

## بناء مقياس ضبط النفس للاعب الكيك بوكسينغ الشباب في إقليم كردستان

### العراق

كومار عبدالوهاب عبد السلام المزوري كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

kumar.21ssp17@student.uomosul.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

عصام محمد عبد الرضا

dr\_isamnahi@uomosul.edu.iq

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٣/٦/٢٢)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٣/٥/١)

DOI: (10.33899/rjss.2023.18292010)

### الملخص

يعد علم النفس الرياضي من العلوم التطبيقية المهمة والتي تسعى دائماً لتوظيف القدرات والامكانيات المتاحة سعياً في تعديل سلوك اللاعب نحو الأفضل من خلال القدرة على ضبط انفعالاته وإمكانية التحكم بها وصولاً للأداء الامثل، ومن المتغيرات النفسية المهمة والمؤثرة في هذا الاتجاه هي ضبط النفس التي يحتاجها اللاعب سواء في الألعاب الجماعية منها او الفردية في مواجهة المواقف المثيرة للأنفعال والتي تؤثر على أداء اللاعب في اثناء التدريب او المنافسة، إذ يؤكد حسن (٢٠٢٠) " ان اللاعب الذي يتميز بضبط النفس لا تظهر عليه اعراض الخوف او الارتباك او الاحجام عند الفشل او الهزيمة " (حسن، ٢٠٢٠، ٤). ومن المعلوم ان العاب الفنون القتالية وتحديداً لعبة الكيك بوكسينغ من الألعاب التي تجعل من ممارستها ان يكون لاعباً يتسم بالسلوك الرياضي المنضبط تماشياً مع قواعد ونظم الخاصة باللعبة والتي تؤكد على القيم الاخلاقية والانضباط العالي في شخصية اللاعب، إذ يشير (Baumeister et al., 2007)، " ان ضبط النفس هي القدرة على تغيير استجابات الفرد لكي تتماشى مع المعايير المتفق عليها مثل المثل العليا والقيم والأخلاق والقواعد الاجتماعية، واستمرار السعي نحو الأهداف طويلة المدى " (السمان، ٢٠٢٢، ٩٨). كما ان ضبط النفس هي امراً مهماً لمجموعة متعددة من السلوكيات الرياضية ومنها الوصول إلى اداء رياضي متفوق في الألعاب الرياضية وللحصول على الأداء الامثل يأتي من خلال التحكم في العمليات المعرفية والوجدانية والسلوكية (RuthBoat,2019,13). ولعل فئة الشباب الممارسين للكيك بوكسينغ هم أكثر حاجة لضبط انفعالاتهم مقارنة باللاعبين المتقدمين سواء في التدريب ام المنافسات الرياضية وذلك نتيجة الضغط الواقع عليهم اثناء النزال والمواقف الاستنزائية التي يتعرض لها اللاعبين الشباب من منافسيهم وبهذا الصدد يجب على اللاعب ان يسيطر على انفعالاته وسلوكه، لأن اي محاولة للرد من قبل اللاعب على منافسه بأي سلوك غير مرغوب خارج قواعد وقانون اللعبة من الممكن ان يحسم النقاط من اللاعب او يستبعد من النزال او من المنافسة نتيجة فقدان السيطرة على نفسه.

وتحدث مشكلة البحث في إن لاعبي الفنون القتالية بشكل عام، ولاعب الكيك بوكسينغ تحديداً يتعرضون عند الأداء في أثناء النزلات الرسمية إلى العديد من المواقف المثيرة لمشاعر الغضب مما يجعل اللاعبين بحاجة إلى إمكانية السيطرة على أنفسهم والقدرة على التحكم بانفعالاتهم والحد قدر المستطاع

من ظهور تصرفات عدائية نحو اللاعب المنافس آخذين بنظر الاعتبار خصوصية فعالية الكيك بوكسينغ التي تعتمد على الاحتكاك أو الاتصال الجسدي المباشر أثناء النزال. إذ يرى أحد الباحثين ومن خلال ممارسته الميدانية في مجال اللعبة إن لاعبي الكيك بوكسينغ الشباب قد يتأثرون بشكل أو بآخر بالأفكار الانتقامية أو الغاضبة التي تدور في أذهانهم نحو اللاعبين المنافسين مما ينتج عنها تصرفات عدائية غير مسيطر عليها تجعلهم يفقدون نقاط النزال بشكل سريع وبالتالي خسارة المباراة، لذا دعت الحاجة في البحث الحالي الى أهمية دراسة ضبط النفس والذي يؤثر بلا شك إيجابياً على الجانب السلوكي لدى اللاعبين ومدى انعكاسه على الأداء في الحصول على النتائج الإيجابية في المنافسات الرياضية وتحديداً لاعبي الكيك بوكسينغ الشباب في الأندية الرياضية لإقليم كردستان العراق، لذا ارتأى الباحثان بالحصول على أداة قياس جديدة في ضبط النفس وامكانية تطبيقها في المجال الرياضي وبذلك تعد اضافة علمية الى المكتبة الرياضية. ويهدف البحث الى:

بناء مقياس ضبط النفس للاعبين الكيك بوكسينغ الشباب في إقليم كردستان العراق.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمة وطبيعة البحث، فيما تكون مجتمع البحث من لاعبي الكيك بوكسينغ الشباب في إقليم كردستان العراق، إذ تم اختيارهم بطريقة عمدية. أما عينة البناء فقد تكونت من (١٧٣) لاعباً، يمثلون (٢٠) نادياً في المحافظات الثلاثة (دهوك، وأربيل، والسليمانية) في إقليم كردستان العراق، إذ تم استبعاد (١٣) استمارة لم تستوفي شروط الإجابة ويمثلون نسبة (٧.٥١%)، وتم اعتماد (١٥٠) لاعباً ويمثلون نسبة (٨٦.٧٠%)، وبلغت عينة التجربة الاستطلاعية (١٠) لاعبين ويمثلون نسبة (٥.٧٨%)، وتم إجراء التجربة الرئيسة للبحث للمدة من ٢٩ / ٩ / ٢٠٢٢ إلى ١٤ / ٣ / ٢٠٢٣، وعلى الملاعب وقاعات ومقرات الأندية الرياضية في إقليم كردستان العراق، واستخدم الباحثان مقياس ضبط النفس الذي قام ببنائه على وفق الأسس العلمية كأداة للبحث، اما إجراءات البناء فهي: (تحديد مجالات المقياس، وتحديد أسلوب صياغة الفقرات، وصياغة فقرات كل مجال بصورتها الأولية مع ترجمة المقياس من اللغة العربية إلى اللغة الكردية وباللهجتين (البادينى، والسوراني)، فضلاً عن اعتماد الخطوات والإجراءات العلمية في بناء المقياس والمتضمنة بصدق المحتوى والصدق الظاهري للمقياس وصدق البناء المتمثل بـ (التحليل الاحصائي للفقرات) بأسلوب المجموعات المتطرفة والاتساق الداخلي، وتم استخدام طريقة التجزئة النصفية في الثبات المقياس باستخدام معادلة سبيرمان-براون، وطريقة معامل ألفا كرونباخ، واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية حزمة (SPSS) للحصول على (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (T) لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، ومعامل سبيرمان براون، ومعامل الفا كرونباخ، والنسبة المئوية). وقد أستنتج الباحثان في البحث الحالي التوصل الى أداة قياس جديدة في ضبط النفس للاعبين الكيك بوكسينغ فئة الشباب في إقليم كردستان العراق، وكما يوصي الباحثان إلى امكانية تطبيق أداة القياس في البحوث النفسية الوصفية منها والتجريبية مع عينات وفعاليات الفنون القتالية الأخرى ومع متغيرات نفسية أخرى، وكذلك حيث أصبح مقياس ضبط النفس في صيغته النهائية مكوناً من (٤٠) فقرة وكما في ملحق (٤)،

وقد حددت أمام كل فقرة البدائل (تنطبق عليّ كثيراً، تنطبق عليّ، أحياناً، لا تنطبق عليّ، لا تنطبق عليّ مطلقاً). وقد شملت فقرات المقياس عبارات إيجابية وأعطيت الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) والسلبية (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، واقتربت الدرجة العليا للمقياس (٢٠٠) والدرجة الدنيا للمقياس هي (٤٠) درجة، وشملت المقياس الفقرات الإيجابية من (١، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩) وبعكسها السلبية من (٢، ٣، ٤، ١٢، ١٨، ٣٣، ٤٠).

الكلمات المفتاحية : بناء مقياس، ضبط النفس، الكيك بوكسينغ، الشباب.

