

الأنشطة الرياضية وعلاقتها ببعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس

لطالبات جامعة بابل

أوس رسول كعيد السلامي

أ.د. ناهده عبد زيد الدليمي

ملخص البحث

هدف التعرف على واقع الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس، فضلا عن إيجاد العلاقة بين كل من الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية الأنشطة الرياضية والثقة بالنفس لدى طالبات جامعة بابل، وافترضت الباحثتان بان هنالك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية وعلاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين الأنشطة الرياضية والثقة بالنفس لدى طالبات جامعه بابل، وتطرقت الباحثتان إلى الدراسات النظرية تتعلق بموضوع البحث منها الأنشطة الرياضية والمهارات الاجتماعية والثقة بالنفس، واستعملت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية، وتحدد مجتمع البحث بطالبات بعض الكليات في جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣) والبالغ عددهم (١٥٠) طالبة، واستعانت الباحثتان بأدوات البحث العلمي ومنها مقاييس الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس) والمعدة من باحثين سابقين، وقد أجرت الباحثتان تجارب استطلاعية لهذه المقاييس على عينات استطلاعية من خارج عينة البحث الرئيسية ومن ثم إيجاد الأسس العلمية للمقاييس الثلاث، وبعد بيان صلاحيتها تم توزيعها على عينة البحث الرئيسية البالغ عددها (١٠٠) طالبة، ومن ثم قامت الباحثتان بجمع الاستمارات وفرز بياناتها ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة ومناقشتها بالأسلوب العلمي وبالاعتماد على المصادر العلمية ذات العلاقة، وفي ضوء هذه النتائج توصلت الباحثتان إلى الاستنتاجات أهمها صلاحية مقاييس الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى طالبات

جامعة بابل (عينة البحث)، كذلك تمتع طالبات بعض كليات جامعة بابل كل على حدة والعينة مجتمعة بمقدار جيد في مقياس الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس كون الوسط الحسابي لهن اكبر من الوسط الفرضي للمقياس، فضلا عن ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية وظهور علاقة ارتباط معنوية بين الأنشطة الرياضية والثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث، وفي ضوء ذلك قدمت الباحثتان توصيات عدة منها التأكيد على إجراء اختبارات دورية لمقاييس البحث الثلاثة ويشكل مستمر لدى طالبات جامعة بابل، كذلك التأكيد على اهتمام العاملين في مجال الرياضة الجامعية بدور الأنشطة الرياضية لاسيما للطالبة الجامعية، فضلا عن التأكيد على تدعيم بعض المهارات الاجتماعية للطالبة الجامعية من خلال وسائل التهيئة النفسية المتمثلة بإقامة البطولات واللقاءات الرياضية المستمرة بين طالبات كليات الجامعة.

Sports activities and its relationship with some social skills and self-confidence for students University of Babylon

Dr. Nahida Abd Zaid al-Dulaimi - ouse rsole

Research Summary

Goal recognize the reality of sports activities and some social skills and self-confidence , as well as finding the relationship between each of the sports activities and some social skills sports activities and self-confidence of students the University of Babylon , and assumed researchers that there is a significant correlation statistically significant differences between sports activities and some social skills and relationship significant correlation statistically significant differences between sports activities and self-confidence among students of the University of Babylon , and touched

researchers to theoretical studies on the subject of search , including sports activities and social skills and self-confidence , and used the researchers descriptive approach style survey and relationships connectivity , and identifies the research community by students of some colleges in the University of Babylon of the Year the school (2012-2013) and totaling 150 students , and researchers used the tools of scientific research , including measures of sports activities and some social skills and self-confidence) and the stomach of earlier investigators , has conducted researchers experiences reconnaissance of these measurements on samples reconnaissance outside the sample search key and then find a scientific basis for the standards of the three , and after a statement suitability were distributed to sample the major search of (100 students) , and then the researchers to collect the forms and sort data and processed by statistical means appropriate and discuss the scientific method and relying on sources relevant scientific , and in the light of these results reached researchers to the conclusions of the most important validity scales sports activities and some social skills and self-confidence of students the University of Babylon (sample) , as well as enjoy the students some of the faculties of the University of Babylon of the individual and the sample combined by a good measure of sporting activities and some social skills and self-confidence the fact that the arithmetic mean for them is greater than central premise of the scale , as well as the emergence of a significant correlation between sports activities and some social skills and the appearance is a significant correlation between sports activities and self-confidence among the members of the research sample , and in light of that provided researchers several recommendations , including an emphasis on conducting periodic tests for measures of three research and is a constant among students University of Babylon , as well as an emphasis on working

interest in the field of college sports activities Riadih lasima role of the university student , as well as emphasis on the strengthening of some of the social skills of university students by means of psychological preparation of the establishment of tournaments and sporting events ongoing between the faculties of the university students.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:-

