الاجتماعية، وهذا مع العلم بأن الانفعال كالعصبية والقلق تعتبر جميعها مظاهر لعدم التكيف وإن من بين الخطوات المهمة لضبط الانفعالات، هو أن نراها على أنها ردود أفعال إزاء مشكلات مفاجئة وعلى هذا النحو يمكن النظر للانفعالات بطريقة موضوعية لا ذاتية. وهذه النظرة ذات قيمة في ضبط كل من انفعالات الطلاب وانفعالاتهم مما دفع الباحثة أن تعرف الضبط الانفعالي لطلاب كلية التربية الرياضية لغرض إيجاد الحلول المناسبة لهذه المشكلة.

- هدف البحث.

- بناء مقياس الضبط الانفعالي لطالب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات قيد البحث.

- تساؤل البحث.

- هل يمكن بناء مقياس الضبط الانفعالي لطالب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات ؟

مصطلحات البحث :

الضبط الانفعالي :

يعني تأجيل التعبير المباشر عن الانفعال بل يتيح للفرد التفكير واختيار أنسب الاستجابات وهذا يشمل القدرة على تحمل الاحباط

والحرمان وعلى تأجيل اللذات العاجلة من أجل الظفر بلذات واهداف
أشمل وأبعد. (١ : ١٦٥)

- إجراءات البحث.

- **منهج البحث** : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة
البحث.

- **عينة البحث** : اشتملت عينة البحث علي(٢٤٥) طالب بالفرقة الثالثة و
الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي
(٢٠١٨/٢٠١٨) .

جدول رقم (١)

توصيف وعينة البحث

| معامل الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | المتوسط الحسابي | وحدة القياس | المتغيرات | العدد (ن) | نوع العينة |
|-------------------|----------------------|----------|--------------------|----------------|-----------|----------------|---|
| - .١٤٦ | ٢.٢٧٢٥١ | ١٧٠.٥٠٠٠ | ١٧٠.٥٨٣٣ | سم | الطول | ١٣٥ | عينة التطبيق |
| .١٨٦ | .٧٤٧٤٨ | ٢٠.٠٠٠٠ | ١٩.٨٨٨٩ | سنة | السن | | |
| .٨٩١ | ٢.١٦٨٣١ | ٧٠.٠٠٠٠ | ٧٠.٦١١١ | كجم | الوزن | | |
| - .١٧٢ | ٢.٣٣٥٢٩ | ١٧١.٠٠٠٠ | ١٧٠.٨٠٥٦ | سم | الطول | ١١٠ | العينة الاساسية لتقنين المقياس |
| .١١٠ | .٧٣٩٠٨ | ٢٠.٠٠٠٠ | ١٩.٨٨٨٩ | سنة | السن | | |
| .٦٩٩ | ٢.٣١٢٦٠ | ٧٠.٠٠٠٠ | ٧٠.٨٧٧٨ | كجم | الوزن | | |

ينحصر الالتواء بين (+_٣)

يتضح من جدول رقم(١) أن معامل الالتواء لعينة البحث في الطول
والسن والوزن قد انحصرت ما بين(±٣) مما يدل على تجانس أفراد عينة
البحث في تلك المتغيرات.

خطوات بناء مقياس الضبط الانفعالى :

أولاً : مراجعة الاطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة و المراجع والبحوث العربية والاجنبية بموضوع الضبط الانفعالى فى مجال علم النفس وعلم النفس الرياضى والتي تناولت موضوع الضبط الانفعالى ومنها :

١ جمعة سيد يوسف (٢٠٠٠) - حنان أحمد العرفج (٢٠٠٠) - خولة يحيى(٢٠٠٣). محمود عبد الله محمد خوالدة (٢٠٠٤).

ثانياً : تحديد المحاور والعبارات لمقياس الضبط الانفعالى لطالب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات .

من خلال الخطوتين السابقتين قامت الباحثة وبتحديد العوامل وبصياغة العبارات فى ضوء الفهم والتحليل النظرى حيث تم إعداد العوامل والعبارات وعرضها على السادة الخبراء وتكونت الصورة الاولية للمقياس من (٣) عوامل تندرج تحتها (٤٦) عبارة وقد راعت الباحثة فى صياغة العبارات ما يلى :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة .
- أن لا توحى العبارة بنوع الاستجابة .
- أن لا تشمل العبارة على أكثر من معنى .

رابعاً : عرض العوامل و العبارات المقترحة على السادة الخبراء :

قامت الباحثة بعرض العوامل و العبارات المقترحة للمقياس فى صورته الاولية على تسعة من الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى مرفق (٣) ، وذلك بهدف التعرف على :

- مدى سلامة الصياغة للعبارة المقترحة ومناسبتها للمقياس
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى
- مفتاح التصحيح المناسب .