### Constructing a scale of self-control for young kickboxing in the Kurdistan Region of Iraq

*Kumar AbdulWahab AbdulSalam AL-Mzouri* College of Physical Education & Sports Sciences / University of Mosul

*kumar.21ssp17@student.uomosul.edu.iq*

*Isam Mohamed Abdel-Reda* College of Physical Education & Sports Sciences / University of Mosul

*dr\_isamnahi@uomosul.edu.iq*

Received Date (01/05/2023)

Accepted Date (22/06/2023)

DOI: (10.33899/rjss.2023.18292010)

#### ABSTRACT

Sports psychology is one of the important applied sciences, which always seeks to employ the capabilities and capabilities available to modify the behavior of the player for the better through the ability to control his emotions and the possibility of controlling them to achieve optimal performance. In team or individual games in the face of irritating situations that affect the player's performance during training or competition, As Hassan (2020) confirms, "The player who is characterized by self-control does not show symptoms of fear, confusion, or reluctance when he fails or is defeated" (Hassan, 2020, 4). It is known that martial arts games, specifically kickboxing, are among the games that make those who practice it a player characterized by disciplined sports behavior in line with the rules and regulations of the game, which emphasize moral values and high discipline in the player's personality, as he points out (Baumeister et al., 2007), "Self-control is the ability to change an individual's responses to align with agreed-upon standards such as ideals, values, morals, and social rules, and to continue striving towards long-term goals" (Al-Samman, 2022, 98). Self-control is also important for a variety of sports behaviors, including access to superior athletic performance in sports, and obtaining optimal performance comes through controlling cognitive, emotional, and behavioral processes (RuthBoat, 2019,13). Perhaps the category of young people who practice kickboxing is more in need of controlling their emotions compared to the advanced players, whether in training or sports competitions, as a result of the pressure placed on them during the fight and the provocative situations that young players are exposed to from their competitors. In this regard, the player must control his emotions and behavior, because any attempt To respond by the player to his opponent with any unwanted behavior outside the rules and laws of the game, may deduct points from the player or be excluded from the match or from the competition as a result of losing control of himself. The research problem was challenged in that martial arts players in

general, and kickboxing players in particular, are exposed when performing during official outings to many situations that provoke feelings of anger, which makes players need the ability to control themselves and the ability to control their emotions and limit as much as possible the emergence of hostile behavior towards The competitor player, taking into account the specificity of the effectiveness of kickboxing, which depends on friction or direct physical contact during the fight. One of the researchers believes, through his field practice in the field of the game, that young kickboxing players may be affected in one way or another by the vengeful or angry thoughts that revolve in their minds towards the competing players, which results in uncontrollable hostile behavior that makes them quickly lose match points and thus lose the match. Therefore, the need in the current research called for the importance of studying self-control, which undoubtedly positively affects the behavioral aspect of the players and the extent of its reflection on performance in obtaining positive results in sports competitions, specifically young kickboxing players in the sports clubs of the Kurdistan region of Iraq. A new measurement tool in self-control and the possibility of its application in the mathematical field, and thus it is a scientific addition to the mathematical library. The research aims to: Construct a scale of self-control for young kickboxing in the Kurdistan Region of Iraq.

The researchers used the descriptive survey method for the suitability and nature of the research, while the research community consisted of young kickboxing players in the Kurdistan region of Iraq, as they were chosen deliberately. As for the construction sample, it consisted of (173) players, representing (20) clubs in the three governorates (Dohuk, Erbil, and Sulaymaniyah) in the Kurdistan region of Iraq. As (13) questionnaires did not meet the requirements of the answer and they represent (7.51%), and (150) players were approved, representing (86.70%), and the sample of the reconnaissance experiment was (10) players, representing (5.78%), and the main experiment was conducted. To search for a period from 29/9/2022 to 14/3/2023, and on the stadiums, halls, and headquarters of sports clubs in the Kurdistan region of Iraq, the researchers used the measure of self-restraint that he built according to scientific foundations as a research tool. Determining the method of drafting the paragraphs, and drafting the paragraphs of each field in its initial form, with the translation of the scale from Arabic into Kurdish and in the two dialects (Badini and Sorani), As well as the adoption of scientific steps and procedures in constructing the scale, which include the validity of the content, the apparent validity of the scale, and the validity of the construction represented by (statistical analysis of the paragraphs) in the two methods of extreme groups and internal consistency. The two researchers used a statistical package (SPSS) to obtain (the arithmetic mean, standard deviation, T-test for two independent samples, Pearson correlation coefficient, Spearman-Brown coefficient, Cronbach's alpha coefficient, and percentage). In the current research, the researchers concluded that a new measurement tool was found in the self-control of the youth kickboxing players in the Kurdistan region of Iraq, and the researchers also recommend the possibility of applying the measurement tool in descriptive and experimental psychological research with samples and activities of other martial arts and with other psychological variables, as well as Where the measure of self-restraint became in its final form consisting of (40) items and as in Appendix (4), and I identified in front of each paragraph the alternatives (applies to me a lot, applies to me, sometimes, does not apply to me, does not apply to me at all). The paragraphs of the scale included positive expressions, and scores were given (5, 4, 3, 2, 1) and

negative (1, 2, 3, 4, 5). The upper score of the scale approached (200), and the lower score of the scale was (40) degrees. The scale included Positive paragraphs (1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39) and their negative opposites (2, 3, 4, 12, 18, 33, 40).

**Keywords :** Constructing a scale, self-control, kickboxing, youth.

#### ١- التعريف بالبحث :

##### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يعد علم النفس الرياضي من العلوم التطبيقية المهمة والتي تسعى دائماً لتوظيف القدرات والامكانيات المتاحة سعياً في تعديل سلوك اللاعب نحو الافضل من خلال القدرة على ضبط انفعالاته وامكانية التحكم بها وصولاً للأداء الامثل، ومن المتغيرات النفسية المهمة والمؤثرة في هذا الاتجاه هي ضبط النفس التي يحتاجها اللاعب سواء في الالعاب الجماعية منها او الفردية في مواجهة المواقف المثيرة للأنفعال والتي تؤثر على اداء اللاعب في اثناء التدريب او المنافسة، اذ يؤكد حسن (٢٠٢٠) ان اللاعب الذي يتميز بضبط النفس لا تظهر عليه اعراض الخوف او الارتباك او الاحجام عند الفشل او الهزيمة (حسن، ٢٠٢٠، ٤). ومن المعلوم ان العاب الفنون القتالية وتحديداً لعبة الكيك بوكسينغ من الالعاب التي تجعل من يمارسها ان يكون لاعباً يتسم بالسلوك الرياضي المنضبط تماشياً مع قواعد ونظم الخاصة باللعبة والتي تؤكد على القيم الاخلاقية والأنضباط العالي في شخصية اللاعب، إذ يشير (Baumeister et al., 2007) ان ضبط النفس هي القدرة على تغيير استجابات الفرد لكي تتماشى مع المعايير المتفق عليها مثل المثل العليا والقيم والأخلاق والقواعد الاجتماعية، واستمرار السعي نحو الأهداف طويلة المدى (السمان، ٢٠٢٢، ٩٨). كما ان سمة ضبط النفس هي امرأ مهما لمجموعة متعددة من السلوكيات الرياضية ومنها الوصول الى اداء رياضي متفوق في الالعاب الرياضية وللحصول على الأداء الامثل يأتي من خلال التحكم في العمليات المعرفية والوجدانية والسلوكية (RuthBoat,2019,13). ولعل فئة الشباب الممارسين للكيك بوكسينغ هم أكثر حاجة لضبط انفعالاتهم مقارنة باللاعبين المتقدمين سواء في التدريب أم المنافسات الرياضية وذلك نتيجة الضغط الواقع عليهم اثناء النزال والمواقف الاستفزازية التي يتعرض لها اللاعبين الشباب من منافسيهم، وبهذا الصدد يجب على اللاعب ان يسيطر على انفعالاته وسلوكه، لأن اي محاولة للرد من قبل اللاعب على منافسه بأي سلوك غير مرغوب خارج قواعد وقانون اللعبة من الممكن ان يحسم النقاط من اللاعب او يستبعد من النزال او من المنافسة نتيجة فقدان السيطرة على نفسه.

ويؤكد الباحثان انه من الاهمية بمكان ان يكون لاعب الكيك بوكسينغ يتمتع بدرجة عالية من ضبط النفس اذ يتحتم عليه مسؤولية الفوز والقدرة على مواجه الضغوط من قبل اللاعب المنافس والجمهور. على اعتبار ان ضبط النفس يؤدي دوراً مهماً وبارزاً لحسم نتيجة النزال بسبب طبيعة قانون وقواعد اللعبة التي تلزم اللاعب ان يكون منضبطاً في جميع تصرفاته.