يمثل النشاط البدني جانبا مهما من جوانب إعداد الشخصية المتكاملة للطالب، نظراً لما يتميز به من أنواع التفاعل التي تحقق للفرد العديد من المزايا المرتبطة بالنواحي الاجتماعية والعقلية والانفعالية، فضلاً عن النواحي المرتبطة باللياقة والصحة البدنية، وإن شخصية الممارس للنشاط البدني الرياضي تتغير إلى الأفضل نتيجة الخبرة التي يكتسبها عند ممارسته الألعاب الرياضية مما يساهم في تطوير بعض سماته الشخصية، فضلاً عن أن ممارسة النشاط البدني وتطوير اللياقة البدنية للفرد يؤثر في

تحسين مفهوم الذات وتقديره، كما تساعده على التخلص من بعض الأمراض النفسية وخفض السلوك العدواني باعتبار الرياضة وسيلة لتنفيس الطاقة.

وتكوين الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني يعد احد الأساليب المهمة لإعداد الفرد اجتماعياً بما يسهم في مواكب الحضارة والتقدم العلمي، فالتربية الرياضية جزء من التربية العامة تشتمل على ميل الأفراد للحركة والنشاط في تطوير عمليات النمو المتكامل والمتزن من خلال استثمار الفرد لأوقات فراغه فيما يعود عليه وعلى مجتمعه بالنفع، كذلك تسهم في تطوير المهارات الاجتماعية لمواجهة الحياة والتعامل معها في ظل التدفق المعرفي المتسارع والتطور في كافة مجالاته مما يجعل وجود حاجة ماسة للتطوير بحسب المراحل التعليمية والتربوية، سواء لحياة الشاب أو الفتاة من مرحلة التلقين التي تعتمد على الحفظ واسترجاع المعلومات إلى مرحلة تنمية المهارات المعرفية والاجتماعية لصنع طلبة قادرين على مواكبة التطور.

وتعد المهارات الاجتماعية مكونا خاصا يمكن الطالبة الجامعية من أن تكون ذات سلوك جيد (سلوك مقبول اجتماعيا) فالمهارات الاجتماعية هي عادات وسلوكيات مقبولة اجتماعيا، كذلك هي القدرة على أداء الأعمال الاجتماعية بكفاءة من خلال المواقف المختلفة، وهي وسيلة لتمكين الطالبات في الجامعة من مواجهة ما يتعرضن له من مواقف وإكسابهن المعارف التي تؤدي إلى السلوك الصحيح، وعلى هذا الأساس يتضح لنا أن المهارات الاجتماعية تحتل اهتمام العديد من الباحثين كأحد المهارات الحياتية اللازمة للطالبات ولاسيما في مجال التعليم الجامعي، ومن ثم فقد صُممت البرامج المختلفة التي تعمل على تعليم وتدريب هؤلاء الطالبات على مختلف المهارات بواسطة الأنشطة ومنها الأنشطة الرياضية وذلك في حدود ما تسمح به قدراتهم وإمكاناتهم، وأن ممارسة الأنشطة الرياضية من الأمور المهمة في حياة الطالبة الجامعية إذ يمكن استثمار رغبتها في ممارسة هذه الأنشطة في تعليمها وتدريبها على جوانب معرفية وحياتية عديدة، فضلا عن ذلك فان ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الطالبة على

اكتساب وتطوير العديد من السمات الشخصية ومنها الثقة بالنفس، فشخصية الطالبة تتحدد من خلال احترامها لرأيها وإسهامها في تسيير أمور مجتمعها، وكما أن الدراسات في مجال علم النفس والذي تقع في إطاره هذه الدراسة دراسات قليلة في حدود علم الباحثان، وتأمل الباحثان أن تسهم هذه الدراسة في وضع لبنة صغيرة في صرح النشاط الرياضي وعلم النفس العام، وتكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تحاول معرفة العلاقة بين كل من دور الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى عينة مهمة من المجتمع الجامعي ألا وهي طالبات جامعة بابل.

