مجلة الثقافة الرياضية
SPORT CULTURE
Vol.17, Spec. Issue, (2026): 148-167.
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت
Tikrit University
IRAQI
Iraqi Academic Journals
DOI : https://doi.org/10.25130/sc.2026.17.8
ISSN: 2073 – 9494/ E - ISSN: 2664 - 0988

Developing an Emotional Regulation Scale for Preparatory Schools Students

*Muneer Ahmed Hussein[1] Nada Ibrahim Abdul-Ridha[2]
College of Physical Education and Sports Sciences Tikrit University/Iraq

ARTICLE

Received: 24/ 4/ 2026
Revised: 16 / 5 / 2026
Accepted: 18 /5 / 2026
Available online: 1/ 8/ 2026

Keywords

- Building a scale
- Emotional regulation
- Preparatory schools' students
- Psychometric Properties
- Psychological and Educational Scale

ABSTRACT

This research aims to develop an emotional regulation scale for middle school students in Al-Sharqat District, Salah al-Din Governorate, and to identify thev level of emotional regulation among these students. The researchers employed a descriptive survey methodology. The study population consisted of 310 fifth-grade middle school students from the 2025-2026 academic year, divided into a construct sample and an application sample. The researchers developed the scale according to established scientific methods for scale construction, and data were collected and processed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Following data analysis, the researchers concluded that middle school students in Al-Sharqat District possess a high level of emotional regulation. The researchers recommend utilizing the emotional regulation scale to further assess the emotional regulation level of middle school students.

Corresponding Author; Muneer Ahmed Hussein
College of Physical Education and Sports Sciences Tikrit University/Iraq
Email: mailto:Munerahmed813@gmail.com

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

بنـاء مقيـاس التنظيم الانفعالـي لـدى طـلاب المـدارس الإعداديـة

منير احمد حسين[1] ندى إبراهيم عبد الرضا[2]

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت /العراق

تفاصيل المقال

تاريخ الاستلام: 24 / 4 / 2026

النسخة المعدلة : 2026 /5/16

تاريخ القبول: 2026/5 /18

متوفر على الانترنت : 2026/ 8/1

الكلمات المفتاحية

- بناء مقياس
- التنظيم الانفعالي
- طلاب المدارس الإعدادية
- الخصائص السيكومترية
- القياس النفسي والتربوي

الخلاصة

يهدف البحث إلى بناء مقياس التنظيم الانفعالي لدى طلاب المدارس الإعدادية في قضاء الشرقاط/ محافظة صلاح الدين. والتعرف على درجة التنظيم الانفعالي لدى طلاب المدارس الإعدادية في قضاء الشرقاط. وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكون مجتمع البحث الحالي من (310) طالباً من طلاب المدارس الإعدادية للصف الخامس للعام الدراسي (2025–2026) وقسموا إلى عينة بناء وعينة تطبيق، وقد قام الباحثان ببناء المقياس وفق الطرائق العلمية لبناء المقاييس، وتم جمع البيانات ومعالجتها عن طريق الحقيبة الإحصائية (SPSS). وبعد معالجة البيانات تم التوصل الى الاستنتاج التالي. يمتلك طلاب المدارس الإعدادية في قضاء الشرقاط درجة إيجابية مرتفعة من التنظيم الانفعالي. كما أوصى الباحثان بالاستفادة من مقياس التنظيم الانفعالي لمعرفة درجة طلاب المدارس الإعدادية في التنظيم الانفعالي.

© This is an open access article under the CC By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

نظراً للتقدم العلمي فقد شهد علم النفس الرياضي تطوراً ملحوظاً واصبح مجالاً متخصصاً يهتم بسلوك الافراد بما في ذلك فئة الطلاب ومن بين المجالات التي برزت ضمن هذا السياق نجد علم النفس الرياضي الذي اصبح يطبق أيضاً على طلاب المدارس بهدف فهم كيفية تحسين أدائهم الرياضي وتطور مهاراتهم من خلال الجوانب النفسية، كما يدرس ويركز اهتمامه ومبادئه ونظرياته النفسية على طلاب المدارس الإعدادية وأثر ممارسة تلك الألعاب على الطلاب حيث أن تطبيق مبادئ علم النفس الرياضي على طلاب المدارس الإعدادية يساهم في تعزيز فهمنا لكيفية تنظيم الانفعالات والسيطرة عليها أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، اذ يعتبر التنظيم الانفعالي من المواضيع الحديثة نسبيًا في علم النفس الرياضي، وهو ذو أهمية بالغة في مساعدة الطلاب على التحكم باستجاباتهم الانفعالية من خلالها التأثير على انفعالاته من حيث النوع والشدة والمدة وكيفية التعبير عنها سواء في المدارس الإعدادية ام في التدريبات او في المنافسات. ومن هنا تكمن أهمية هذا البحث من خلال تركيزه على دراسة التنظيم الانفعالي باعتباره من المتغيرات النفسية المؤثرة في الأداء الحركي والمهاري لدى طلاب المدارس الإعدادية ولاسيما في الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التركيز والانتباه.