ومن خلال ما تقدم يمكن ايجاز أهمية البحث: -

ان البحث الحالي يشكل إضافة علمية معرفية جديدة في مجال المقاييس النفسية والحصول على أداة قياس في ضبط النفس وتطبيقها في المجال الرياضي بشكل عام وفي مجال لعبة الكيك بوكسينغ بشكل خاص، وبهذا يمكن القول ان هذه الدراسة تعد قاعدة في تنمية أبحاث أخرى، وكذلك سعياً من الباحثان ان تكون نتائج هذه الدراسة عوناً للاعبين والقائمين على العملية التدريبية في مجال الفعاليات الفنون القتالية وتحديداً في مجال لعبة الكيك بوكسينغ.

#### ٢-١ مشكلة البحث:

لا شك إن لاعبي الفنون القتالية بشكل عام، ولاعبين الكيك بوكسينغ بشكل خاص يتعرضون عند الأداء في أثناء النزلات الرسمية إلى العديد من المواقف المثيرة لمشاعر الغضب مما يجعل اللاعبين بحاجة إلى إمكانية السيطرة على أنفسهم والقدرة على التحكم بانفعالاتهم والحد قدر المستطاع من ظهور تصرفات عدائية نحو اللاعب المنافس آخذين بنظر الاعتبار خصوصية فعالية الكيك بوكسينغ التي تعتمد على الاحتكاك أو الاتصال الجسدي المباشر أثناء النزال.

إذ يرى أحد الباحثين ومن خلال ممارسته الميدانية في مجال اللعبة إن لاعبي الكيك بوكسينغ الشباب قد يتأثرون بشكل أو بآخر بالأفكار الانتقامية أو الغاضبة التي تدور في أذهانهم نحو اللاعبين المنافسين مما ينتج عنها تصرفات عدائية غير مسيطر عليها تجعلهم يفقدون نقاط النزال بشكل سريع وبالتالي خسارة المباراة، لذا دعت الحاجة في البحث الحالي الى أهمية دراسة ضبط النفس والذي يؤثر بلا شك إيجابياً على الجانب السلوكي لدى اللاعبين ومدى انعكاسه على الأداء في الحصول على النتائج الإيجابية في المنافسات الرياضية وتحديداً لاعبي الكيك بوكسينغ الشباب في الأندية الرياضية لإقليم كردستان العراق، لذا ارتأى الباحثان بالحصول على أداة قياس جديدة في ضبط النفس وامكانية تطبيقها في المجال الرياضي وبذلك تعد إضافة علمية الى المكتبة الرياضية.

#### ٣-١ هدف البحث:

١-٣-١ بناء مقياس ضبط النفس للاعبين الكيك بوكسينغ الشباب في إقليم كردستان العراق.

#### ٤-١ مجالات البحث:

١-٤-١ المجال البشري: لاعبو الكيك بوكسينغ الشباب في الأندية الرياضية في إقليم كردستان العراق.

٢-٤-١ المجال الزمني: ابتداءً من ٢٩ / ٩ / ٢٠٢٢ إلى ١٤ / ٣ / ٢٠٢٣.

٣-٤-١ المجال المكاني: ملاعب ومقرات الأندية الرياضية في إقليم كردستان العراق.

#### ٥-١ تحديد المصطلحات:

١-٥-١ ضبط النفس Self-Control

" اللاعب الذي يتميز بضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة للإنفعالات في المنافسة ولا يفقد اعصابه بسهولة في اوقات الشدة او الضغوط ". (علاوي، ١٩٩٨، ٢٧)

١-٥-٢ ويعرف الباحثان ضبط النفس **Self-Control** إجرائياً: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها اللاعب من المقياس المعد من قبل الباحثان.

### ١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

### ٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

وقد تكون مجتمع البحث من لاعبي الكيك بوكسينغ فئة الشباب في إقليم كردستان العراق محافظة (دهوك، اربيل، السليمانية)، أما عينة البناء فقد تكونت من (١٧٣) لاعباً، يمثلون (٢٠) نادياً في المحافظات الثلاث في إقليم كردستان العراق، إذ تم استبعاد (١٣) استمارة لم تستوفي شروط الإجابة ويمثلون نسبة (٧.٥١%)، وتم اعتماد (١٥٠) لاعباً ويمثلون نسبة (٨٦.٧٠%)، وبلغت عينة التجربة الاستطلاعية (١٠) لاعباً ويمثلون نسبة (٥.٧٨%).

### ٣-٣ اداة البحث:

استخدم الباحثان المقياس كوسيلة لجمع البيانات، اذ تطلب البحث الحالي ما يأتي:

١- بناء مقياس ضبط النفس في المجال الرياضي.

### ١-٣-٣ بناء مقياس ضبط النفس **Self-Control Scale**:

قام الباحثان ببناء مقياس ضبط النفس في المجال الرياضي للاعب الكيك بوكسينغ فئة الشباب في إقليم كردستان العراق.

### ١-٣-٣-١ تحديد مجالات المقياس :

فقد قام الباحثان بتوزيع استبيان إلى عدد من المتخصصين في العلوم الرياضية والتربوية والنفسية والقياس والتقويم، وذلك لغرض معرفة آرائهم حول أهم المجالات او المحاور لمقياس ضبط النفس للاعب الكيك بوكسينغ الشباب والجدول (١) يبين مجالات المقياس والتي اتفق عليها اغلب الخبراء عند تحليل محتوى الاستبيان دون حذف او تعديل.

### الجدول (١) يبين اتفاق الخبراء على تحديد اهم مجالات لمقياس ضبط النفس

ت	المجالات	اسم المجال
١	الأول	السلوكي
٢	الثاني	المعرفي
٣	الثالث	الوجداني

ونظراً لإتفاق اغلب المحكمين على تحديد هذه المجالات الثلاثة لذا قام الباحثان باعتمادها وصياغة فقرات لهذه المجالات وعرضها على السادة الخبراء\*.

٣-١-٣-٢ أعداد الصيغة الأولية للمقياس:

٣-١-٣-٣ تحديد أسلوب صياغة الفقرات والإجابة عنها:

اعتمد الباحثان في صياغة الفقرات على أسلوب الإجابة عن احدى البدائل الخمسة وهو شبيه بأسلوب الاختيار من متعدد، " إذ يقدم للمستجيب فقرات ويطلب منه تحديد إجابته باختيار - بديل من بدائل عدة لها أوزان مختلفة " (العجيلي وآخرون، ١٩٩٠، ٣٧٧)

٣-١-٣-٤ صياغة فقرات مقياس ضبط النفس في المجال الرياضي:

ومن خلال الاعتماد على الأسس الواردة في البحوث والدراسات العلمية حول أساليب بناء المقاييس، ومن خلال مراجعة وتحليل المصادر العلمية المتخصصة بمتغير ضبط النفس، تم تحديد وصياغة (٥٠) فقرة لمقياس ضبط النفس موزعة على مجالات المقياس (السلوكي، المعرفي، الوجداني) وبواقع (٢٠) فقرة لمجال السلوكي، و(١٥) فقرة لمجال المعرفي، و(١٥) فقرة للمجال الوجداني.

٣-١-٣-٥ الصدق الظاهري للفقرات وصلاحياتها:

وبموجب هذا الإجراء الإحصائي تم قبول الفقرات التي حصلت على نسبة (٧٥%) فأكثر من قبل السادة الخبراء، ليصبح المقياس بواقع (٥٠) فقرة، إذ تم الاعتماد عليها في عمليات بناء المقياس لإجراء التجارب الاستطلاعية وإجراء القوة التمييزية، ويشير (عويس، ١٩٩٩) إلى انه " يمكن أن يعد الاختبار صادقاً بعد عرضه على عدد المختصين والخبراء في المجال الذي يقبضه الاختبار فإذا أقر الخبراء أن الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه" يمكن للباحث الاعتماد على رأي الخبراء وحكمهم، (رجب وآخرون، ٢٠١٣، ٣٤٩). وعليه تبين أن جميع فقرات المقياس حصلت على نسبة اتفاق للخبراء أعلى من نسبة (٧٥%) في صلاحياتها، وبهذا الإجراء يكون عدد فقرات المقياس (٥٠) فقرة.