١-٢ مشكلة البحث:-

استناداً الى أن الرياضة هي حق إنساني للجميع، وأن الطالبة الجامعية لها وجودها في حد ذاتها، فهي أولاً ذات مشاعر وحاجات ومطالب شأنها في ذلك شأن بقية أفراد المجتمع، ولديها الطاقة للاستمتاع بالحياة والإسهام في متعة الآخرين، وانطلاقاً من أهمية الأنشطة الرياضية كأحد المتطلبات الضرورية الملحة لتكيف الطالبة الجامعية وتحقيق وتلبية حاجاتها ومطالبها الشخصية التي قد تؤثر إيجابياً في اكتسابها لبعض المهارات الاجتماعية، ومن خلال متابعة الباحثة لدور الأنشطة الرياضية في جامعة بابل كونها إحدى طالبات هذه الجامعة، تولدت لديها الرغبة في معرفة دور الأنشطة الرياضية في المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى الطالبة الجامعية، وفي ضوء ذلك يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الآتي، ما هي العلاقة بين الأنشطة الرياضية والمهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى الطالبة الجامعية؟

١-٣ أهداف البحث:

- ١- التعرف على واقع الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى طالبات جامعة بابل.
- ٢- إيجاد العلاقة بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة بابل.

٣- إيجاد العلاقة بين الأنشطة الرياضية والثقة بالنفس لدى طالبات جامعة بابل.

٤-١ فرضا البحث:

١- هنالك علاقة ارتباط دالة بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة بابل.

٢- هنالك علاقة ارتباط دالة بين الأنشطة الرياضية والثقة بالنفس لدى طالبات جامعة بابل.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري:- طالبات جامعة بابل في الكليات (التربية الرياضية، التربية الأساسية، الهندسة، القانون، العلوم، التربية الإنسانية).

١-٥-٢ المجال الزمني:- المدة من ١٠/١١/٢٠١٣ إلى ٢٥/٤/٢٠١٣.

١-٥-٣ المجال المكاني:- القاعات الدراسية في الكليات قيد الدراسة في جامعة بابل.

٦-١ تحديد المصطلحات:

١- الأنشطة الرياضية:- هي جزء من المناهج التي تساعد الطالبات على تكوين قيم وعادات ومهارات حركية وقدرات بدنية وأساليب تفكير لازمة لمواصلتهن في بناء شخصياتهن والمشاركة في التنمية العامة. (تعريف إجرائي).

١- المهارات الاجتماعية:- هي قدرة الطالبة الجامعية على التواصل والتفاعل مع الآخرين والتعاون معهم ومشاركتهم بأسلوب لائق ومناسب وبطرق تُعد مقبولة اجتماعياً وذلك من خلال مهارات الاتصال والمشاركة الجماعية وآداب السلوك الاجتماعي. (تعريف إجرائي).

٢-الثقة بالنفس:-هي المجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة من إجابتها على مقياس الثقة بالنفس المستعمل في الدراسة الحالية.(تعريف إجرائي).

الباب الثاني

٢-الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

٢-١الدراسات النظرية:

٢-١-١الأنشطة الرياضية:-

يرى المهتمون بدراسة النشاط الرياضي أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفه الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية السائدة في المجتمع، والتربية الرياضية لم تعد مجرد تدريب بدني أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم أو بغرض التقوية العضلية أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة بل هو محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلة الأولى حركة الجسم^١، وتعد الأنشطة الرياضية أحد أفضل الأسلحة التي يملكها المجتمع لمقاومة المشكلات الاجتماعية المتطورة التي توجد اليوم، وقد أهتم الأفراد بالنشاط الرياضي لتنمية الصحة واللياقة البدنية والاستعانة بأنشطة وقت الفراغ في تقديم النواحي الاجتماعي، فضلا عن ذلك تعد الأنشطة الرياضية أحد وسائل التربية الرياضية لتحقيق أغراضها، وذلك بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وتحت إشراف قيادة واعية^٢، كذلك تم التأكيد على الأنشطة الرياضية تعد من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنمية بدنياً وعقلياً ونفسياً

^١ - إبراهيم بسيوني عميرة. النشاط الطلابي، مفهومه، وتطبيقاته وضاويله ومكانته من المنهج المدرسي وأهدافه التربوي، السعودية، الجمعية للعلوم التربوية والنفسية، اللقاء السنوي التاسع، ٢٠٠١، ص٨٧.

^٢ - دليل النشاط المدرسي للمواد الدراسية في المرحلتين المتوسطة والثانوية، السعودية، وزارة المعارف، الإدارة العامة للنشاط المدرسي، ٢٠٠٩، ص٥.

واجتماعياً، لذا تم الإشارة إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية وترويحية لضمان ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية. وأهمية النظر إلى الرياضة والترويح على أنها من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية لكل من العمل واليوم والتغذية.^١

ومن خلال ما تقدم يمكن تعريف الأنشطة الرياضية بأنها أنشطة تربوية تعمل على تربية النشئ تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف الأنشطة الرياضية بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم.