وقد توصلت الباحثة من خلال استطلاع رأى الخبراء الى ما يلى :

- ١- تحديد العوامل المناسبة للمقياس ويوضح جدول (٢) النسبة المئوية
لآراء الخبراء حول مناسبة محاور المقياس
جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مناسبة محاور المقياس

ن=٩

| م | العوامل | نسبة الاتفاق | تكرار الموافقة |
|---|-----------------------|--------------|----------------|
| ١ | الضبط الداخلى | %٤٤.٤٤ | ٤ |
| ٢ | الضبط الخارجى | %٤٤.٤٤ | ٤ |
| ٣ | مهارة التقييم الذاتى | %١٠٠ | ٩ |
| ٤ | مهارة التروى | %٨٨.٨٨ | ٨ |
| ٥ | مهارة الضبط الانفعالى | %١٠٠ | ٩ |
| ٦ | الضبط الشكلى | %٤٤.٤٤ | ٤ |

يوضح جدول (٣) الخاص بآراء الخبراء حول أهم عوامل المقياس وقد ارتضى الباحثة نسبة أعلى من (٨٠ %) . وتم حذف محور الضبط الانفعالى الخرافى

٢- حذف بعض العبارات من المقياس

٣- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات ويوضح جدول (٣) العبارات النهائية بعد الحذف وإعادة الصياغة .

جدول (٣)

عدد العبارات النهائية بعد استطلاع رأى الخبراء

| م | العوامل | عدد العبارات فى صورتها الاولية | أرقام العبارات فى صورتها الاولية | إعادة الصياغة | | العبارات المستبعدة | | عدد العبارات المضافة | عدد العبارات فى صورتها النهائية | أرقام العبارات فى صورتها النهائية |
|---|-----------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------|-------------|--------------------|-------------|----------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| | | | | العدد | رقم العبارة | العدد | رقم العبارة | | | |
| ١ | مهارة التقييم الذاتى | ٧ | ٧:١ | ٢ | ٧-١ | - | - | - | ٧ | ٧:١ |
| ٢ | مهارة التروى | ١٩ | ٢٦:٨ | ٢ | ٢٦-٢٣ | - | - | - | ١٩ | ٢٦:٨ |
| ٣ | مهارة الضبط الانفعالى | ٢٠ | ٤٦:٢٧ | - | - | - | - | - | ٢٠ | ٤٦:٢٧ |

يوضح جدول (٤) عدد العبارات لكل محور قبل وبعد العرض على الخبراء

٤- مدى ملائمة مفتاح التصحيح للإجابة على العبارات .

جدول (٤)

| العبارات | دائما | أحيانا | نادرا |
|----------|-------|--------|-------|
| الدرجة | ٣ | ٢ | ١ |

خامساً : الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٤/١٠/٢٠١٨م

الى الفترة ٢٨ / ١٠ / ٢٠١٨م وذلك لتتحقق من التالى :-

- التأكد من فهم أفراد العينة للمحاور والعبارات .
- التأكد من فهم أفراد العينة لشروط وتعليمات تطبيق المقياس .
- التعرف على فترة الإجابة على المقياس المناسبة .

- التعرف على أفضل عدد من الممكن التعامل معه فى اليوم الواحد
والذى يمكن للباحث من التطبيق على العينة فى الصورة النهائية .
- إستخراج المعاملات العلمية .

إجراءات الدراسة الاساسية :

قام الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاساسية وذلك فى الفترة من ٣١ / ١٠ / ٢٠١٨ م الى الفترة ١١ / ١١ / ٢٠١٨ م وبعد التطبيق قام الباحثة بتصحيح المقياس ورصد الدرجات الخام للمعالجة الاحصائية .

أولاً : الوصف الاحصائى :

يتضمن حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء وذلك لعينة البحث الاساسية (١١٠) طالب
وبين ذلك جدول (٥) .

جدول (٥)