1-2 مشكلة البحث

تبلورت مشكلة البحث من خلال الملاحظات الميدانية التي سجلها الباحثان أثناء عملهما في إحدى المدارس الإعدادية، فقد وجد أن عدد من الطلاب يعانون من ضعف في القدرة على تنظيم انفعالاتهم أثناء المواقف التعليمية والرياضية، إذ تظهر لديهم استجابات انفعالية سريعة وغير متحكم بها، الأمر الذي ينعكس سلبياً على مستوى أدائهم المهاري أثناء تنفيذ المهارات المختلفة. ومن خلال الاطلاع الى الدراسات السابقة تبين قلة الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي لدى طلاب المدارس الإعدادية. ومن هنا تحددت مشكلة البحث في محاولة التعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلاب المدارس الإعدادية.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

1-3 أهداف البحث

بناء مقياس التنظيم الانفعالي لدى طلاب المدارس الإعدادية في قضاء الشرقاط/محافظة صلاح الدين.

التعرف على درجة التنظيم الانفعالي لدى طلاب المدارس الإعدادية في قضاء الشرقاط/محافظة صلاح الدين.

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: طلاب المدارس الإعدادية في قضاء الشرقاط للعام الدراسي(2025 – 2026).

1-4-2 المجال الزماني: للفترة من 9 /11 / 2025 ولغاية 1 / 4/2026.

1-4-3 المجال المكاني: المدارس الإعدادية في قضاء الشرقاط/ محافظة صلاح الدين

1-5 تحديد المصطلحات

التنظيم الانفعالي: "مدى قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته ومشاعره وتوجيهها نحو تحقيق انجاز أكاديمي واستخدام المشاعر والانفعالات في صنع القرارات والتكيف الاجتماعي وفهم تفاعل الاخرين بالانفعالات المختلفة"(كمال سعيد عبد الحميد,2013,صفحة 167)

3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهجية البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

3-2 مجتمع البحث وعينته

3-2-1 مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث الحالي من (310) طالباً من طلاب المدارس الإعدادية للصف الخامس الاعدادي في قضاء الشرقاط/محافظة صلاح الدين للعام الدراسي (2025-2026) وتم تنفيذ إجراءات البحث عليهم.

3-2-2 عينات البحث

3-2-2-1 عينة البناء

حُدد مجتمع البحث بطلاب المدارس الإعدادية للصف الخامس للسنة الدراسية (2025 – 2026) وبواقع (310) طالباً وتمّ تنفيذ إجراءات البحث عليهم بوصفهم عينة للبناء والتطبيق وبلغت عينة البناء (220) طالباً يمثلون نسبة (70%) وتمَّ استبعاد (10) طالباً من عينة البناء لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية.

3-2-2-2 عينة التطبيق

حدد الباحثان عينة التطبيق بـ (90) طالباً من طلاب المدارس الإعدادية للصف الخامس ويمثلون (30) % من مجتمع البحث الكلي والجدول (1) يبين ذلك. جدول (1)

يبين توزيع العينة حسب المدارس الإعدادية

ت	أسماء المدارس	عدد الطلاب	عينة البناء		عينة التطبيق المقاييس	عدد الطلاب الكالي
			عينة التحليل الإحصائي	عينة التجربة الاستطلاعية		
1	إعدادية المروءة للبنين	51	36	0	15	51
2	إعدادية حضرموت للبنين	53	38	0	15	53
3	إعدادية ابن كثير للبنين	87	62	0	25	87
4	إعدادية النهرين للبنين	63	45	10	18	63
5	إعدادية الأمام علي للبنين	56	39	0	17	56
9	المجموع	310	220	10	90	310

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

3-3 الإجراءات الإدارية

قاما الباحثان باتخاذ مجموعة من الإجراءات الإدارية اللازمة لتسهيل تنفيذ البحث إذ تم الحصول على كتاب تسهيل مهمه رسمي من جامعة تكريت (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) موجة الى المديرية العامة لتربية صلاح الدين/قسم تربية أشور، لغرض تزويدهم بالأعداد المطلوبة لطلاب الصف الخامس الاعدادي وتسهيل إجراءاتهم في المدارس الإعدادية كما في ملحق(1).

3-4 وسائل جمع البيانات

وهي الوسيلة التي جمع الباحثان بواسطتها البيانات والتي استعملها الباحثان في بحثه وهي:

المقابلات الشخصية،الاستبانة، استمارة جمع وتفريغ البيانات، المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية، حاسبة الكترونية نوع (HP) عدد (1)، فريق العمل المساعد.

3-5 إجراءات البحث الميدانية

3-5-1 بناء مقياس التنظيم الانفعالي

قام الباحثان ببناء مقياس التنظيم الانفعالي، على أنَ عملية بناء المقياس تمر بخطوات متعددة هي: (محمد نصر الدين رضوان، 2002، صفحة 319).

3-5-1-1 تحديد فكرة المقياس

تعد هذه الخطوة أول الخطوات التي يجب على الباحثين القيام بها والتي تتمثل في تحديد فكرة المقياس إذ يعطي مبررات تصميمه من خلال تحديد موضوع الظاهر المراد دراستها ببناء المقياس.