وتسعى الأنشطة الرياضية إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام من خلال الآتي:-^٢

١- نشر الوعي الرياضي الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.

٢- غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي ومنها العمل بمفهوم روح الفريق الواحد.

٣- رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلبة عن طريق إعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات التي تنمي الجسم وتحافظ على القوام السليم.

٤- العناية والاهتمام بالطلبة الموهوبين في الألعاب الرياضية المختلفة والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية.

^١ - سالم عبد الله الطويرقي. النشاط المدرسي، ماهيته، مجالاته، وظائفه، السعودية، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، اللقاء التاسع، ٢٠٠١، ص٤٨.

^٢ - نور الدين حسن. اثر برنامج صيفي على تنمية قدرات التفكير الابتكاري وتكوين اتجاهات ايجابية لدى الطلبة المشاركين ، قطر ، جامعة قطر، مجلة البحوث التربوية، العدد(١٤) ، ١٩٩٨، ص١٠.

٥- إكساب الطلاب المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية لبناء الجسم السليم حتى يؤدي واجباته في خدمة دينه ومليكه ووطنه ومجتمعه بقوة وثبات.

٦- تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في الألعاب الجماعية والفردية وإكسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية.

٢-١-٢ المهارات الاجتماعية:-

من المعروف أن الحياة سلسلة من المواقف غير محددة وغير واضحة المعالم، فهي لا ترتبط ارتباطاً صريحاً بمنهج علمي معين أو ارتباطاً بشيء مختلف. فالأفراد ذوي القدرات الفائقة في تخصصاتهم العلمية يفشلون في مواجهة حياتهم اليومية^١، وتعرف المهارات الاجتماعية بأنها "الرغبة والمعرفة والقدرة على حل المشكلات اليومية والحياتية وشخصية واجتماعية أو مواجهة تحديات يومية، أو إجراءات تعديلات وتحسينات في أسلوب ونوعية حياة الفرد والمجتمع"^٢، وفي تعريف آخر يذكر "أنها مجموعة العمليات والإجراءات التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلة أو مواجهة تحدي أو إدخال تعديلات في مجالات حياته"^٣، وكما تم تعريفها "بأنها المدركات والقيم والأداء، الذي يستثمر في المواقف الاجتماعية بغض النظر عن تخصص وعمل الإنسان ونوعيه الاجتماعي"^٤، وتكمن أهمية اكتساب المهارات الاجتماعية في:-^٥

١ - فيليب اسكاوس،(وآخرون). تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلاب التعليم الثانوي في إطار مناهج المستقبل، القاهرة، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية، ٢٠٠٥، ص ١٢١.

٢ - خالد خليل الباز. دور مناهج العلوم في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الابتدائية، المؤتمر العلمي الثالث مناهج للقرن الحادي والعشرون، الجمعية المصرية للتربية العلمية، المجلد الثاني، ١٩٩٩، ص ١٦٧.

٣ - توني بوزان. الاستخدام الأقصى لطاقات الدماغ العقلية، (ترجمة) الهام الخوري، دمشق، دار الحصاد للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص ٧٨.

٤ - مختار محمود عبد الرزاق. فعالية وحدة مقترحة في أناشيد وأغاني الأطفال لإثراء بعض المهارات الاجتماعية اللازمة مهم، مجلة نور المعرفة، العدد ٤٢، ٢٠٠٤، ص ٤٥.

٥ - احمد جابر السيد. استخدام برنامج قائم على نموذج التعلم الباني الاجتماعي وأثره في التحصيل الدراسي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، دراسات في المناهج وطرق التدريس، العدد، ٧٢، ٢٠٠١، ص ١٥.

١- تكسب الفرد خبرة مباشرة، وتنتج هذه الخبرة عم طريق الاحتكاك المباشر بالأفراد والأشياء والظواهر والتفاعل معها مباشراً مما يجعله قادر على مواجهة مواقف الحياة المختلفة والقدرة على التغلب على المشكلات الاجتماعية والتعامل معها بحكمة.

٢- أن تمكن الفرد من مهارة معينة حيث تجعله دائماً على الارتقاء بمستوى المهارة من اجل فتح آفاق جديدة للعمل، وبالتالي تحقيق مكاسب وموارد أكثر، بل أن انتقال الفرد بالمهارة من مستوى لمستوى أفضل حتى يصل لدرجة التمكن من المهارات الكلية يساعد الفرد بالارتقاء في مستواه المهني والنفسي والاجتماعي.