الوصف الأحصائي للمتغيرات قيد البحث ن=١١٠

| معامل الالتواء | معامل الانحراف | المتوسط | رقم العبارة | معامل الالتواء | معامل الانحراف | المتوسط | رقم العبارة |
|----------------|----------------|---------|-------------|----------------|----------------|---------|-------------|
| ١.٧٤٩ | ٠.٦١٠٦٤ | ٢.٠٠٠٠ | .٢ | -٠.٥٧٧ | ٠.٤٠٣٣٨ | ٢.٨٠٠٠ | .١ |
| ١.٨٣٤ | ٠.٤٩٤٠٣ | ٢.٦٠٠٠ | .٤ | -١.١٣٤ | ٠.٤٩٠٣٠ | ٢.٦١٦٧ | .٣ |
| ١.٣٦٤** | ٠.٦٢٤١٤ | ١.٩٨٣٣ | .٦ | -١.٢٧٦ | ٠.٤٩٠٣٠ | ٢.٣٨٣٣ | .٥ |
| ١.٥٠٤ | ٠.٧٥٤٦٥ | ٢.٢٠٠٠ | .٨ | -١.٢٢٩ | ٠.٤٩٧١٧ | ٢.٤١٦٧ | .٧ |
| ١.٤٢٦ | ٠.٦٥٠٧٣ | ١.٩٨٣٣ | .١٠ | -٠.٧٥٠ | ٠.٧٥٤٦٥ | ٢.٢٠٠٠ | .٩ |
| ١.٤١٢ | ٠.٧٣٨٥٧ | ١.٧٨٣٣ | .١٢ | -٠.٥٢٤ | ٠.٤٩٠٣٠ | ١.٦١٦٧ | .١١ |
| ١.٧٤٩ | ٠.٦١٠٦٤ | ٢.٠٠٠٠ | .١٤ | -٠.٧١٧ | ٠.٣٩٠٢٠ | ١.٨١٦٧ | .١٣ |
| ١.٦٤٩ | ٠.٨٩٢٣٧ | ٢.٠١٦٧ | .١٦ | -٠.٢٣٧ | ٠.٤٩٠٣٠ | ١.٦١٦٧ | .١٥ |
| ١.٦٠١ | ٠.٦٦٣٨٤ | ٢.٠٠٠٠ | .١٨ | -٠.٥٦١ | ٠.٨٠٦٧٥ | ٢.٤٠٠٠ | .١٧ |
| ١.٥٩٣ | ٠.٤٩٠٣٠ | ٢.٣٨٣٣ | .٢٠ | -٠.٧٣٩ | ٠.٧٤٤٨٥ | ١.٧٦٦٧ | .١٩ |
| ١.٤٦٨ | ٠.٧٥٠٧١ | ٢.٢٥٠٠ | .٢٢ | -١.٠٧٨ | ٠.٤٠٣٣٨ | ٢.٢٠٠٠ | .٢١ |
| ١.٣٦٤ | ٠.٦٢٤١٤ | ١.٩٨٣٣ | .٢٤ | ٠.٠٠٠ | ٠.٨٢٢٧٠ | ١.٦٣٣٣ | .٢٣ |
| ١.٥٩٣ | ٠.٤٩٠٣٠ | ١.٣٨٣٣ | .٢٦ | -٠.٨٧٦ | ٠.٦٥٠٧٣ | ١.٩٨٣٣ | .٢٥ |
| ١.٢٨١ | ٠.٨٢٥٢٧ | ٢.٣٨٣٣ | .٢٨ | -١.١٤٦ | ٠.٤٩٤٠٣ | ٢.٤٠٠٠ | .٢٧ |
| ١.٢٩١ | ٠.٧٤٧٦٩ | ٢.٣١٦٧ | .٣٠ | -٠.٧٠٢ | ٠.٨٠٦٧٥ | ٢.٤٠٠٠ | .٢٩ |
| ١.٣٢٩ | ٠.١٢٩١٠ | ٢.٠١٦٧ | .٣٢ | -٠.٩٠٨ | ٠.٦٣٦٩١ | ١.٩٦٦٧ | .٣١ |
| ١.٨٣٤ | ٠.٤٩٤٠٣ | ٢.٤٠٠٠ | .٣٤ | -٠.٧٥٨ | ٠.٨٢٢٧٠ | ٢.٣٦٦٧ | .٣٣ |
| ١.٩٤٩ | ٠.٩٠١٩٨ | ٢.٠٠٠٠ | .٣٦ | -٠.٥٤٥ | ٠.٤٩٤٠٣ | ٢.٤٠٠٠ | .٣٥ |
| ١.٤٢٦ | ٠.٤٩٩٧٢ | ٢.٤٣٣٣ | .٣٨ | -٠.٣٨٩ | ٠.٤٨٥٩٦ | ٢.٦٣٣٣ | .٣٧ |
| ١.٣٠٢ | ٠.٧٥٤٦٥ | ١.٨٠٠٠ | .٤٠ | -٠.٥٧٧ | ٠.٩٨٠٦٠ | ٢.٢٣٣٣ | .٣٩ |
| ١.٢٩٢ | ٠.٩٨٨٠٦ | ٢.٢٠٠٠ | .٤٢ | -١.١٣٤ | ٠.٤٠٣٠٠ | ٢.٢١٠٠ | .٤١ |
| ١.٧٤٩ | ٠.٦١٠٦٤ | ٢.٠٠٠٠ | .٤٤ | -١.٢٧٦ | ٠.٦٥٠٧٣ | ١.٩٨٣٣ | .٤٣ |
| ١.٦٩٦ | ٠.٣٦٠٠٨ | ١.٨٥٠٠ | .٤٦ | -٠.١٢٩ | ٠.٦٢٤١٤ | ١.٩٨٣٣ | .٤٥ |

يتضح من جدول (٥) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٠٥٣، -٢.٩٤٠) أي انحصرت ما بين +٣_ مما يدل على أن البيانات متجانسة .

ثانياً : حساب المعاملات العلمية لمقياس الضبط الانفعالي لطلاب التربية الرياضية.