3-5-1-2 تحديد هدف المقياس

لعدم وجود مقياس للتنظيم الانفعالي على طلاب المدارس الإعدادية للصف الخامس في قضاء الشرقاط/محافظة صلاح الدين

الكشف عن الفروق الفردية بين الطلبة في مستوى التنظيم الانفعالي وتوفير أداة قياس تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية يمكن الاعتماد عليها في الدراسات المستقبلية.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

3-1-5-3 صياغة عبارات مقياس التنظيم الانفعالي

تم الاتفاق بنسبة (100%) على استخدام بديل من خمسة بدائل هي:(دائما، غالبا، أحيانا. نادرا، أبدا). كما روعي عند صياغة فقرات المقياس ما يأتي:

أن تكون الفقرات مصاغة بصيغة المتكلم.

ألا تتضمن الفقرة أي تلميح إلى الإجابة الصحيحة.

عدم استخدام الفقرات التي يحتمل ألا تنطبق على جميع أفراد العينة، لكيلا تنعدم الفرصة أمام الباحثان في الحصول على استجابات دقيقة.

3-1-5-4 أعداد تعليمات بناء المقياس

قام الباحثان بإعداد تعليمات واضحة ومبسطة للمقياس، توضح هدفه وطريقة الإجابة عن فقراته، مع التأكيد على ضرورة الإجابة بدقة وموضوعية، اذا يقدم للمستجيب فقرات ويطلب منه تحديد أجابته باختيار بديل واحد من عدة بدائل لها أوزان مختلفة. (صباح حسين العجيلي واخرون، 1990، ص 377) وضمان سرية المعلومات واستخدامها لأغراض البحث العلمي فقط ، إذ يطلب من المستجيب أن يضع علامة (√) في الحقل الذي يمثل استجابته أمام كل فقرة من فقرات المقياس.

3-1-5-5 الصدق الظاهري لمقياس التنظيم الانفعالي

يعد عرض مقياس التنظيم الانفعالي بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء والمتخصصين وكان عددهم (22) في التربية البدنية وعلوم الرياضة للحكم على مدى صلاحيتها وملاءمتها لقياس الظاهرة لدى طلاب المدارس الإعدادية من أهم الأساليب المتبعة للتحقق من الصدق الظاهري، إذ إن اتفاق أغلبية الخبراء على مناسبة الفقرات يعد مؤشراً على تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق الظاهري. (علي الفرطوسي وصادق الحسيني، 2020، ص 172) والجدول (2) يبين ذلك:

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

جدول (2)

فقرات مقياس التنظيم الانفعالي ونسب اتفاق الخبراء عليها

ت	الفقرات	موافقون	غير موافقين	النسبة المئوية%
1	أستطيع تمييز ما أشعر به عندما يتغير مزاجي أثناء الحصة أو التمرين.	20	2	%90
2	أعرف عادة السبب الذي يجعلني غاضباً أو حزيناً في المواقف الدراسية أو الرياضية.	22	صفر	%100
3	أحياناً تختلط عليه مشاعري ولا أعرف بدقة ما أشعر به.	22	صفر	%100
4	أنتبه لتغير مشاعري قبل الاختبارات أو المباريات.	13	9	%59
5	أستطيع تسمية مشاعري بكلمات واضحة عندما أسأل عنها.	20	2	%90
6	أحتاج لمن يخبرني بما أشعر به لأنني لا أميز ذلك بنفسي.	11	11	%50
7	أفرق بين القلق الطبيعي والخوف الزائد الذي يعيقني.	22	صفر	%100
8	أميز الفرق بين الغضب والإحباط عندما يحدث معي موقف مزعج.	18	4	%81
9	أعرف الإحساس الذي يسبق بكائي أو انفعالي الشديد.	14	8	%64
10	أستطيع تحديد مصدر انفعالي المرتبط بالمدرسة أو التمرين.	19	3	%86
11	أجد صعوبة في تحديد ما أشعر به عندما أكون متعباً.	21	1	%95
12	أحتاج وقتاً طويلًا لأفهم مشاعري بدقة.	22	صفر	%100
13	عندما أنزعج، أستخدم طرقاً لتهدئة نفسي مثل التنفس العميق أو الاستراحة القصيرة.	20	2	%90
14	أستطيع تأجيل رد فعلي حتى أفكر بهدوء قبل أن أتكلم أو أتصرف عندما يستفزني أحد.	15	7	%68
15	أفقد السيطرة على نفسي بسهولة عند الاستفزاز.	21	1	%95
16	أغير طريقة تفكيري في الموقف كي أقلل من المشاعر السلبية.	22	صفر	%100