٣- إن المهارات الاجتماعية هي التي تجعل الفرد قادراً على إدارة التفاعل الصحي بينه وبين الآخرين وبينه وبين البيئة والمجتمع، ومثال ذلك أن الفرد لا بد أن تكون لديه المهارة للاتصال اللغوي، وهذا الأمر يساعد على أفكاره بوضوح..

٤- تساعد المهارات الاجتماعية على ربط بين الدراسة والتطبيق للفرد وذلك لكشف الواقع الاجتماعي والسير الواعي على هدى من القوانين العلم والمعرفة إلى جانب كثرة التدريب والمران على استعمال وتطبيق تلك القوانين في الحياة بينهم.

وتوجد العديد من العوامل والمؤثرات التي تساعد في زيادة امتلاك المهارات الاجتماعية ومن تلك العوامل هي:-^١

١- العلاقات المدعمة:- أي وجود ما يدعم اكتساب المهارة وغياب هذه العلاقات الداعمة تجعل الفرد يميل إلى إهمال المهارة ووجود المدعم يؤثر ايجابياً في تعلم المهارة.

٢- تتابع الإثابة:- ويمثل الحصول على التعزيز والتشجيع والثناء والحنان إثابة أساسية تساعد في تشكيل المهارة الاجتماعية.

٣- النماذج:- ملاحظة نماذج تقوم بتنفيذ المهارة وممارستها.

^١ - أحمد الفاني و علي الجميل. معجم مصطلحات التربية المعرفة في المناهج وطرق التدريس، ط٣، القاهرة، عالم الكتب، ٢٠٠٣، ص٥٦.

٤-التعليقات:-معظم تعليمات أداء المهارات الاجتماعية مكتسبة من البيت أو أسئلة الطفل للأب والأم وهنالك تعليمات للدراسة والحفاظ على الصحة والعمل يجب تعليمها بطريقة صحيحة في المدرسة.

٥-التفاعل مع الأقران:-قد يكون تعلم المهارات من الأقران مقيداً أو ضاراً حسب طبيعة المهارات وأولئك الأقران.

٢-١-٣ الثقة بالنفس:-

الثقة بالنفس هي شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تنتجه له إمكانياته وقدرات لتحقيق أهدافه المرجوة، وهي مزيج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي.^١ وتعد الثقة بالنفس شرطاً أساسياً مهماً لتقدمه الفرد في علومه،وتساعده على تنمية قدرته العقلية من أجل مواكبة التطورات الكبيرة التي يعيشها العالم في هذا العصر، فإذا بدأ الفرد يتعلم محتوى علمي أو مادة أو أداء مهمة ما،وهو لا يثق بنفسه فإن ذلك يشكل معوقاً أساسياً لعملية التعلم وما يتبعها،إذ ترسخ لدى الفرد اعتقاده بأنه غير قادر على عمل شيء ما،وهو في الحقيقة قادر على الأداء والإنجاز بالشكل المطلوب تقريباً،كما أن قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه وحكمه السليم في المواقف والأشياء ومواجهة المشكلات التي تعترضه والتوصل إلى حلول لها مؤثر على ظهور الثقة بالنفس لدى هذا الفرد.^٢ ولقد أوضحت دراسة^٣ أن الثقة بالنفس تضعف عند البلوغ وهي مرحلة التحول من الطفولة المتأخرة (الصفوف العليا للمرحلة الابتدائية)إلى مرحلة المراهقة المبكرة(المرحلة المتوسطة) ففي هذه الحالة تقل الثقة بالنفس عما كانت عليه في مرحلة الطفولة المتأخرة،وقد يشك المراهق بنفسه وبقدراته،وقد يتردد في القيام بالأعمال التي يقوم بها بسهولة،كما أن الشعور بعدم الثقة

^١ - محمد عبد الرحمن الدخيل النشاط المدرسي وعلاقته بالمدرسة والمجتمع،الرياض: دار الخريجي للنشر والتوزيع،٢٠٠٣،ص٣٠.
^٢ عبد الخالق عفيفي. مهارات الممارسة المهنية في الخدمة الاجتماعية، القاهرة:مكتبة عين الشمس، ١٩٩٦، ص ٣٣٦.