٣-١-٣-٦ ترجمة المقياس:

قام الباحثان بترجمة مقياس ضبط النفس المكون من (٥٠) فقرة موزعة على (٣) مجالات من اللغة العربية إلى اللغة الكردية وباللهجتين (البادينية، والسورانية) من قبل مجموعة من الخبراء العاملين في كلية اللغات وكلية التربية الأساسية قسم اللغة الكردية في جامعة دهوك، فضلاً عن المتخصصين في مجال الفنون القتالية وعلم النفس الرياضي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة السليمانية وجامعة دهوك، لغرض التدقيق من المصطلحات الدارجة في لعبة الكيك بوكسينغ والمصطلحات النفسية، كما في الملحق (١) وهو من متطلبات الحصول على صدق الترجمة. والملحق (٢) يبين المقياس اللغة الكردية باللهجة البادينية والملحق (٣) باللهجة السورانية.

٣-١-٣-٧ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بتاريخ ١٥/١٢/٢٠٢٢ إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) لاعبين من نادي زاخو الرياضي للإجابة عن فقرات المقياس المتكون من (٥٠) فقرة.



- ٣-١. د نبراس يونس محمد/ علم النفس الرياضي  
 ٤-١. د ثامر محمود الحمداني/ علم النفس الرياضي  
 ٥-١. د محمود شكر صالح/ القياس والتقييم  
 ٦-١. د نغم خالد نجيب الخفاف /علم النفس الرياضي  
 ٣-١-٣-٨ التحليل الإحصائي للفقرات  
 ٣ - ٣-١-١-٨ صدق البناء:

وقد تم إجراء التحليل الإحصائي بطريقتين هما:

٣-٣-١-٨-٢ أسلوب المجموعات المتطرفة لمقياس ضبط النفس:

من مواصفات المقياس الجيد " إجراء عملية التحليل الاحصائي لفقراته لمعرفة قدرة الاختبار المقترح على التفريق بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من السمة أو القدرة من ناحية ، وبين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة منخفضة من السمة أو القدرة نفسها من ناحية اخرى " (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ٢٤٤)، وبذلك بلغ حجم عينة التحليل (١٥٠) لاعباً ، ثم تم اخذ مجموعتين متطرفتين منهما بعد ترتيب درجاتهم ترتيباً تنازلياً، ولتحقيق ذلك يتم اختيار نسبة (٢٧%) من الدرجات (العليا، الدنيا) لتمثلان المجموعتين المتطرفتين، وبذلك تضمنت كل مجموعة (عليا و دنيا) (٤١) لاعباً، بوصفهم عينة التمييز النهائية، واعتمدت قيمة اختبار ( t ) المحتسبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات إجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، وكما مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢) يبين القوة التمييزية بأسلوب المجموعات المتطرفة لفقرات مقياس ضبط النفس

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (t) المحسوبة	قيمة Sig( )	القدرة التمييزية للفقرة
	ع	س	ع	س			
١	٤.٢٦٨	١.٠٩٦	٣.٣٩٠	١.١٨٠	٣.٤٩٠	٠.٠٠١	مميزة
٢	٣.٤٨٧	١.٣٢٥	٢.٨٧٨	١.٤١٧	٢.٠١٢	٠.٠٤٨	مميزة
٣	٤.٠٩٧	٠.٩٦٩	٢.٧٠٧	١.٢٨٩	٥.٥١٨	٠.٠٠٠	مميزة
٤	٣.٨٠٤	١.٣٢٧	٢.٨٠٤	١.٢٨٨	٣.٤٦١	٠.٠٠١	مميزة
٥	٤.٤٣٩	١.٠٩٦	٣.٩٠٢	١.٢٠٠	٢.١١٤	٠.٠٣٨	مميزة
٦	٤.٨٧٨	٠.٣٩٩	٤.١٩٥	١.١٢٢	٣.٦٦٩	٠.٠٠٠	مميزة
٧	٤.٨٧٨	٠.٤٥٧	٣.٨٠٤	١.١٢٢	٥.٦٦٦	٠.٠٠٠	مميزة
٨	٤.١٩٥	١.١٨٧	٣.٣١٧	١.٢٩٣	٣.٢٠٢	٠.٠٠٢	مميزة
٩	٣.٨٢٩	١.٣٢١	٣.٧٣١	١.١٨٣	٠.٣٥٢	٠.٧٢٦	غير مميزة
١٠	٤.٦٠٩	٠.٧٠٢	٣.٧٥٦	٠.٩٦٩	٤.٥٦٦	٠.٠٠٠	مميزة
١١	٣.٨٧٨	١.٤٥٢	٢.٨٥٣	١.٤٠٦	٣.٢٤٤	٠.٠٠٢	مميزة
١٢	٢.٩٥١	١.٣٢١	٢.٦٥٨	١.٠٦٣	١.١٠٥	٠.٢٧٣	غير مميزة
١٣	٣.٢٦٨	١.٦٧٣	٢.٩٥١	١.٤٨٢	٠.٩٠٨	٠.٣٦٧	غير مميزة

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٦) - العدد (٨٢) خاص - ٢٠٢٣

بناء مقياس ضبط النفس للاعبين الكيك بوكسينغ الشباب في إقليم كردستان العراق

مميزة	٠.٠٤٥	٢.٠٣٤	١.٣٠٢	٤.٠٤٨	٠.٩٤٩	٤.٥٦١	١٤
مميزة	٠.٠٠١	٣.٥٤٠	١.٢٤٦	٢.٥٣٦	١.١٢٠	٣.٤٦٣	١٥
مميزة	٠.٠٠٠	٤.٧٥٨	١.٠٨٣	٣.٩٧٥	٠.٣٨٠	٤.٨٢٩	١٦
مميزة	٠.٠٠٠	٣.٧٨٥	٠.٩٣٥	٣.٧٨٠	٠.٧٤٥	٤.٤٨٧	١٧
مميزة	٠.٠٠٢	٣.٢٧٦	١.٠٢٤	٣.٤١٤	١.١٩٣	٤.٢١٩	١٨
مميزة	٠.٠٠٠	٥.٥٧٧	١.٢٧٩	٣.٦٣٤	٠.٤٩٥	٤.٨٢٩	١٩
غير مميزة	٠.٥٣٨	٠.٦١٨	١.٣٧١	٣.٣٤١	١.٤٨٤	٣.٥٣٦	٢٠
مميزة	٠.٠٢٠	٢.٣٧٦	١.٣٩٤	٣.٣٩٠	١.٣٠٠	٤.٠٩٧	٢١
مميزة	٠.٠٠٢	٣.٢٤٧	١.٣٥٦	٣.٢٤٣	١.١٥٢	٤.١٤٦	٢٢
مميزة	٠.٠٠٠	٥.٢٨١	١.١٣٩	٣.٤١٤	٠.٩٤٢	٤.٦٣٤	٢٣
مميزة	٠.٠٠٠	٥.٧٨٧	١.١٦٤	٣.٥١٢	٠.٥٦٧	٤.٦٨٢	٢٤
مميزة	٠.٠٠١	٣.٤٢٧	١.٣٣٢	٢.٩٧٥	١.٢٤٤	٣.٩٥١	٢٥
مميزة	٠.٠٠٠	٤.٤٩٧	١.٠٦٧	٣.٩٠٢	٠.٧١٤	٤.٨٠٤	٢٦
مميزة	٠.٠٠١	٣.٦١٧	١.٠٤٤	٣.٩٠٢	٠.٧٦٦	٤.٦٣٤	٢٧
غير مميزة	٠.٦٣٥	٠.٤٧٦-	١.١٣٨	٢.١٧٠	١.١٨٢	٢.٠٤٨	٢٨
مميزة	٠.٠٠٣	٣.٠٧٥	٠.٩٧٤	٤.٠٠٠	٠.٩٦٤	٤.٦٥٨	٢٩
غير مميزة	٠.٨٧٧	٠.١٥٥	١.١٨٧	٢.٨٠٤	١.٦٢١	٢.٨٥٣	٣٠
مميزة	٠.٠٠٠	٦.٣٧٠	١.٤٩٦	٣.٠٩٧	٠.٧٣٤	٤.٧٥٦	٣١
مميزة	٠.٠١٨	٢.٤١٠	١.٠٦٦	٢.٣٦٥	١.٦٢٤	٣.٠٩٧	٣٢
مميزة	٠.٠٠٠	٧.٣٥٤	٠.٩٤٢	٣.٦٣٤	٠.٤٤١	٤.٨٢٩	٣٣
غير مميزة	٠.٢٣٥	١.١٩٦	١.١٤١	٢.٥٦١	١.٤٢٨	٢.٩٠٢	٣٤
مميزة	٠.٠٠٠	٥.٨٠٨	١.٢٤٧	٣.٥١٢	٠.٥٠١	٤.٧٣١	٣٥
مميزة	٠.٠٠٠	٥.٠٣٩	١.٣٤٩	٣.٦٨٢	٠.٤٥٩	٤.٨٠٤	٣٦
غير مميزة	٠.٦٢٥	٠.٤٩٠	١.٣٤٢	٢.٤٣٩	١.٣٥٩	٢.٥٨٥	٣٧
مميزة	٠.٠٤٤	٢.٠٥١	١.٤٣١	٣.٤١٤	١.٢٥٤	٤.٠٢٤	٣٨
غير مميزة	٠.٨١٠	٠.٢٤١	١.٣٨١	٣.١٢٢	١.٣٦٤	٣.١٩٥	٣٩
مميزة	٠.٠٠٤	٢.٩٨٤	٠.٩٧٧	٣.٤٦٣	١.٢٢٩	٤.١٩٥	٤٠
مميزة	٠.٠٠٣	٣.١٠٣	١.٣٠٦	٣.٤٨٧	١.١٠٥	٤.٣١٧	٤١
مميزة	٠.٠٠١	٣.٢٩٠	١.٣٥٠	٢.٩٧٥	١.١٢٢	٣.٨٧٨	٤٢
غير مميزة	٠.٢٢٩	١.٢١١	١.٢٤٥	٢.٧٣١	١.٤٧٩	٣.٠٩٧	٤٣
مميزة	٠.٠٠٠	٣.٩٩١	١.٣٦٤	٣.٧٠٧	٠.٨٤٣	٤.٧٠٧	٤٤
مميزة	٠.٠٠٠	٤.٧٥٩	٠.٩٤٨	٣.٥٨٥	٠.٨١٠	٤.٥١٢	٤٥