١- صدق المقياس

أ- قام الباحثة بعرض عبارات المقياس على السادة الخبراء السابق

الإشارة اليهم وذلك لابداء الرأي

ب- صدق الاتساق الداخلي : تم حساب قيمة معامل ارتباط درجة كل عبارة

بالدرجة الكلية للمحور التابعة له وذلك على العينة الاساسية كما

موضح في جدول رقم (٦)

جدول (٦)

معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المقياس "

ن = 110

| العبارة | الارتباط |
|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|
| ١ | ٠.٨٩ | ١١ | ٠.٦٢ | ٢١ | ٠.٦٢ | ٣١ | ٠.٥١ | ٤١ | ٠.٥٤ |
| ٢ | ٠.٥٦ | ١٢ | ٠.٥٣ | ٢٢ | ٠.٥٢ | ٣٢ | ٠.٦٥ | ٤٢ | ٠.٥٥ |
| ٣ | ٠.٦٩ | ١٣ | ٠.٥٩ | ٢٣ | ٠.٥٤ | ٣٣ | ٠.٥٨ | ٤٣ | ٠.٥٦ |
| ٤ | ٠.٥٩ | ١٤ | ٠.٦٩ | ٢٤ | ٠.٦٢ | ٣٤ | ٠.٥١ | ٤٤ | ٠.٦٩ |
| ٥ | ٠.٥٤ | ١٥ | ٠.٧١ | ٢٥ | ٠.٧٥ | ٣٥ | ٠.٦٥ | ٤٥ | ٠.٩٥ |
| ٦ | ٠.٦٦ | ١٦ | ٠.٧٢ | ٢٦ | ٠.٧١ | ٣٦ | ٠.٩٥ | ٤٦ | ٠.٥٨ |
| ٧ | ٠.٥٢ | ١٧ | ٠.٨١ | ٢٧ | ٠.٤٨ | ٣٧ | ٠.٤٥ | | |
| ٨ | ٠.٦١ | ١٨ | ٠.٥٦ | ٢٨ | ٠.٥٦ | ٣٨ | ٠.٦٥ | | |
| ٩ | ٠.٥٩ | ١٩ | ٠.٩٥ | ٢٩ | ٠.٥٢ | ٣٩ | ٠.٥٣ | | |
| ١٠ | ٠.٩١ | ٢٠ | ٠.٨١ | ٣٠ | ٠.٤٨ | ٤٠ | ٠.٤١ | | |

دال عند مستوى ٠.٠٥ = (٠,٢٩٦)

يتضح من الجدول (١١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة

كل عبارة ودرجة المحور الذى تنتمى اليه العبارة لمقياس الضبط الانفعالي مما

يدل على صدق تمثيل العبارات لهذه المحاور.

حساب معامل الثبات لاستمارة المقياس:

ولتحقيق ثبات المقياس، قام الباحثين باستخدام معامل

(الفكرونباخ) ، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي:

جدول (٧)

قيم معامل ألفا lph لمحاور المقياس

| المحور | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة معامل ألفا lph |
|-----------------------|-----------------|-------------------|---------------------|
| مهارة التقييم الذاتي | ٩.٢٤ | ١.٣٣ | .٤٦٢ |
| مهارة التروى | ١٥.١٦ | ١.٦٤ | .٥٢٥ |
| مهارة الضبط الانفعالي | ١٣.١٤ | ١.٥٦ | .٦٧٩ |
| مجموع المقياس ككل | ٣٧.٥٤ | ١.٣٣ | .٥٩٨ |

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٣٠٤
يتضح من جدول رقم (٦) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " الفا " تتراوح
بين (٤٦٢ ، ٧٦٨) وذلك يشير الي أن المقياس على درجة من الثبات.

– عرض ومناقشة النتائج
عرض النتائج :

جدول رقم (٧)