بالنفس نتيجة القلق الذي ينتاب المراهق عن كفايته النفسية والاجتماعية، وهذا الشعور يأتي جزئياً من ضعف المقاومة الجسمية في هذه الفترة، ومن الضغوط الاجتماعية المستمرة على المراهق للاضطلاع بالمزيد من المسؤوليات والواجبات، وجزئياً من نفذ الكبار.^١ وتتمركز الثقة بالنفس حول اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية، ويؤدي الإحساس بالكفاية النفسية والاجتماعية إلى شعور الفرد بالأمن النفسي والاجتماعي في مواقف الحياة المختلفة، مما يجعله قادراً على تحقيق حاجاته، ومواجهة متطلبات الحياة وحل مشكلاته وبلوغه أهدافه.^٢

وتظهر حالة الثقة بالنفس عند الفرد أو المتعلم من خلال الأتي:-^٣

١- ثقته بالقدرة على الانجاز المعين وأداء الواجب الخاص.

٢- ثقته في المواجهة التحدي البدني.

٣- ثقته بإمكانيته على إيقاف المنافس.

٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-١ هدى حسن الخاجة (٢٠٠٢)^٤

عنوان الدراسة (دور ممارسة الأنشطة الرياضية في التنمية البشرية بمملكة البحرين) هدف البحث إلى التعرف على دور ممارسة الأنشطة الرياضية في التنمية البشرية بمملكة البحرين، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الفرق الرياضية للألعاب الجماعية (نشاط القدم، سلة، طائره) بواقع (٢٠) لاعباً لكل نشاط واختير لاعبو الفرق الرياضية للألعاب الفردية (جمباز، سباحه، العاب القوى) بواقع (٢٠) لاعباً لكل نشاط كما اختير طالباً جامعياً من الكليات النظرية من غير الممارسين للرياضية، وبلغ الحجم

^١ - فريخ العنزي الثقة بالنفس وعلاقتها بالأعراض النفسية والجسمية، لدى الطلاب، الكويت، دار سعاد الصباح للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص ٨٥.

^٢ - فاروق الروسان دليل مقياس التكيف الاجتماعي، الأردن، عمان، دار الفكر، ١٩٩٨، ص ٧٢.

^٣ - حامد عبد السلام زهران، التوجه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتاب، ١٩٩٨، ص ٦٥.

^٤ - هدى حسن الخاجة دور ممارسة الأنشطة الرياضية في التنمية البشرية بمملكة البحرين، جامعة البحرين، كلية التربية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ٣ العدد ٣، ٢٠٠٢، ص ١

الكلية للعينه (١٨٠) فرد تم تطبيق مقياس فرايبورج للشخصية على عينه البحث بجميع أبعاده والذي يشتمل على (٥٦) عبارة. من نتائج البحث:

١- وجود فروق داله إحصائياً تشير إلى زياده سمه العصبيه، وسمه الاكثابيه، وسمه الاستثارة، وسمه الكف لدى غير الممارسين للأنشطه الرياضيه عن الممارسين للأنشطه الجماعيه، الفرديه.

٢- وجود فروق داله إحصائياً تشير إلى سمه الاجتماعيه وسمه الهدوء لدى ممارسين الأنشطه الجماعيه عن كل من ممارسي الأنشطه الفرديه وغير الممارسين للأنشطه.

٣- وجود فروق داله إحصائياً تشير إلى زياده سمه العدوانيه لدى ممارسي الأنشطه الجماعيه عن ممارسي الأنشطه الفرديه، وزيادتها لدى غير الممارسين عن الممارسين للأنشطه الفرديه.

٢-٢-٢- منى مختار المرسي (١٩٩٤).^١

عنوان الدراسه (السمات الشخصيه وعلاقتها باتجاهات طالبات التربيه الرياضيه كمهنه). وكان الهدف من هذه الدراسه هو:-

- ١- التعرف على السمات الشخصيه، لدى طالبات كلية التربيه الرياضيه .
- ٢- اتجاهات طالبات كلية التربيه الرياضيه نحو مجالات مهنة التربيه الرياضيه.
- ٣- العلاقه بين سمات الشخصيه واتجاهات طالبات كلية التربيه الرياضيه نحو مجالات مهنة التربيه الرياضيه.

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن، وقد شملت عينه البحث طالبات كلية التربيه الرياضيه بالقاهره (١٩٩٢-١٩٩٣) واستخدمت الباحثة مقياس (البر وفيل الشخصي) لسمات الشخصيه (ليونادرجوردن) ترجمه جابر عبد الحميد، ومقياس الاتجاهات نحو مهنة التربيه الرياضيه (ليني عبد السلام) وكانت أهم النتائج:

^١ - منى مختار المرسي (١٩٩٤) السمات الشخصيه وعلاقتها باتجاهات طالبات التربيه الرياضيه كمهنه رساله ماجستير غير منشوره كلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره .

١- وجود فروق دالة إحصائياً في الاتجاهات نحو مهنة التربية الرياضية فيما عدا مجال التوجيه .