٤٦	٤.٥٣٦	٠.٧٧٧	٣.٦٠٩	٠.٩١٨	٤.٩٣٠	٠.٠٠٠	مميزة
٤٧	٤.٧٨٠	٠.٥٢٤	٣.٣٩٠	١.٢٨٢	٦.٤٢٥	٠.٠٠٠	مميزة
٤٨	٤.٦٥٨	٠.٩٦٤	٣.١٩٥	١.٠٥٤	٦.٥٥٨	٠.٠٠٠	مميزة
٤٩	٣.٧٥٦	١.١٥٧	٣.١٩٥	١.٣٤٥	٢.٠٢٤	٠.٠٤٦	مميزة
٥٠	٣.٧٥٦	١.٤٦٢	٢.٩٥١	١.٢٢٣	٢.٧٠٣	٠.٠٠٨	مميزة

يتبين من الجدول (٢) أن قيم (t) لفقرات المقياس اقتربت بين (٠.١٥٥-٦.٥٥٨)، وقيمة (sig) اقتربت بين (٠.٠٠٠ - ٠.٨٧٧) عند مقارنتها بمستوى نسبة الاحتمالية (٠.٠٥) يتبين لنا أن هناك (١٠) فقرات غير مميزة، لأن قيم (sig) لهذه الفقرات أكبر من قيم مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذه الفقرات هي (٩، ١٢، ١٣، ٢٠، ٢٨، ٣٠، ٣٤، ٣٧، ٣٩، ٤٣)، وبذلك استبعدت (١٠) فقرات من المقياس التي لم تحصل على القوة التمييزية بين المجموعات المتطرفة، والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣) يبين الفقرات المستبعدة من مقياس ضبط النفس عند إجراء القوة التمييزية

ت	رقم الفقرة المستبعدة	المجال الذي يمثله
١	( ١٣ )	الجانب السلوكي
٢	( ٣٩ ، ٣٠ ، ٢٠ )	الجانب المعرفي
٣	( ٤٣ ، ٣٧ ، ٣٤ ، ٢٨ ، ١٢ ، ٩ )	الجانب الوجداني

٣-٣-١-٨-٣ معامل الاتساق الداخلي:

" كلما كان معامل ارتباط درجات الاختبارات الفرعية بالدرجة الكلية للاختبار عالياً، دل ذلك على توافر التناسق الداخلي للاختبار ككل" (علاوي، رضوان، ٢٠٠٨، ٣٧١)، وبعد استبعاد الفقرات غير المميزة من المقياس اعتمد الباحثان في حساب صدق الفقرة على (معامل ارتباط بيرسون - Person Correlation) بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية، كما مبين في الجدول (٤).

الجدول (٤) يبين قيم معاملات الارتباط لفقرات مقياس ضبط النفس بالمجال وارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

تسلسل الفقرة	ارتباط الفقرة بالمجال	Sig	ارتباط الفقرة بالمقياس	Sig	تسلسل الفقرة	ارتباط الفقرة بالمجال	Sig	ارتباط الفقرة بالمقياس	Sig
١	٠.٤٠١	٠.٠٠٠	٠.٣٥١	٠.٠٠١	٢٦	٠.٤٤١	٠.٠٠٠	٠.٤٦٦	٠.٠٠٠
٢	٠.٣٤١	٠.٠٠٢	٠.٢٤٥	٠.٠٢٦	٢٧	٠.٣٤٦	٠.٠٠١	٠.٣٧٣	٠.٠٠١
٣	٠.٦٤٥	٠.٠٠٠	٠.٥٢٦	٠.٠٠٠	٢٨	سقط في التمييز			

٠.٠٠٠١	٠.٣٥٧	٠.٠٠٠٢	٠.٣٤٣	٢٩	٠.٠٠٠٠	٠.٤٤٥	٠.٠٠٠٠	٠.٤٦٨	٤
سقطه في التمييز				٣٠	٠.٠٠٣٥	٠.٢٣٣	٠.٠٠٠٢	٠.٣٤٤	٥
٠.٠٠٠٠	٠.٥٧٨	٠.٠٠٠٠	٠.٥٩٩	٣١	٠.٠٠٠٠	٠.٤٥١	٠.٠٠٠٢	٠.٣٣٨	٦
٠.٠٠٠٧	٠.٢٩٨	٠.٠٠٠٠	٠.٣٠٨	٣٢	٠.٠٠٠٠	٠.٥٦٨	٠.٠٠٠٠	٠.٥٧٩	٧
٠.٠٠٠٠	٠.٦٤٦	٠.٠٠٠٠	٠.٥٩٨	٣٣	٠.٠٠٠٢	٠.٣٤٠	٠.٠٠٠٠	٠.٣٩٩	٨
سقطه في التمييز				٣٤	سقطه في التمييز				٩
٠.٠٠٠٠	٠.٥٩٦	٠.٠٠٠٠	٠.٦٠٦	٣٥	٠.٠٠٠٠	٠.٥٢١	٠.٠٠٠٠	٠.٥١٧	١٠
٠.٠٠٠٠	٠.٥٤٦	٠.٠٠٠٠	٠.٤٩٤	٣٦	٠.٠٠٠١	٠.٣٥٤	٠.٠٠٠٠	٠.٤٣٤	١١
سقطه في التمييز				٣٧	سقطه في التمييز				١٢
٠.٠٠١٤	٠.٢٦٩	٠.٠٠٠٣	٠.٣٢٣	٣٨	سقطه في التمييز				١٣
سقطه في التمييز				٣٩	٠.٠٠٠٥	٠.١٩٨	٠.٠٠٠٢	٠.٣٣٧	١٤
٠.٠٠١٨	٠.٢٦٢	٠.٠٠٠٠	٠.٤٤٦	٤٠	٠.٠٠٠١	٠.٣٦٢	٠.٠٠٠٢	٠.٣٣٧	١٥
٠.٠٠٠٠	٠.٣٨٤	٠.٠٠٠٠	٠.٤٦٢	٤١	٠.٠٠٠٠	٠.٥٠٦	٠.٠٠٠٠	٠.٤٧٩	١٦
٠.٠٠٠٠	٠.٤١٠	٠.٠٠٠٠	٠.٤٤٩	٤٢	٠.٠٠٠٠	٠.٤٩٩	٠.٠٠٠٠	٠.٥٦٧	١٧
سقطه في التمييز				٤٣	٠.٠٠٠٠	٠.٤٠٢	٠.٠٠٠٠	٠.٤٩١	١٨
٠.٠٠٠٠	٠.٤١٦	٠.٠٠٠٠	٠.٤٣٧	٤٤	٠.٠٠٠٠	٠.٦١٠	٠.٠٠٠٠	٠.٦٥٤	١٩
٠.٠٠٠٠	٠.٥٤٢	٠.٠٠٠٠	٠.٥٧٤	٤٥	سقطه في التمييز				٢٠
٠.٠٠٠٠	٠.٤٣٩	٠.٠٠٠٠	٠.٤٢٣	٤٦	٠.٠٠٠٠	٠.٣٩٨	٠.٠٠٠٠	٠.٤٨٥	٢١
٠.٠٠٠٠	٠.٦٢٤	٠.٠٠٠٠	٠.٦٠٩	٤٧	٠.٠٠٠٢	٠.٣٤٤	٠.٠٠٠٠	٠.٤٨٦	٢٢
٠.٠٠٠٠	٠.٦١٨	٠.٠٠٠٠	٠.٦١٧	٤٨	٠.٠٠٠٠	٠.٥٧٥	٠.٠٠٠٠	٠.٦٣٣	٢٣
٠.٠٠٢٣	٠.٢٥١	٠.٠٠٠٥	٠.٣٠٤	٤٩	٠.٠٠٠٠	٠.٥٠٧	٠.٠٠٠٠	٠.٥٢١	٢٤
٠.٠٠٠٢	٠.٣٤٢	٠.٠٠٠١	٠.٣٥٩	٥٠	٠.٠٠٠٢	٠.٣٤٣	٠.٠٠٠٠	٠.٤٤٨	٢٥