التكرارات ونسب التحسن وقيمة "ك" والأهمية النسبية لعبارات المقياس ن=١٣٣

| م | العبرة | نعم | | إلى حد ما | | لا | | ٢٤ | المجموع التقديرى | الوزن النسبى |
|-----|---|--------|---------|-----------|---------|--------|---------|--------|------------------|--------------|
| | | النسبة | التكرار | النسبة | التكرار | النسبة | التكرار | | | |
| ١. | نا شخص سريع الغضب | ٩٢ | ٦٩.٧٠ | ٣٠ | ٢٢.٧٣ | ١٠ | ٧.٥٨ | ٨٣.٠٩ | ٣٤٦ | ٨٧٪ |
| ٢. | تفادى النظر إلى من يغضبني | ١٠٠ | ٧٥.٧٦ | ١٨ | ١٣.٦٤ | ١٤ | ١٠.٦١ | ١٠٧.١ | ٣٥٠ | ٨٨٪ |
| ٣. | قوم للوضوء عندما أشعر بالغضب | ٩٠ | ٦٨.١٨ | ٣٠ | ٢٢.٧٣ | ١٢ | ٩.٠٩ | ٧٥.٨٢ | ٣٤٢ | ٨٦٪ |
| ٤. | انسحب من المواقف التي تثيرني انفعاليا | ٨٥ | ٦٤.٣٩ | ٤٠ | ٣٠.٣٠ | ٧ | ٥.٣٠ | ٦٩.٦٨ | ٣٤٢ | ٨٦٪ |
| ٥. | شعر بأني أخاف من أشياء لا تثير الخوف عادة | ٤٤ | ٣٣.٣٣ | ٧٠ | ٥٣.٠٣ | ١٨ | ١٣.٦٤ | ٣٠.٧٣ | ٢٩٠ | ٧٣٪ |
| ٦. | شعر بالخوف من شيء مجهول | ٣٦ | ٢٧.٢٧ | ٧٢ | ٥٤.٥٥ | ٢٤ | ١٨.١٨ | ٢٨.٣٦ | ٢٧٦ | ٧٠٪ |
| ٧. | شعر بالخوف من الموت | ٩٠ | ٦٨.١٨ | ٢٤ | ١٨.١٨ | ١٨ | ١٣.٦٤ | ٧٢.٥٥ | ٣٣٦ | ٨٥٪ |
| ٨. | شعر بالخوف من وقوع الكوارث | ١٠٢ | ٧٧.٢٧ | ١٤ | ١٠.٦١ | ١٦ | ١٢.١٢ | ١١٤.٧٣ | ٣٥٠ | ٨٨٪ |
| ٩. | انسحب من المواقف التي تثير القلق والتوتر | ٩٦ | ٧٢.٧٣ | ١٥ | ١١.٣٦ | ٢١ | ١٥.٩١ | ٩٢.٥٩ | ٣٣٩ | ٨٦٪ |
| ١٠. | شعر بأني متوتر بدرجة لم أستطيع النوم معها | ٧٨ | ٥٩.٠٩ | ٤٨ | ٣٦.٣٦ | ٦ | ٤.٥٥ | ٥٩.٤٥ | ٣٣٦ | ٨٥٪ |
| ١١. | شعر بضيق في صدري | ٢٤ | ١٨.١٨ | ١٠٠ | ٧٥.٧٦ | ٨ | ٦.٠٦ | ١٠٩.٨٢ | ٢٨٠ | ٧١٪ |
| ١٢. | استطيع الجلوس لفترات طويلة مُسترخيا | ٣٤ | ٢٥.٧٦ | ٧٥ | ٥٦.٨٢ | ١٥ | ١١.٣٦ | ٤٣.٢٣ | ٢٦٧ | ٦٧٪ |
| ١٣. | شعر بالتفاؤل رغم الصعوبات التي تعترضني | ٤٢ | ٣١.٨٢ | ٦٠ | ٤٥.٤٥ | ٣٠ | ٢٢.٧٣ | ١٠.٣٦ | ٢٧٦ | ٧٠٪ |
| ١٤. | حب الخير للناس مثل ما أحب نفسي | ٩٠ | ٦٨.١٨ | ١٢ | ٩.٠٩ | ٣٠ | ٢٢.٧٣ | ٧٥.٨٢ | ٣٢٤ | ٨٢٪ |
| ١٥. | قوم بتحمل المسؤولية حتى في المواقف الحرجة | ٨٣ | ٦٢.٨٨ | ٣٤ | ٢٥.٧٦ | ١٥ | ١١.٣٦ | ٥٥.٩٥ | ٣٣٢ | ٨٤٪ |
| ١٦. | ميل إلى الاعتماد على نفسي في حل المشكلات التي تعترضني | ١٠٢ | ٧٧.٢٧ | ١١ | ٨.٣٣ | ١٩ | ١٤.٣٩ | ١١٥.٤١ | ٣٤٧ | ٨٨٪ |
| ١٧. | ميل إلى التفكير بهدوء عندما أكون أمام مشكلة | ٦١ | ٤٦.٢١ | ٤٠ | ٣٠.٣٠ | ٣١ | ٢٣.٤٨ | ١٠.٧٧ | ٢٩٤ | ٧٤٪ |
| ١٨. | شعر بأني سريع الانفعال | ١٠٩ | ٨٢.٥٨ | ١٨ | ١٣.٦٤ | ٥ | ٣.٧٩ | ١٤٥.٩٥ | ٣٦٨ | ٩٣٪ |
| ١٩. | حاول حل المشكلات التي تواجهني بدون انفعال | ٩٨ | ٧٤.٢٤ | ٢١ | ١٥.٩١ | ١٣ | ٩.٨٥ | ١٠٠.١٤ | ٣٤٩ | ٨٨٪ |
| ٢٠. | شعر بأني سعيد الحظ | ٩٧ | ٧٣.٤٨ | ٢٢ | ١٦.٦٧ | ١٣ | ٩.٨٥ | ٩٦.٦٨ | ٣٤٨ | ٨٨٪ |
| ٢١. | قوم بتغيير وضع جسدي عندما أغضب | ٨٨ | ٦٦.٦٧ | ٣٠ | ٢٢.٧٣ | ١٤ | ١٠.٦١ | ٦٨.٩١ | ٣٣٨ | ٨٥٪ |