٢- وجود فروق دالة إحصائياً في كل من السمات الشخصية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:-

اتبعت الباحثتان في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته لموضوع وأهداف الدراسة.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:-

بلغ حجم المجتمع الأصلي للدراسة (١٨٠) طالبة، المسجلات للدراسة في جامعة بابل، للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣م) وتم اختيار عينة عشوائية من طالبات جامعة بابل في كليات تم اختيارها أيضاً بالطريقة العشوائية والكليات هي (التربية الرياضية والتربية الأساسية والهندسة والعلوم والقانون والتربية للعلوم الإنسانية) وقد استجابت منهن على مقاييس البحث (١٠٠) طالبة بنسبة استجابة (٥٥,٥٥%)، وكما هو مبين في الجدول (١).

الجدول (١)

يبين عدد أفراد عينة والبحث وتفاصيلها

ت	التفاصيل	العدد	النسبة المئوية
١	المجتمع الكلي	١٨٠	١٠٠%

٢	العينة المستجيبة للمقاييس	١٠٠	%٥٥,٥٥
٣	العينة الاستطلاعية الأولى	٣٠	%١٦,٦٦
٤	العينة الاستطلاعية الثانية	٢٥	%١٣,٨١
٥	العينة الاستطلاعية الثالثة	١٨	%١٠
٦	الاستمارة المستبعدة	٧	%٣,٨٨

٣-٣ أدوات البحث:-

استعانت الباحثة بالأدوات الآتية:

أولاً:- مقياس الأنشطة الرياضية:-

اعتمدت الباحثتان مقياس الأنشطة الرياضية (ينظر الملحق ١) الذي أعدته، الباحثة (هدى حسن الخاجة)^١ ويتكون المقياس من (١٩) فقرة ذات مقياس متدرج على وفق طريقة ليكرت (موافقة جداً، موافقة، لا ادري، غير موافقة، غير موافقة جداً)، وفيما يتعلق بحساب الدرجات فإنها تمنح على وفق سلم خماسي التدرج (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وبالتالي فإن الدرجة العظمى للمقياس تبلغ (٩٠) درجة والدرجة الدنيا هي (١٩).

ثانياً:- مقياس بعض المهارات الاجتماعية:-

اعتمدت الباحثتان مقياس بعض المهارات الاجتماعية (ينظر الملحق ٢) على المقياس الذي أعدته الباحثة (نور احمد محمد)^٢ ويتكون من ثلاثة محاور هي:-

١- المحور الأول (مهارة العمل في الجماعة) ويتكون من (٧) فقرات.

٢- المحور الثاني (مهارة الحوار) ويتكون من (٧) فقرات.

٣- المحور الثالث (مهارة التفاعل الاجتماعي) ويتكون من (٧) فقرات.

^١ -هدى حسن الخاجة. مصدر سبق ذكره ، ، ص١٥١.

^٢ - نور احمد محمد ابر بكر الرمادي. فعالية برنامج تدريبي سلوكي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً. القابلين للتعليم، جامعة الفيوم، كلية التربية، مجلة كلية التربية، ٢٠٠٧، ص٢٦٥.

وبهذا يتكون المقياس من (٢١) فقرة وفيما يتعلق بحساب الدرجات فإنها تمنح على وفق سلم ثلاثي التدرج (١،٢،٣)، وبالتالي فإن الدرجة العظمى للمقياس تبلغ (٦٣) درجة والدرجة الدنيا هي (٢١).

ثالثاً: مقياس الثقة بالنفس:-

اعتمدت الباحثتان مقياس الثقة بالنفس (ينظر الملحق ٣) الذي أعدته الباحثة (نور احمد محمد)^١ ويتكون المقياس من (١٨) فقرة وفيما يتعلق بحساب الدرجات فإنها تمنح على وفق سلم ثلاثي التدرج (١،٢،٣)، وبالتالي فإن الدرجة العظمى للمقياس تبلغ (٥٤) درجة والدرجة الدنيا هي (١٨).

٣-٤ التجارب الاستطلاعية:-

أجرت الباحثتان ثلاث تجارب استطلاعية لمقاييس البحث الثلاثة وكان الهدف من إجراء هذه التجارب هو لمعرفة معرفة الوقت المستغرق للإجابة على مقاييس البحث الثلاث، إذ أظهرت هذه التجارب أن الوقت المستغرق للإجابة على مقياس الأنشطة الرياضية هو (٥-١٠) دقائق والوقت المستغرق للإجابة على مقياس بعض المهارات الاجتماعية هو (٧-١٠) دقائق، والوقت المستغرق للإجابة على مقياس الثقة بالنفس هو (٥-١٠) دقائق، فضلاً عن إيجاد الأسس العلمية للمقاييس.