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

17	أعود للتركيز بسرعة بعد ارتكاب خطأ أو سماع ملاحظة من المعلم/المدرب.	22	صفر	%100
18	إذا غضبت، أقول أشياء أندم عليها لاحقا.	16	6	%72
19	أطلب المساندة من شخص أثق به عندما يزداد توتري.	21	1	%95
20	أضع خطة مسبقة للتعامل مع المواقف التي أعرف أنها تزعجني.	22	صفر	%100
21	أتذكر مواقف نجحت فيها سابقاً كي أهدئ نفسي.	22	صفر	%100
22	أصرخ أو أُحدث مشكلة عندما أتضايق.	18	4	%81
23	أواصل تركيزي وأدائي حتى إذا ارتكبت خطأين متتاليين.	20	2	%90
24	أبتعد لدقائق عن الموقف عندما أشعر بغضب شديد.	20	2	%90
25	أعبر عن مشاعري بكلمات مهذبة دون الإساءة للآخرين.	22	صفر	%100
26	غالباً ما أخفي مشاعري حتى عن المقربين مني.	22	صفر	%100
27	أستطيع طلب المساعدة عندما أشعر بالضغط أو الحزن.	22	صفر	%100
28	أعبر عن فرحتي أو إحباطي بطريقة مناسبة داخل الصف أو في الملعب.	22	صفر	%100
29	أجد صعوبة في إخبار المعلم/المدرب بأنني متضايق.	15	7	%68
30	أستمع لمشاعر الآخرين وأرد عليهم باحترام.	18	4	%81
31	أستطيع قول «لا» بطريقة واضحة ولبقة عندما لا أرغب في شيء.	22	صفر	%100
32	أتهرب من الحديث عن مشاعري عندما أرتكب خطأً.	20	2	%90
33	أشرح شعوري للمعلم/المدرب بكلمات واضحة ومن دون تهجم.	17	5	%77
34	أعتذر إذا عبرت عن مشاعري بطريقة غير مناسبة.	22	صفر	%100
35	أطلب استراحة قصيرة إذا شعرت أنني على وشك البكاء أو الغضب.	4	18	%18
36	ألوح بيدي أو أرفع صوتي بدلًا من الكلام الهادئ.	15	7	%68
37	أتقبل حقيقة الواقع بأن الأمر قد حدث وانتهى.	17	5	%77
38	أفكر كثيراً في المشكلات التي توجهني خلال الفشل.	18	4	%81

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

39	أتعلم أن أتعايش مع الوضع في الصف أو المباراة.	21	1	%95
40	أتجنب الأفكار التي من شأنها التقليل من مستواي العقلي والبدني.	9	13	%40
41	أشعر إنني اقوى بعد كل موقف يوجهني	16	6	%72
42	لا أجد صعوبة في التعامل مع الغرباء.	15	7	%68
43	أتضايق عندما ينتقدني أستاذي أو مدربي.	14	8	%63
44	أفقد أعصابي بسهولة أثناء الدرس أو المباراة.	15	7	%68
45	يحمر أو يتغير وجهي عندما انزعج من شيء.	19	3	%86
46	أضبط انفعالاتي من خلال تغيير طريقة تفكيري في المواقف الذي أكون فيه.	20	2	%90
47	يجب عليه أن أتقبل الموقف الذي يوجهني	19	3	%86
48	أستطيع اتخاذ القرار دون توجيه من المدرب.	21	1	%95
49	اشعر بمعنى وجودي عندما أحقق الفوز في المباراة.	22	صفر	%100

وبعد الأخذ بآراء الخبراء وملاحظاتهم، تم الاتفاق على حذف (13) فقرات هي (4 .6.9.14.18.29.35.36.40.41.42.43.44) لحصولها على نسبة اتفاق أقل من (٧٥%)، كما تم تعديل (8) فقرات لحصولها على نسبة اتفاق بلغت أكثر من (٧٥%). ويُعد هذا الإجراء متسقا مع ما أشار إليه بلوم من إمكانية الاعتماد على نسبة اتفاق آراء الخبراء البالغة (٧٥%) فأكثر في هذا النوع من الصدق (بلوم واخرون، 1983، ص 126).

3-5-1-6 مقياس التنظيم الانفعالي بصورته الأولية

بعد اتخاذ الخطوات والإجراءات المذكورة أنفاً، تم ترتيب العبارات وأدراجها بصورة متسلسلة في استبانة وذلك بهدف التطبيق الاستطلاعي للمقياس والتحقق من أسسه العلمية

3-5-1-7 التطبيق الاستطلاعي لعبارات مقياس التنظيم الانفعالي

تم أجراء التجربة الاستطلاعية في (2025/2/17) لمعرفة مدى صلاحية مقياس التنظيم الانفعالي على عينة عددها (10) طالباً وقد تم استبعادهم من العينة الرئيسة وكان الغرض من أجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

معرفة وضوح الفقرات والتعليمات.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

معرفة الزمن اللازم للإجابة والوقت الذي يستغرقه المجيب للإجابة عن فقرات المقياس إذ كان زمن متوسط الإجابة ما بين (12–16) دقيقة والمتوسط قدرة (14)دقيقة.

معرفة المعوقات التي قد تواجه أفراد العينة.

معرفة مدى تجاوب المختبرين وتفهمهم للاختبارات.

اعتماد صياغة لغوية واضحة ومناسبة لفقرات المقياس، بما يضمن سهولة فهمها وإمكانية الإجابة عنها بدقة.