جدول رقم (٨)
تابع التكرارات ونسب التحسن وقيمة "ك" والأهمية النسبية لعبارات المقياس ن=١٣٣

| م | العبرة | نعم | | إلى حد ما | | لا | | المجموع التقديري | الوزن النسبي |
|-----|---|---------|--------|-----------|--------|---------|--------|------------------|--------------|
| | | التكرار | النسبة | التكرار | النسبة | التكرار | النسبة | | |
| ٢٢. | ميل إلى كظم الغيظ عند الاختلاف مع الآخرين | ١٠١ | ٧٦.٥٢ | ١٥ | ١١.٣٦ | ١٦ | ١٢.١٢ | ٣٤٩ | ٨٨٪ |
| ٢٣. | نظر إلى الحياة نظرة تفاؤل | ٨٤ | ٦٣.٦٤ | ٢٦ | ١٩.٧٠ | ٢٢ | ١٦.٦٧ | ٥٤.٧٣ | ٨٢٪ |
| ٢٤. | شعر بالتفقه في نفسي | ٥٠ | ٣٧.٨٨ | ٨٠ | ٦٠.٦١ | ٢ | ١.٥٢ | ٧٠.٣٦ | ٧٩٪ |
| ٢٥. | شعر بالرضا عن نفسي | ٩٧ | ٧٣.٤٨ | ١٨ | ١٣.٦٤ | ١٧ | ١٢.٨٨ | ٩٥.٧٧ | ٨٧٪ |
| ٢٦. | شعر بأن حالتي الانفعالية تتقلب بين الفرح والحزن دون سبب واضح. | ٨١ | ٦١.٣٦ | ١٠ | ٧.٥٨ | ٤١ | ٣١.٠٦ | ٥٧.٥٩ | ٧٧٪ |
| ٢٧. | ميل إلى التنفيس عن الانفعال بالقيام بعمل مفيد | ١٠٩ | ٨٢.٥٨ | ٠ | ٠.٠٠ | ٢٣ | ١٧.٤٢ | ١٥٠.٠٥ | ٨٨٪ |
| ٢٨. | ميل إلى تقلب نقد الآخرين بدون أي حرج | ٨٠ | ٦٠.٦١ | ٤٠ | ٣٠.٣٠ | ١٢ | ٩.٠٩ | ٥٣.٠٩ | ٨٤٪ |
| ٢٩. | شعر بأنني شديد الحساسية لتعليقات الآخرين | ٧٧ | ٥٨.٣٣ | ٣٧ | ٢٨.٠٣ | ١٨ | ١٣.٦٤ | ٤١.٢٣ | ٨٢٪ |
| ٣٠. | شعر برغبة في الكفاء عند اختلافي مع الآخرين | ٩٤ | ٧١.٢١ | ٠ | ٠.٠٠ | ٣٨ | ٢٨.٧٩ | ١٠١.٦٤ | ٨١٪ |
| ٣١. | ميل إلى الابتعاد عن تحقيق رغبة وقتية دون تقدير النتائج | ١٠١ | ٧٦.٥٢ | ٢٦ | ١٩.٧٠ | ٥ | ٣.٧٩ | ١١٥.٧٧ | ٩١٪ |
| ٣٢. | ميل إلى التمييز بين خبراتي الشخصية وبين الواقع الحالي | ١٠٩ | ٨٢.٥٨ | ١٨ | ١٣.٦٤ | ٥ | ٣.٧٩ | ١٤٥.٩٥ | ٩٣٪ |
| ٣٣. | شعر بحزن شديد | ٩٨ | ٧٤.٢٤ | ٢١ | ١٥.٩١ | ١٣ | ٩.٨٥ | ١٠٠.١٤ | ٨٨٪ |
| ٣٤. | شعر بحزن شديد عندما فشل في عمل ما | ٩٧ | ٧٣.٤٨ | ٢٢ | ١٦.٦٧ | ١٣ | ٩.٨٥ | ٩٦.٦٨ | ٨٨٪ |
| ٣٥. | نظر إلى الحياة بتشاؤم | ١٠٩ | ٨٢.٥٨ | ١٨ | ١٣.٦٤ | ٥ | ٣.٧٩ | ١٤٥.٩٥ | ٩٣٪ |
| ٣٦. | ميل إلى الانعزال عن الناس | ٧٥ | ٥٦.٨٢ | ٥٠ | ٣٧.٨٨ | ٧ | ٥.٣٠ | ٥٣.٧٧ | ٨٤٪ |
| ٣٧. | ميل إلى الانشغال بمشاكلي الخاصة دون مشاركة اصدقائي في حلها | ٣٠ | ٢٢.٧٣ | ٨٤ | ٦٣.٦٤ | ١٨ | ١٣.٦٤ | ٥٦.١٨ | ٧٠٪ |
| ٣٨. | شعر بأنني مهموم بدون سبب واضح | ٢٧ | ٢٠.٤٥ | ٧١ | ٥٣.٧٩ | ٣٤ | ٢٥.٧٦ | ٢٥.٤١ | ٦٥٪ |
| ٣٩. | حاول الهدوء والتزام الصبر عند سماع الاخبار غير السارة. | ٩٣ | ٧٠.٤٥ | ٣٢ | ٢٤.٢٤ | ٧ | ٥.٣٠ | ٨٨.٩٥ | ٨٨٪ |
| ٤٠. | تفادي اتخاذ القرارات عندما اكون في حالة غضب | ٨٠ | ٦٠.٦١ | ١٠ | ٧.٥٨ | ١١٤ | ٨٦.٣٦ | ١٦٧.٠٩ | ٤٠٪ |
| ٤١. | عندما فشل في عمل أي شيء لا تقلق نفسي | ١٠ | ٧.٥٨ | ٢٠ | ١٥.١٥ | ١٠٢ | ٧٧.٢٧ | ١١٥.٨٢ | ٤٣٪ |
| ٤٢. | ميل إلى تحويل انتباهي إلى حاجات أخرى أثناء الانفعال | ٨٠ | ٦٠.٦١ | ٢١ | ١٥.٩١ | ٣١ | ٢٣.٤٨ | ٤٥.٣٢ | ٧٩٪ |
| ٤٣. | حاول مراعاة مشاعر الآخرين عند تعاملتي معهم | ٩٩ | ٧٥.٠٠ | ١٤ | ١٠.٦١ | ١٩ | ١٤.٣٩ | ١٠٣.٤١ | ٨٧٪ |
| ٤٤. | ميل إلى أن اكون واقعيًا عندما تحدث لي مشكلة وأحاول أن استفيد منها أكبر استفادة بدلاً من التهرب منها | ٢٥ | ١٨.٩٤ | ٩٤ | ٧١.٢١ | ١٣ | ٩.٨٥ | ٨٦.٨٦ | ٧٠٪ |
| ٤٥. | حاول التخفيف عن نفسي عندما أشعر بالأحباط والضييق | ٧٥ | ٥٦.٨٢ | ٥٠ | ٣٧.٨٨ | ٧ | ٥.٣٠ | ٥٣.٧٧ | ٨٤٪ |
| ٤٦. | ميل إلى ضبط مشاعري العدائية تجاه الآخرين | ٣٠ | ٢٢.٧٣ | ٨٤ | ٦٣.٦٤ | ١٨ | ١٣.٦٤ | ٥٦.١٨ | ٧٠٪ |