يتبين من الجدول (٤) أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والمجال الذي ينتمي اليه هذه الفقرات، كما موضح في الجدول (٥)، قد اقتربت بين (٠.٦٣٣-٠.٣٠٤)، وقيمة (sig) اقتربت بين (٠.٠٠٠٠-٠.٠٠٠٥) وهي قيم أصغر من نسبة احتمالية (٠.٠٠٥) نجد أن جميع فقرات المقياس كانت تتمتع باتساق داخلي مع المحاور. والجدول (٧) يبين أيضا أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، قد اقتربت بين (٠.٦٢٤-٠.١٩٨)، وقيمة (sig) اقتربت بين (٠.٠٠٠٠-٠.٠٠٣٥) وهي قيم أصغر من نسبة احتمالية (٠.٠٠٥) نجد أن جميع فقرات المقياس كانت تتمتع باتساق داخلي وبالتالي أصبح عدد فقرات المقياس (٤٠) فقرة.

جدول (٥) يبين الفقرات الذي ينتمي إلى كل مجال من مجالات مقياس ضبط النفس

المجال الخاص بهذه الفقرات	ارقام الفقرات
الجانب السلوكي	(١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٣، ٢٦، ٢٦، ٣٢، ٣٥، ٣٨، ٤١، ٤٤)

	( ٥٠ ، ٤٩ ، ٤٨ ، ٤٧ ، ٤٦ )
الجانب المعرفي	( ٤٢ ، ٣٩ ، ٣٦ ، ٣٣ ، ٣٠ ، ٢٤ ، ٢٤ ، ٢١ ، ٢٠ ، ١٧ ، ١٤ ، ١١ ، ٨ ، ٥ ، ٢ )
الجانب الوجداني	( ٤٥ ، ٤٣ ، ٤٠ ، ٣٧ ، ٣٤ ، ٣١ ، ٢٨ ، ٢٥ ، ٢٢ ، ١٨ ، ١٥ ، ١٢ ، ٩ ، ٦ ، ٣ )

### ٣-١-٩ ثبات المقياس:

وقد قام الباحثان بحساب معامل الثبات بطريقة وهي:

#### أ- طريقة التجزئة النصفية :

ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية بأسلوب الفقرات ( الفردية والزوجية )، إذ تم تصحيح ( ٣٠ ) استمارة، ثم قسمت الى نصفين، النصف الأول يمثل الفقرات ذات التسلسلات الفردية، والنصف الثاني يمثل الفقرات ذات التسلسلات الزوجية، بحيث أصبح لكل فرد درجتين ( فردية وزوجية )، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات نصفى المقياس، فظهرت قيمة ( ر ) تساوي (٠.٧٦٠)، إذ يشير (أبو حطب، ١٩٩٣) " ان الارتباط بين درجات كل من نصفى الاختبار يعتبر بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس للاختبار ككل" (الطائي وطيبيل، ٢٠١٨، ٦١) ولكي نحصل على قيمة الثبات لكامل المقياس تم استخدام معادلة ( سبيرمان-براون )، وبلغت قيمة الثبات الكلي لمقياس ضبط النفس (٠.٨٦٤).

#### ب- معادلة ألفا كرونباخ :

يطلق على هذه الطريقة في حساب معامل الثبات ب(معامل إلفا) أو معامل (ألفا كرونباخ)، تستعمل في إيجاد معامل الثبات للاختبار ذي الفقرات الموضوعية وغير الموضوعية. وتشير هذه الطريقة إلى حساب الارتباط بين جميع فقرات المقياس على اعتبار أن الفقرة هي عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته، وكذلك يعد مؤشرا على الاتساق أي التجانس بين فقرات المقياس. (Nunnally , 239, 1978,

لذلك تعتمد هذه الطريقة على حساب الارتباط بين الفقرات الداخلية في الاختبار، وتقسيمه على عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته أي أن كل فقرة تشكل مقياسا فرعيا. (عودة، ١٩٨٥، ٣٥٤) إذ بلغت درجة الثبات بهذه الطريقة (٠.٨٠٢).

### ٣-١-١٠ وصف مقياس ضبط النفس:

أصبح مقياس ضبط النفس في صيغته النهائية مكوناً من (٤٠) فقرة كما في الملحق (٤)، وقد حددت أمام كل فقرة البدائل (تنطبق عليّ كثيراً، تنطبق عليّ، أحياناً، لا تنطبق عليّ، لا تنطبق عليّ مطلقاً). وقد شملت فقرات المقياس عبارات إيجابية وأعطيت الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) والسلبية (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، واقتربت الدرجة العليا للمقياس (٢٠٠) والدرجة الدنيا للمقياس هي (٤٠) درجة، وشملت المقياس الفقرات الايجابية، ((١، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩)) وبعكسها السلبية ((٢، ٣، ٤، ١٢، ١٨، ٣٣، ٤٠)).

٤- الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط (r)، واختبار (t) لعينتين مستقلتين. (التكريتي والعبدي، ١٩٩٩، ١٠١-٢٧٢).
- معادلة (سبيرمان-براون) (رضوان، ٢٠٠٦، ١١٢).
- معادلة (الفا كرونباخ) (Nunnally , 1978, 239).
- النسبة المئوية (عمر وآخران، ٢٠٠١، ٨٨-٩٠).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

-التوصل الى اداة قياس جديدة في ضبط النفس للاعبين الكيك بوكسينغ الشباب في اقليم كردستان العراق.

٥-٢ التوصيات:

امكانية تطبيق اداة القياس في البحوث النفسية الوصفية منها والتجريبية مع عينات وفعاليات الفنون القتالية الأخرى ومع متغيرات نفسية أخرى.

المصادر

- ١- أبو حطب، فؤاد عبد اللطيف وآخران (١٩٩٣): *التقويم النفسي*، ط٣، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٢- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد عبد (١٩٩٩): *التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية*، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ٣- حسن، محمد علي (٢٠٢٠): *السمات النفسية للرياضيين*، قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر.
- ٤- رجب، وليد خالد وآخران (٢٠١٣): *بناء مقياس السلوك التوافقي لطلاب السنة الدراسية الرابعة في الكلية التربية الرياضية جامعة الموصل*، بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد ١٩، العدد ٦٣، الموصل، العراق.
- ٥- رضوان، شعبان جاب الله وآخرون. (٢٠٠٦): *العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة*، علم النفس الجامعة المصرية، العدد ٥٨، مصر.
- ٦- السمان، مروة احمد (٢٠٢٢)، *فعالية برنامج تدخل قائم على اليقظة العقلية في زيادة القدرة على ضبط النفس وتحسين السلوك الاجتماعي لدى الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط*، جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية الخاصة.
- ٧- الطائي، احمد حازم احمد، طيبيل، علي حسين محمد (٢٠١٨): *اعداد مقياس النكاء (الجسمي/الحركي) وعلاقته بالنكاء الاجتماعي الرياضي لدى طلبة كلية واقسام التربية*

- الرياضية في جامعة الموصل، بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد ٢١، العدد ٦٧، موصل، العراق.
- ٨- العجيلي، صباح حسين وآخرون (١٩٩٠): *التقويم والقياس*، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق.
- ٩- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٨): " *القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي* "، ط١، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- ١٠- علاوي، محمد حسن، (١٩٩٨)، " *موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين* "، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١١- عمر، وآخرون (٢٠٠١): *الإحصاء التعليمي في التربية البدنية والرياضة*، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- عودة، احمد سليمان (١٩٨٥): *القياس والتقويم في العملية التدريسية*، المطبعة الوطنية، جامعة اليرموك، عمان، الأردن.
- ١٣- عويس، خير الدين علي احمد (١٩٩٩): *دليل البحث العلمي*، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- 14- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). *Self-regulation failure: An overview*, Psychological Inquiry, 7, 1-15. doi:10.1207/s15327965pli0701\_1
- 15- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). *The strength model of self-control*, Current Directions in Psychological Science, 16(6), 351- 355.
- 16- Nunnally , J , G(1978). *Psychometric theory*, New York, Mc – Grow – Hill.
- 17- Ruth Boat. (2019). *The role of self-control in athletic performance*, Loughborough University. <https://hdl.handle.net/2134/23326>.

ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء الموجه إليهم مقياس ضبط النفس لترجمته إلى اللغة الكردية وباللهجتين

(الباديني والسوراني)

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	مكان العمل
١	عبدالله عزيز بابان	أستاذ دكتور	جامعة دهوك/كلية اللغات/ قسم اللغة الكردية
٢	نازنين جلال أحمد	أستاذ مساعد	جامعة دهوك/كلية اللغات/ قسم اللغة الكردية
٣	هدى عبدالقادر قاسم	أستاذ مساعد	جامعة دهوك/كلية اللغات/ قسم اللغة الكردية
٤	أرا علي أحمد	أستاذ مساعد	جامعة دهوك/كلية اللغات/ قسم اللغة الكردية
٥	سليمان إسماعيل رجب	أستاذ مساعد	جامعة دهوك/كلية اللغات/ قسم اللغة الكردية
٦	هاويز عبدالله سلام	أستاذ مساعد	جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ فسلجه التدريب/ كيك بوكسينغ
٧	وارهيل عاصم محمد	مدرس دكتور	جامعة دهوك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ علم النفس الرياضي
٦	روزان محمد قسيم سليمان	مدرس دكتور	جامعة دهوك/ كلية التربية الأساسية/ قسم اللغة الكردية

ملحق (٢)

مقياس ضبط النفس باللغة الكردية اللهجة البادية

ذ	خالين ثيظتري	طلةك دطل من دطونجيت	دطل من دطونجيت	هندك جارا	دطل من نا طونجيت	هتريز دطل من ناطونجيت
١	نەز هیدی هیدی بترسظی د دەم دەمی یاریکتری هەتريک بستر من دا دطريت (دەمی بیریزي د دەرحةقی من دا دکەت) .					
٢	نیکەم هزرا دهیتە دسەری من دا نەز جیبەجی دکەم بیی طرنطیا بدەمە نەجامان.					
٣	نەز کونترولا خو ل ستر تورهوونا خو د دەست د دەم ل دەمی هەتريکی.					
٤	نەز زەحمەتی دببیم دەمی سترەدەری دکەم ل طەل هەتريکین خو.					
٥	نەز بەرذەوتەندییا نیما خو ددائە تیشییا بەرذەوتەندییا خو یا کەسایەتی.					
٦	هەست ب نارامیی دکەم دەمی نەری خو بیی راهینانی بجه دببیم ل دەمی هەتريکی دا.					
٧	نەز دەست تیشخەری دکەم بو هاریکارییا هەتريکین خو ل دەمی راهینانان دا.					
٨	نەز دەستکەفتین خو بین وەرزشی دهەلسەنطیم.					



٩	وان نەزكین لظیناً بین نەز ئی هاتیمە راستاردەكرن ب هویربینی بجهـ دنینم لدەمی هەزركیى دا.
١٠	نەز رەخنى ل وى یاریكەرى دطرم نەوى ئیزانیین یاسایی نەین سەپارەت یاریی. هەولددەم بلندترین دەستكەفتی خواندنی بدەست خوژە بینم.
١١	نەز شەرم دكەم مەترسییت خو بین وەرژشی دیاركەم بو خەلكی.
١٢	نەز بلەز خەلەتیین خو د راهیتان و هەزركیى دا ضارەسەردكەم.
١٣	دەمی ناریشەك بو من ضیدبیت، نەز هزر د نتر د نیک ضارەسەرى دا بو دكەم.
١٤	نەز عیجەدبم (خەمطین دبم) دەمی هەزكارەكى من رەفتارەكا وەرژشی یا نە طونجای دكەت.
١٥	نەز طرنطیى ب روخسارى خو یی وەرژشی ددەم ب شیوەكى طونجای لدەظ خەلكی.
١٦	نەز طرنطیى ب خەلاتی مەعنەوى ددەم نتر د یی ماددى.
١٧	نەز كونترولاً خو د دەست ددەم دەمی سەرنەكەظم ل یاریی.
١٨	بەرى هەر كاركەكى طرنط د ذیاناً خو دا نەنجام بدەم، نەز ترسیاراً خو د وان كەسان دكەم بین من باوەرى ئی هەیی.
١٩	دەمی ناریشەك بو من ضیدبیت ل طەل هەظالین من، نەز هیدی هیدی (ب هیمنی/ ب دلئ خو) ضارەسەرییهكا طونجای دهەلبذیرم.
٢٠	نەز ناھەنطاً دطیرم دەمی نەز دەستكەفتەكى وەرژشی یی طرنط بدەست خوژە دنینم.
٢١	خو دویردنیخم د دووبارەكرنا نەو خەلەتیین من كرىن د هەزركیین بەرى دا.
٢٢	دەمی زەوقی من نەخوش دبیت، نەز هەولددەم هزرین خو د تشتین بكەیف و خوش دا بكەم.
٢٣	نەز هزرا خو د هەر ناخفتەكى دا دكەم بەرى بیذم.
٢٤	هەست ب نارامیى دكەم دەمی ترانا دطەل ستافی راهیتانی دكەم.
٢٥	خەز دكەم دەربیرینی د خەزا خو بكەم بو سەركەفتنی بەرامبەرى هەزكارین خو.
٢٦	نەز بشیوەكى ریکخستى ثلاثی بو ذیاناً خو یا وەرژشی ددانم.
٢٧	دەست ئیشخەریی دكەم بو دانا بریارین طرنط نەوین هاریكاریا من دكەن ل سەر سەركەفتنی.
٢٨	نەز د نەزموونین هەزكارین خو بین د نیماً دا فیردبم.
٢٩	نەز زوی ب زوی ناضمة وان جهین نەبەرنیاس بو من.
٣٠	دەمی نەز هەلدضم (نەرحەت دبم) دبەر هەر نەطەرەكى بیت ل دەمی نەنجامدانا هەزركیى دا، نەز دشیم هەر زوی نارام ببم.
٣١	بو من خوشترە یاریی بكەم دەمی دمارا جەماوەرى طەلەك بن.
٣٢	

٣٣	هندةك ذ هةظكارين من وةسا هزر دكةن كو نةز ذ وان ياريكرا مة بين طلةط ب توندى هةلذصن (نةرةحةت دبن).				
٣٤	هةولدةم نارمانجين خو بدةسنة بينم، ضةند بوةستيم.				
٣٥	دومة د ياري دا (دنيوالي دا) كاودان بةر ف خرابيطة دصن، نةز دشيم كونترول ل سةر هةلصونين خو بكةم.				
٣٦	ل دومة نيدطي، نةز داخوازا هاريكاري ذ كةسانين دى دكةم ذبو بجه نينانا نةركي راهيتاني.				
٣٧	بلةز داخوازا ليبوريني دكةم دومة خةلتيهكي دكةم.				
٣٨	نةز لدويظ سيستمةكي نةطهور دصم، ض ل دومة راهيتانان دا بيت يان ياريكري دا.				
٣٩	دومة لدستنيكا ياري (نيزالي)، نةز هدةك خةلتييا دكةم، نةظ ضةندة كارتيكري لسةر نةجامدانا من ناكةت بشيوهكي بةر صاظ.				
٤٠	نةز ناراميا خو ذ دةست ددةم دومة هةظركي من، من بيزار دكةت.				