3-5-1-8 التحليل الإحصائي للمقياس لفقرات مقياس التنظيم الانفعالي

قام الباحثان بتطبيق المقياس للمدة من (2026/2/22الى 2026/2/25) وذلك لغرض عملية بناء مقياس التنظيم الانفعالي على عينة البالغ عددها (220) طالباً وقد تم استبعاد عينه التجربة الاستطلاعية البالغ عددها(10) طالباً لتصبح عدد عينه البناء(210) طالباً كما في الجدول (1) كما يعد من مواصفات المقياس الجيد أجراء التحليل الإحصائي لفقراته من اجل التمييز بين الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية والطلاب الذين حصلوا على درجات منخفضة في المقياس نفسة, أي استخراج القوة التمييزية للفقرات وتعتمد خصائص المقياس الى حد كبير على الخصائص (السيكومترية) لفقراته, وتم أجراء التحليل الإحصائي لمقياس التنظيم الانفعالي بطريقتين هما.

3-5-1-8-1 أسلوب المجموعتين الطرفيتين

يهدف تحليل الفقرات إلى التحقق من كفاءتها في تحقيق مبدأ الفروق الفردية الذي يقوم عليه المقياس، وذلك من خلال تحديد قدرة كل فقرة على التمييز بين الطلاب ذوي الدرجات المرتفعة والطلاب ذوي الدرجات المنخفضة في المقياس نفسه، وبما يسهم في الإبقاء على الفقرات المميزة واستبعاد الفقرات غير المميزة. وفي ضوء أسلوب المجموعتين الطرفيتين، جرى ترتيب درجات الطلاب ترتيبًا تنازليًا، حيث تم اختيار نسبة (27%) من أعلى الدرجات ونسبة مماثلة من أدنى الدرجات لتمثيل المجموعتين الطرفيتين. ويؤكد (Stanly. C. J. & Hopkins, 1972, p. 268) أن هذه النسبة تعد من أنسب النسب، إذ تحقق التوازن الأمثل بين حجم المجموعتين ودرجة التمايز بينهما. وقد بلغ عدد طلاب كل مجموعة (57) طالباً. وقام الباحثان بتطبيق اختبار (t) لعينتين مستقلتين على المجموعتين الطرفيتين، بهدف الكشف عن دلالة الفروق بينهما في استجابات الفقرات، إذ اعتمدت القيمة الدالة إحصائيا لاختبار (t) مؤشرا على قدرة الفقرة على التمييز. وقد أجريت التحليلات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) على الحاسوب ، ويبين الجدول (3) نتائج ذلك.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

الجدول (3)

قيمة (t) لفقرات مقياس التنظيم الانفعالي باستخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين

رقم العبارة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة t المحسوبة	Sig.	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	4.135	1.037	3.070	1.225	4.226	0.000	معنوية
2	4.071	1.334	2.677	1.436	5.153	0.000	معنوية
3	4.056	1.136	2.642	1.277	6.702	0.000	معنوية
4	4.056	1.013	3.435	1.165	3.466	0.000	معنوية
5	3.755	1.240	2.222	1.173	6.050	0.000	معنوية
6	3.735	1.153	3.166	1.143	3.327	0.000	معنوية
7	3.744	1.116	2.205	1.166	6.071	0.000	معنوية
8	3.703	1.335	3.441	1.335	2.167	0.000	معنوية
9	3.664	1.116	2.777	1.466	2.616	0.000	معنوية
10	3.637	1.046	2.222	0.626	5.075	0.000	معنوية
11	3.627	1.235	3.244	1.326	3.365	0.000	معنوية
12	3.653	1.366	3.063	1.433	3.661	0.000	معنوية
13	3.610	1.352	3.244	1.326	4.365	0.000	معنوية
14	3.577	1.133	2.255	1.204	5.241	0.000	معنوية
15	3.555	1.443	2.527	1.403	3.063	0.003	معنوية
16	3.550	1.045	2.416	1.273	4.657	0.000	معنوية

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

17	3.535	1.221	2.736	1.276	3.241	0.000	معنوية
18	3.471	1.533	2.653	1.501	2.203	0.000	معنوية
19	3.456	1.336	2.664	1.276	2.641	0.042	معنوية
20	3.413	1.336	2.664	1.376	2.641	0.003	معنوية
21	3.347	1.525	3.163	1.435	4.733	0.000	معنوية
22	3.024	1.650	1.722	0.613	2.547	0.000	معنوية
23	2.765	1.470	1.333	0.676	4.607	0.000	معنوية
24	2.700	1.454	2.105	1.237	3.370	0.000	معنوية
25	2.627	1.133	2.073	1.204	5.007	0.000	معنوية
26	2.367	1.222	2.105	1.237	3.542	0.000	معنوية
27	2.335	1.471	2.706	1.454	3.031	0.000	معنوية
28	2.322	0.650	1.722	0.613	2.354	0.001	معنوية
29	2.317	1.160	1.377	0.603	3.370	0.000	معنوية
30	2.305	1.360	1.444	0.776	3.144	0.002	معنوية
31	2.300	1.160	1.377	0.603	3.670	0.000	معنوية
32	2.281	1.256	1.377	0.732	3.301	0.000	معنوية
33	2.279	1.205	1.377	0.737	3.003	0.000	معنوية
34	2.277	1.223	1.377	0.776	3.491	0.000	معنوية
35	2.273	1.235	1.457	1.267	3.776	0.000	معنوية
36	2.147	1.057	2.074	1.261	2.767	0.000	معنوية