قيمة "ك" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٥,٩٩)

مناقشة النتائج :

تتفق ذلك مع دراسة دراسة حسن محمد سالم أبو زيد (٢٠٠٠) و دراسة حنان أحمد العرفج (٢٠٠٠): و دراسة صلاح عبود (٢٠٠١) و دراسة سهير محمود (٢٠٠٥): أن يتعرض الإنسان في حياته اليومية إلى أحداث ومواقف بعضها يسبب انفعال السرور أو السعادة، وأخرى تسبب انفعال الحزن والغضب والخوف. والانفعال هو استجابة ذاتية بسيطة للواقع الموضوعي وينشأ في حالات اشباع الحاجات البيولوجية والحاجات المتعلقة بوجوده الاجتماعي. وتقوم الانفعالات والمشاعر بوظيفة تنظيمية للسلوك إذ أن المشاعر والانفعالات الايجابية تعمل على تنظيم السلوك وتأديته على أكمل وجه، كما أنها تساعد الإنسان على التغلب على المشكلات والمصاعب الحياتية التي يتعرض لها، وأيضاً تساعد في تحديد أهداف السلوك وتنفيذه اضطراب حاد يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظيفته الحيوية، وهو ينشأ في الأصل عن مصدر نفسي ونقول أن الانفعال اضطراب حاد لأنه يتميز بحالة شديدة من التوتر والتهيج لأن أثناء الانفعال تتعطل جميع أنواع النشاط الاخرى التي يقوم بها الإنسان ويصبح نشاطه مركز حول موضوع الانفعال

وتفق ذلك مع ما ذكره خولة يحيى (٢٠٠٣). بأنه خبرة نفسية وجدانية - ويثيره إدراك الفرد للأشياء المادية المحيطة به أو علاقته بالأفراد الآخرين أو بالمواقف المختلفة التي يمر بها. ويستجيب الفرد لهذه المثيرات المختلفة التي يمر بها. ويستجيب الفرد لهذه المثيرات المختلفة فيثور من أعماق نفسه، وتبدو معالم هذه الثورة النفسية على وجهه وفي سلوكه ونشاطه

ويتفق مع ما ذكره محمود عبد الله محمد خوالدة (٢٠٠٤). إن الانفعال لا يقتصر استخدامه على الانفعالات التي يفتن الفرد إلى وجودها ويعي أثرها ومفعولها، ولكن هناك انفعالات لا شعورية فالانفعالات تكون أحياناً تعبير عن دوافع لاشعورية وكثير من حالات الفوبيا (وهي مخاوف شاذة كالخوف من موضوعات لا تثير بطبيعتها الخوف، مثل الخوف من الماء أو من الجراثيم أو الحشرات أو من الظلام... الخ التي ترجع إلى انفعالات مكبوتة ذات طبيعة تسبب الشعور بالعار أو بالحياء) وترى الباحثة (لأنها إذا ظهرت إلى حيز الشعور تثير خوف غير طبيعي من أشياء لا تثير الخوف أصلاً لدى الأشخاص الآخرين وبالنسبة لهم غير مثيرة للخوف.

الاستخلاصات :

فى حدود عين البحث وفى ضوء ما أسفرت عنه نتائج المعالجة الإحصائية توصل الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :

- أ- بناء مقياس يمكن من خلاله التعرف على الضبط الانفعالى
- ب- تم بناء المقياس ومعايرته على طلاب التربية الرياضية وتحتوى على ٤٦ عبارة جميعها تعبر عن الضبط الانفعالى

التوصيات :

- فى ضوء عينة البحث ونتائجه يوصى الباحثين بالآتى :
- ١- ضرورة الاهتمام بتطبيق مقياس الضبط الانفعالى بشكل دورى على طلاب التربية الرياضية
 - ٢- الاهتمام بعمل دورات تدريبية خاصة بالاعداد وكيفية التعامل مع الطلاب فى الاختبارات العملية .