### ملحق (٣)

#### مقياس ضبط النفس باللغة الكردية اللهجة السورانية

ذ	خالةكاني ثيوه	زور لةسەر من دةطونجيت	لةسەر من دةطونجيت	هەندأ جار	لةسەر من ناطونجيت	هەر طيز لةسەر من ناطونجيت
١	دان به خوم دةطرم كاتي توشي زيدقروي دةبم له ياريزاني ركابتر					
٢	راستوخو يةكهم بيروكة نةنجام دةدوم كة ديت به ميشكم بتي بير كردنقوة له نةنجامكاني					
٣	كؤنترولي خوم لةدست دةدوم كاتي توره دةبم له كاتي نةنجامداني ركابتر					
٤	زحمةت دةبينم كاتا هةلسوكقوت دةكهم لةطلل هاوريكانم					
٥	من بةر ذوةنديكاني نيةكهم لةسروى بةر ذوةندي تاييتي خوم دادةنيم					
٦	زور دلخوش دةبم كاتا نةركهكانم بةجي دةينم له كاتي ركابتر					
٧	دست نيشخري دةكهم بو هوكاري هاوريكهم لراهيتانكاندا					
٨	خوم هةلسةنطاندى دةستقوتكاني وەر زشي خوم دةكهم					
٩	هەموو جوولە جەستەتيكان نەنجام دەدوم كە ليم داواكراوه بة هويري لةكاتي نيشبركي					
١٠	من رةخنة لئو ياريزانة دةطرم كة زانياري ياسابي لةسەر ياريةكة نةبيت					

١١	هتولاً دةددم كة بفرزترین ناستي خويندن بةددمست بييم
١٢	هتست بة شفرمفازري دةكتم بو دةربريني ترس بو هاوريكانم
١٣	هتولدةدم بةثقلة هةلةكانى خوم لة راهينان وثيشبركيدا ضارةسفر بكتم
١٤	كاتي كيشةكان زياتر لة ضارةسفريةكى بو دةدوزموة
١٥	دلطران دةبم كاتا هاوريةكتم رةفتاريكى ناوهرزشي نةنجام دةدات
١٦	هتولدةدم بة شي وازيكي وهرزشي جوان دةركقوم لة ناو خةلكدا
١٧	من زيادتر طنطى بة ديارية بةهاييةكان دةدم لة ديارية ماديةكان
١٨	كؤنترول لةددمست دةدم لة كاتي دوران
١٩	راويذ هتو كةسانة دةكتم كة باوهربيم نية، نيش هتر كاريكى طنط لة ديانم دا
٢٠	دان بة خوم دةطرم نا ضارةسفريةكي طنوجاو دةدوزموة كاتا كيشةيك لةططل هاورا ياريزانةكانم
٢١	دواى هتر ستركةوتنيكى وهرزشي طنط ناهةنط دةطيرم
٢٢	خوم بة دور دةطرم لة دووبارة كردنوةي هةلةكانى نيشتر لة كاتي نيشبركي
٢٣	هتولدةدم بير لة كاري باشتر بكتم، كاتا هتست بة سةروبةريكى ناخوش دةكتم
٢٤	ببر لة هةموو ووشيةك دةكتموة، نيش نوةوى بليم
٢٥	هتست بة نارامى دةكتم، كاتا بة رووخوشي هةلسوكهوت لةططل دةستى راهيناندا دةكتم
٢٦	حتر دةكتم لةنيش هاوريكانم باسي لة ستركةوتنةكانم بكتم
٢٧	بە شيوهيةكى ريخراو ثلان بو ديانى وهرزشم دادانيم
٢٨	ددمست نيشخترم بو وهرطنتى بريارة طنطةكان كة هاوركاريم دةكتم بو ستركةوتن
٢٩	سود لة نةرموني هاوريكانم وهردطرم كةلة نيةكدا هتم
٣٠	زور ناضمة هتو جيطايانتي كة شارزةايان نيم
٣١	لەكاتي ركابترى دا و لةبتر هتر هوكاريك بيت كاتا هةلدةضم، دةتوانم بةخيرايا خوم نارام بكتموة
٣٢	حتر دةكتم ياريةكان بة نامادبوونى جهماوهركى زور نةنجام بدم
٣٣	هتندأ لة هاوريكانم وابير دةكتموة كة من لةو ياريزانانم كة زور (هةلدةضم)، زوو تورة دةبن
٣٤	هتولدةدم كة نامانجةكانم بةددمست بهيم، بة هترجوريك بيت
٣٥	ضفند نيشبركية ناخوش بيت، من دةتوانم بةسفر هةلضووننةكانم دا زاليم

٣٦	لٲكاتي ثيوست، داواي هاوكاري دٲكٲم لٲ هاوريكانم بوٲ نٲنجامداني راهينان				
٣٧	كانا هٲلٲيٲك دٲكٲم، بٲثٲلٲ داواي لٲبور دن دٲكٲم				
٣٨	ثابٲند دٲبم بٲ سبستٲميكي دياريكراو، جا ض لٲ راهينان يان ياريكر دن دا بيت				
٣٩	كانا لٲ ساٲرٲتاى ياريكر دن توشي هٲندا هٲلٲ دٲبم، بٲشيوٲيٲكي ئاشكرا كاريطٲري لٲسٲر كاركر نٲكٲم ناكات				
٤٠	ئاراميم لٲ دٲست دٲدٲم، كانا ركابٲرٲكٲم دلٲتنٲم تونٲم دٲكات				

ملق (٤)

مقياس ضبط النفس باللغة العربية

ت	فقرات المقياس	تنطبق علي كثيرأ	تنطبق علي	أحيانأ	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي مطلقأ
١	اتمهل في الرد عندما اترض للٲجاوز من اللاب المنافس					
٢	انفذ أول فكرة ٲخطر ببالي ولا أكرٲ للنتائج					
٣	افقد القدرة على الٲحكم بغضبي في أثناء المنافسة					
٤	اجد صعوبة في الٲعامل مع الزملاء					
٥	اضع مصلحة الفريق فوق مصلحة الشخصية					
٦	أشعر بالارتياح عند تنفيذ الواجب الٲدريبي في أثناء المنافسة					
٧	أبادر في مساعدة زميلي في الٲدريب					
٨	أقيم انجازاتي الرياضية بنفسي					
٩	انجز الواجبات الحركية الموكلة الي بدقة في أثناء المنافسة					
١٠	انتقد اللاب الذي لا يملك المعرفة القانونية باللعبة					
١١	أسعى للحصول على أعلى ٲحصل دراسي					
١٢	اجد حرجأ في الكشف عن مخاوفي الرياضية للآخرين					
١٣	أسارع في معالجة اخطائي في الٲدريب والمنافسة					

١٤	عندما تواجهني مشكلة افكر بأكثر من حل لها
١٥	أنزعج عندما يسلك زميلي سلوكاً رياضياً غير لائق
١٦	احرص على مظهري الرياضي بشكل لائق امام الآخرين
١٧	أهتم للمكافأة المعنوية اكثر من المكافأة المادية
١٨	أفقد السيطرة على نفسي عند الخسارة في المباراة
١٩	استشير الأشخاص الذين أثق بهم قبل القيام بأي عمل مهم في حياتي
٢٠	عندما تواجهني مشكلة مع زملائي اللاعبين أتأني في اختيار الحل المناسب لها
٢١	احتفل بعد تحقيقي انجازاً رياضياً مهماً
٢٢	اتجنب تكرار الأخطاء التي وقعت بها في المنافسات السابقة
٢٣	أحاول التفكير بأمر سارة عندما اشعر بمزاج سيء
٢٤	افكر في كل كلمة قبل النطق بها
٢٥	أشعر بالاطمئنان عندما امزح مع الكادر التدريبي
٢٦	اميل إلى الإفصاح عن رغبتني في الفوز امام الزملاء
٢٧	أخطط لحياتي الرياضية بشكل منظم
٢٨	أبادر في اتخاذ القرارات المهمة التي تساعدني على الفوز
٢٩	اتعلم من تجارب الزملاء في الفريق
٣٠	أترى في الدخول الى الأماكن التي ا
٣١	أثناء المنافسة عندما أنفعل بسبب ما فأني أستطيع أن أهدأ بسرعة
٣٢	افضل اللعب بحضور جمهور كبير
٣٣	يعتقد بعض زملائي بأني من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الأنفعال
٣٤	أسعى لتحقيق أهدافي مهما يكلفني ذلك من جهد
٣٥	عندما تسوء الأمور في النزال فأني أستطيع التحكم في انفعالاتي
٣٦	اطلب مساعدة الآخرين في انجاز الواجب التدريبي عند الضرورة
٣٧	أسارع في الاعتذار عندما أرتكب الخطأ
٣٨	التزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو المباريات
٣٩	عندما أرتكب بعض الاخطاء في بداية النزال فأني لا يؤثر على

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٦) - العدد (٨٢) خاص - ٢٠٢٣

بناء مقياس ضبط النفس للاعبين الكيك بوكسينغ الشباب في إقليم كردستان العراق

					أدائي بصورة واضحة	
					أفقد هدوئي عندما يضايقني المنافس	٤٠