يتبين من الجدول (3) أن قيمة(t) المحسوبة لفقرات المقياس تتروح ما بين (2.167_6.702) وعند الرجوع الى مستوى الدلالة (0,05) نجد أنه لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

3-5-1-8-2 معامل الاتساق الداخلي

تم احتساب معامل الاتساق الداخلي بهدف التحقق من القوة التمييزية لفقرات المقياس، إذ تُسهم هذه الطريقة في توفير مقياس يتسم بتجانس فقراته، بحيث تعكس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل، فضلًا عن دورها في إظهار مستوى الترابط بين فقرات المقياس. ويُعد ارتباط كل فقرة بمحك داخلي، يتمثل بالدرجة الكلية للمقياس، ويعد من أحد المؤشرات المهمة لصدق المقياس (باسم السامرائي والبلداوي، 1987، ص 96). وقد اعتمد الباحثان معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتحقيق هذا الغرض، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي على الحاسوب، كما هو موضح في الجدول (4).

الجدول (4)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة بالمجموعة الكلي لعينة البناء لمقياس التنظيم الانفعالي

العبارة	معامل الارتباط	Sig.	العبارة	معامل الارتباط	Sig	العبارة	معامل الارتباط	Sig
1	0.321	0.000	13	0.249	0.000	25	0.556	0.000
2	0.514	0.000	14	0.301	0.000	26	0.254	0.000
3	0.417	0.000	15	0.313	0.000	27	0.362	0.000
4	0.422	0.000	16	0.482	0.000	28	0.336	0.000
5	0.261	0.000	17	0.441	0.000	29	0.364	0.000
6	0.262	0.000	18	0.476	0.000	30	0.401	0.002
7	0.277	0.000	19	0.425	0.000	31	0.456	0.000
8	0.339	0.000	20	0.381	0.000	32	0.441	0.009
9	0.362	0.000	21	0.313	0.000	33	0.417	0.000
10	0.336	0.000	22	0.641	0.000	34	0.422	0.000
11	0.055	0.107	23	0.503	0.000	35	0.226	0.000
12	0.449	0.000	24	0.154	0.078	36	0.425	0.000

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

يتبين من الجدول(4) أن قيمه معامل الارتباط بين فقرات مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين(0.055_0.641) وعند الرجوع الى مستوى الدلالة (0,05) فان الفقرات (11, 24)هي فقرات ليست مميزة وذلك لان قيمة معامل الارتباط الخاص بها منخفضة ومستوى الدلالة اكبر من (0,05) وبذلك يتم حذف هذه الفقرات من المقياس ويصبح المقياس بصورته الحالية بعد التحليل الإحصائي مؤلف من (34)فقرة .

3-5-1-9 ثبات المقياس

يقصد بثبات الاختبار اتفاق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في مرات الإجراء المختلفة أي إن درجات الاختبار لا تتأثر بتغيير العوامل والظروف الخارجية (علي حسين هاشم الزاملي، 2017، ص 68). ولغرض إيجاد معامل الثبات قام الباحثان بحساب الثبات عن طريق الاعتماد على:

3-5-1-9-1 طريقة التجزئة النصفية

اعتمد الباحثان على هذه الطريقة لأنها تتطلب اختبار مرة واحد فقط عن طريق الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحثان من درجات إجابات (210) طالباً، وتعد طريقة التجزئة النصفية من الأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من ثبات المقياس، إذ يطبق المقياس بصورته الكاملة على عينة واحدة من الأفراد، ثم تقسم فقراته إلى جزأين متكافئين. بعد ذلك تحسب درجات المفحوصين لكل جزء على حدة، ويُستخرج معامل الارتباط بين درجات الجزأين، والذي يُعد مؤشرًا على درجة ثبات المقياس. ومن أكثر أساليب التقسيم شيوعًا تقسيم الفقرات إلى نصفين؛ أحدهما يضم الفقرات ذات الأرقام الفردية، والآخر يضم الفقرات ذات الأرقام الزوجية (علي حسين هاشم الزاملي، 2017، ص 70). وتم احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للدرجات المشار الهيا اعلى والتي بلغت (0,546) إذ تمثل هذه الطريقة معامل ثبات نصف الاختبار لذا يجب أن يتم تصحيح قيمه معامل الثبات لكي يتم قياس الاختبار ككل. كما قام الباحثان باستخدام معادلة (سبيرمان– براون) من اجل تصحيح معامل الارتباط ويصبح بذلك المقياس (0,706) وهو معيار يمكن الاعتماد علية.

3-5-1-10 وصف مقياس التنظيم الانفعالي بصورته النهائية

بعد أن أنجز الباحثان الخطوات العلمية اللازمة لبناء مقياس التنظيم الانفعالي من خلال الإجراءات السابقة أصبح مقياس التنظيم الانفعالي مكوناً من (34) فقرة بصيغته النهائية كما في ملحق (2) وتكون الإجابة عنها من خلال اختيار بديل واحد من خمسة بدائل هي (دائما، غالباً، أحيانا، نادراً، أبدا) وحددت الدرجات (5 , 4 , 3 , 2 , 1) للفقرات الإيجابية و (1، 2، 3 ، 4 ، 5) للفقرات السلبية على

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

التوالي وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (34 –170) وأنَّ المتوسط الفرضي لمقياس التوجه نحو التفوق الرياضي بلغ (102) .