المراجع

١. أحمد عزت راجح (٢٠٠٦). أصول علم النفس، الطبعة ١١ ، دار المعارف، القاهرة.
٢. انتصار يونس (٢٠٠٨). السلوك الإنساني، دار المعارف، القاهرة.
٣. جابر عبد الحميد (٢٠٠٠). مقدمة في علم النفس، الطبعة الأولى، دار الثقافة للطباعة والنشر، القاهرة.
٤. جمعة سيد يوسف (٢٠٠٠) . الاضطرابات السلوكية وعلاجها ، القاهرة ، دار غريب.
٥. حنان أحمد العرفج (٢٠٠٠). فعالية التدريب علي المهارات الاجتماعية والضبط الانفعالي في خفض السلوك العدواني لدي عينه من التلميذات في الصفين الخامس والسادس الابتدائي بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود.الرياض.
٦. خولة يحيى(٢٠٠٣). الاضطرابات السلوكية والانفعالية، عمان. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .
٧. رحاب بدر(٢٠١٤). فاعلية برنامج ارشادي قائم علي المهارات الاجتماعية للحد من المشكلات السلوكية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية من ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العربية والتربية جامعة الدول العربية.
٨. ماجد حمزة الرفاعي (٢٠٠). دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية بين الطلبة.
- محمد عبد الرحمن العيسوي(٢٠٠٢). موسوعة علم النفس الحديث (الاضطرابات النفس جسمية)، الطبعة الأولى، دار الراتب الجامعية.
٩. محمد عثمان نجاني (٢٠١٠). علم النفس في حياتنا اليومية، دار النهضة العربية، القاهرة.

١٠. محمود عبد الله محمد خوالدة (٢٠٠٤). الزكاء العاطفي والزكاء الانفعالي، الطبعة الأولى، عمان.
١١. منتصر كمال الدين (٢٠٠٢). نوعية الحياة وعلاقتها بالتوافق الانفعالي والتحصيل
١٢. الدراسي لدى طلاب جامعة الإمام المهدي، ماجستير - جامعة امدرمان الإسلامية.
١٣. Alberto, O.P And Troutman, A.R.(١٩٨٦) .
Applied behavior analysis for teachers.
Columbus, Merrill, Belland Howerll ,(PP.١٧-١٩).
١٤. Albons,J.(٢٠٠٨). "high school student with learning disabilities perception of their social competence in self –contained inclusive setting"
,ph.D, United states .Indiana University.
١٥. Amerongen,M & Mishna, F (٢٠٠٤). Learning Disabilities and Behavior Problems . A Self Psychological and Intersubjective Approach to Working with parents Psychoanalytic Social Work . vol. ١١(٢) , pp. ٣٣-٥٣.
١٦. Anderson–Butcher, D., Newsome, W. S. and Nay, S. (٢٠٠٣). Social skills intervention during elementary school recess. A visual analysis. Children and Schools, ٢٥(٣), ١٣٥-١٤٣.
١٧. Bodan ,D . (٢٠٠٠). A Comparison of aggression in children with attention deficit –

hyperactivity disorder with and without learning disabilities . proquest Dissertations and theses section ۱۳۵۵ part ۰۶۲۲. Psy.D. dissertation.United

المستخلص

بناء مقياس الضبط الانفعالي لطلاب كلية التربية الرياضية * مروة محمد الباقريري

يهدف هذا البحث إلى بناء مقياس الضبط الانفعالي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات قيد البحث ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، واشتملت عينة البحث على (٢٤٥) طالب بالفرقة الثالثة و الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي (٢٠١٨/٢٠١٧) ، كما أسفرت النتائج بناء مقياس يمكن من خلاله التعرف على الضبط الانفعالي ، تم بناء المقياس ومعايرته على طلاب التربية الرياضية وتحتوى على ٤٦ عبارة جميعها تعبر عن الضبط الانفعالي ، ويوصي الباحث ضرورة الاهتمام بتطبيق مقياس الضبط الانفعالي بشكل دورى على طلاب التربية الرياضية .

Abstract**Building the emotional control scale for students of
the Faculty of Physical Education**

*** Marwa Muhammad Al-Baqiri**

This research aims to build a measure of emotional control for the student of the Faculty of Physical Education at the University of Sadat City under research. The researcher used the descriptive approach in order to suit the nature of the research, and the research sample included (٢٤٥) students in the third and fourth division of the Faculty of Physical Education, Sadat City University for the academic year (٢٠١٨ / ٢٠١٩), and the results also resulted in building a scale through which emotional control can be identified, the scale was built and calibrated on physical education students and contains ٤٦ phrases, all of which express emotional control, and the researcher recommends the need to pay attention to applying the emotional control scale periodically to students of physical education.