3-6 التطبيق النهائي للمقياس

بعد القيام بالإجراءات السابقة للمقياس لتحقيق أهداف البحث قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة البحث في المدة الممتدة من (يوم الأحد 29/3/2026) وانتهى التطبيق في (يوم الثلاثاء 31/3/2026), إذ تم توزيع المقياس على عينة التطبيق المكونة من (90) طالباً من طلاب الصف الخامس الإعدادي في المدارس الإعدادية في قضاء الشرقاط/محافظة صلاح الدين.

3-7 الوسائل الإحصائية:

قام الباحثان بمعالجة البيانات على برامج الحاسوب وباستخدام برنامج الإحصاء (SPSS.21): (النسب المئوية، الوسط الحسابي، معامل الثبات، الانحراف المعياري، الخطأ المعياري، اختبار (t) ، معامل الارتباط البسيط بيرسون، معادلة سبيرمان براون،

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

حقق الباحثان هدف البحث المتمثل في بناء مقياس التنظيم الانفعالي لدى طلاب المدارس الإعدادية في قضاء الشرقاط من خلال بناء المقياس الذي انجز الشروط اللازمة لهذا النوع من المقاييس النفسية وفق الإجراءات المنهجية ، من هذا البحث، سيتم عرض النتائج ومناقشتها.

1- التعرف على درجة التنظيم الانفعالي لدى طلاب المدارس الإعدادية وتحليلها ومناقشتها

جدول (5)

يبين دلالة فروق الأوساط الحسابية المتحققة والوسط الفرضي لمقياس التنظيم الانفعالي

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
التنظيم الانفعالي	**131.3953**	**6.98686**	**102**	**39.92**	**0.000**	**معنوية**

يتبين من الجدول (5) أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (التنظيم الانفعالي) كان كالاتي (131.3953) والانحراف المعياري له كان (6.98686) وعند مقارنه الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي للمتغير يتبين أنه اعلى من قيمة

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

المتوسط الفرضي وهذا يشير الى أن العينة تمتلك درجه فوق المتوسط من التنظيم الانفعالي. ويعزو الباحثان امتلاك طلاب المدارس الإعدادية درجة مرتفعة من التنظيم الانفعالي التي يمكن على أساسها التمييز بين الطلاب من حيث مهاراتهم وقدراتهم. إلى طبيعة درس التربية الرياضية وما يتضمنه من أنشطة تتطلب تكامل الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية، إذ تستلزم هذه الأنشطة قدرة الطلاب على ضبط انفعالاتهم، وتوجيه جهده نحو أداء المهارات الحركية بصورة صحيحة. ويتفق ذلك مع ما أشار اليه، (Weinberg, R. S., & Gould, D, 2019). إذ يؤكدان أن الأنشطة الرياضية تسهم في تنمية الجوانب النفسية والانفعالية وتحسين القدرة على التحكم الانفعالي لدى الطلاب كما يتفق مع ما أشار اليه, (Gross. J. J., 1998). إذ يؤكد أن تنظيم الانفعالات يسهم في تحسين الأداء من خلال ضبط الاستجابات الانفعالية ويعزو الباحثان أن ضبط النفس يعد من أبرز مظاهر التنظيم الانفعالي لدى طلاب هذه المرحلة العمرية، إذ يساعدهم على التحكم في استجاباتهم الانفعالية والتعامل الإيجابي مع المواقف التي تواجههم.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

توصل الباحثان الى الاستنتاجات الأتية:

بناء مقياس التنظيم الانفعالي لدى طلاب المدارس الإعدادية في قضاء الشرقاط/محافظة صلاح الين

يمتلك طلاب المدارس الإعدادية في قضاء الشرقاط/محافظة صلاح الدين درجة مرتفعة من التنظيم الانفعالي.

التوصيات

الاستفادة من مقياس التنظيم الانفعالي لمعرفة درجة طلاب المدارس الإعدادية في التنظيم الانفعالي.

أجراء بحوث ودراسات مستقبلية للتنظيم الانفعالي مع متغيرات نفسية أخرى مثل القلق أو الدافعية أو الثقة بالنفس.

Refrances

1. Mohammed Hassan Alawi and Mohammed Nasr El-Din Radwan. (2002). Measurement in Physical Education and Sports Psychology. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
2. Ali Al-Fartousi and Sadiq Al-Husseini. (2020). Measurement and Evaluation in the Field of Sports, 1st ed.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

3. Ali Hussein Hashem Al-Zamili. (2017). Constructing a Standardized Psychological Scale. Baghdad: House of Books and Documents9.Garnefski, N, kraaij, v, & spinhoven p. (2001). Negatine life events, cognitive emotion regulation and depression.
4. Basim Nazhat Al-Samarrai and Tariq Hamid Al-Baldawi. (1987) Students' Attitudes Towards the Teaching Profession. Arab Journal of Educational Research, Vol. 7, No. 2, p. 96.
5. Bloom et al. (1983). Summative and Formative Student Assessment (translated by Muhammad Amin Al-Mufti et al.). Cairo: McGraw-Hill.
6. Gross. J. J. (1998). Antecedent and Response -Focused emotion regulation, Divergent consequences for experience, expression, and physiology. Journal: personality and Social psychology.
7. Kamal Saeed Abdel Hamid. (2013). The effectiveness of a training program for developing theory of mind skills in kindergarten children and its impact on improving their level of emotional regulation. Arab Studies in Education and Psychology Journal (38), pp. 161-214.
8. Sabah Hussein Al-Ajili et al. (1990). Assessment and Measurement, 1st ed. Baghdad: Dar Al-Hikma Printing House.
9. Stanly. C. J. & Hopkins, K. D. (1972). Education and Psychological Measurement. New Jersey: Prentice Hall.
10. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

ملحق(1)

كتاب تسهيل مهمه


Republic Of Iraq
Ministry of Higher Education
& Scientific Research
Tikrit University
College of
Physical Education & Sport Science

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
شعبة الدراسات العليا

العدد: د.ع/ ١٩٦٦ التاريخ: ٢٠٢٦/ ٢/ ٢

الى / المديرية العامة لتربية صلاح الدين / قسم تربية اشور
م / تسهيل مهمه

تحية طيبة :

يرجى تسهيل مهمة طالب الماجستير (منير احمد حسين) أحد طلبة الدراسات العليا / الماجستير في كليتنا وذلك لإكمال متطلبات بحثه الموسوم (التنظيم الانفعالي والشرود الذهني وعلاقتهما بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى طلاب المدارس الاعدادية) .

مع التقدير.....

أ.د حميد احمد محمد السعدون
معاون العميد للشؤون العلمية
٢٠٢٦/ ٢/ ٢

نسخة منه إلى///
- مكتب السيد العميد ....للعلم مع التقدير
- مكتب معاون العميد للشؤون العلمية ....للعلم والتقدير
- الدراسات العليا ....
- الصادرة

Tikrit University
البريد الرسمي لموقع جامعة تكريت Tikrit.uni@edu.iq

ملحق (2)

مقياس التنظيم الانفعالي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
1	أستطيع تمييز ما أشعر به عندما يتغير مزاجي أثناء الحصة أو التمرين.					
2	اعرف السبب الذي جعلني غاضباً في المواقف الرياضية					
3	تختلط عليه مشاعري ولا أعرف بدقة ما أشعر به					
4	أستطيع تسمية مشاعري بكلمات واضحة عندما أسأل عنها.					
5	أفرق بين القلق الطبيعي والخوف الزائد الذي يعيقني.					
6	اشعر بالغضب عندما يحدث معي موقف مزعج					
7	أستطيع تحديد مصدر انفعالي المرتبط بالمدرسة أو التمرين.					
8	أجد صعوبة في تحديد ما أشعر به عندما أكون متعباً.					

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

9	أحتاج وقتاً طويلًا لأفهم مشاعري بدقة.					
10	عندما أنزعج، أستخدم طرقاً لتهدئة نفسي مثل التنفس العميق أو الاستراحة القصيرة.					
11	أغير طريقة تفكيري في الموقف كي أقلل من المشاعر السلبية.					
12	أعود للتركيز بسرعة بعد ارتكاب خطأ أو سماع ملاحظة من المعلم/المدرب.					
13	أطلب المساندة من شخص أثق به عندما يزداد توتري.					
14	أضع خطة مسبقة للتعامل مع المواقف التي أعرف أنها تزعجني.					
15	أتذكر مواقف نجحت فيها سابقاً كي أهدئ نفسي.					
16	أُحدث مشكلة عندما أتضايق					
17	أواصل تركيزي وأدائي حتى إذا ارتكبت خطأين متتاليين.					
18	أبتعد لدقائق عن الموقف عندما أشعر بغضب شديد.					
19	أعبر عن مشاعري بكلمات مهذبة دون الإساءة للآخرين.					
20	أخفي مشاعري حتى عن المقربين مني					
21	أستطيع طلب المساعدة عندما أشعر بالضغط أو الحزن.					
22	أعبر عن فرحتي بطريقة مناسبة داخل الصف أو في الملعب					
23	أستطيع قول «لا» بطريقة واضحة ولبقة عندما لا أرغب في شيء.					
24	أتهرب من الحديث عن مشاعري عندما أرتكب خطأً.					
25	أشرح شعوري للمعلم/المدرب بكلمات واضحة ومن دون تهجم.					
26	أعتذر إذا عبرت عن مشاعري بطريقة غير مناسبة.					
27	أتقبل حقيقة الواقع بأن الأمر قد حدث وانتهى.					
28	أفكر كثيراً في المشكلات التي توجهني خلال الفشل.					
29	أتعلم أن أتعايش مع الوضع في الصف أو المباراة.					
30	يحمر أو يتغير وجهي عندما انزعج من شيء.					
31	أضبط انفعالاتي من خلال تغيير طريقة تفكيري في المواقف التي أوجهها					
32	أتقبل المواقف كما هي حتى لو لم تعجبني					
33	أستطيع اتخاذ القرار دون توجيه من المدرب.					
34	اشعر بمعنى وجودي عندما أحقق الفوز في المباراة.					

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0