٣-٥ الأسس العلمية للمقاييس الثلاث:

٣-٥-١ صدق المقاييس:-

قامت الباحثتان بعرض نسخ من المقاييس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ينظر الملحق ٤) في مجالات مختلفة الذين قاموا بالحكم على صلاحية العبارات بإجراء الصدق للمقاييس الثلاثة، إذ وافقوا على جميع فقرات المقاييس الثلاث وبنسبة اتفاق (١٠٠%).

٣-٥-٢ ثبات المقاييس:- تم إجراء حسابه كما يأتي:-

^١ - نور احمد محمد ابر بكر الرمادي. المصدر السابق نفسه، ص ٢٦٧.

١- طريقة التجزئة النصفية:- قامت الباحثتان بالإجراءات الآتية:-

أ- مقياس الأنشطة الرياضية:-

قامت الباحثتان بتجزئة المقياس إلى جزأين وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الفقرات الفردية ودرجات الفقرات الزوجية والمكونة لمقياس الأنشطة الرياضية (مجموع الفقرات=١٩فقرة)، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين $R=(0,73)$ وحيث هذا المؤشر يعنى بنصف الفقرات عليه لا بد من استعمال (سبيرمان براون) للتعرف على مقدار معامل الثبات لجميع الفقرات بعد الإجراءات الإحصائية لهذه المعادلة تبين بأن قيمته وبالغة (٠,٨٨) هي قيمة عالية مما يدل على أن المقياس ثابت.

ب- مقياس بعض المهارات الاجتماعية:-

تم حساب معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية بين درجات الفقرات الفردية ودرجات الفقرات الزوجية والمكونة لمقياس بعض المهارات الاجتماعية (مجموع الفقرات=٢١فقرة)، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين $R=(0,82)$ وحيث هذا المؤشر يعنى بنصف الفقرات عليه لا بد من استعمال (سبيرمان براون) للتعرف على مقدار معامل الثبات لجميع الفقرات بعد الإجراءات الإحصائية لهذه المعادلة تبين بأن قيمته وبالغة (٠,٩٢) هي قيمة عالية مما يدل على أن المقياس ثابت.

ج- مقياس الثقة بالنفس:-

اتبعت الباحثتان الطريقة نفسها في إيجاد معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الفقرات الفردية ودرجات الفقرات الزوجية والمكونة لمقياس (مجموع الفقرات=١٨فقرة)، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين $R=(0,78)$ وحيث هذا المؤشر يعنى بنصف الفقرات عليه لا بد من استعمال (سبيرمان براون) للتعرف على مقدار معامل الثبات لجميع الفقرات بعد الإجراءات الإحصائية لهذه المعادلة تبين بأن قيمته وبالغة (٠,٨٩) هي قيمة عالية مما يدل على أن المقياس

ثابت، ومن خال هذه النتائج تبين المقاييس الثلاث تتسم بدرجات جيدة من الثبات تفي بمتطلبات الدراسة.

٢- طريقة إعادة التطبيق:-

بالنسبة لمقياس الأنشطة الرياضية تم إعادة التطبيق الثاني بعد مرور (٧) أيام من التطبيق الأول الذي اجري على عينة استطلاعية بلغ عددها (٣٠) طالبة ومن خارج عينة البحث الرئيسية وكان معامل الثبات (٠,٨٢) عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥)، أما مقياس بعض المهارات الاجتماعية أيضا تم حساب معامل الثبات وذلك أيضا بإعادة التطبيق وبعد مرور (٧) أيام أيضا من التطبيق الأول الذي اجري على عينة استطلاعية بلغ عددها (٢٥) طالبة ومن خارج عينة البحث الرئيسية وكان معامل الثبات (٠,٨٨) عند درجة حرية (٢٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) واتبعت الطريقة نفسها لإيجاد معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس الذي اجري على عينة استطلاعية بلغ عددها (١٨) طالبة ومن خارج عينة البحث الرئيسية وكان معامل الثبات (٠,٨٤) عند درجة حرية (١٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٣-٦ الخطوات الإجرائية:-

بعد التأكد من صلاحية أدوات البحث (مقاييس البحث الثلاثة قامت الباحثتان بتطبيقها على العينة المستهدفة وذلك بتوضيح بعض النقاط المطلوبة لأفراد العينة وبيان أهداف هذه الدراسة وأهميتها، وأيضا حثهن على التعاون والإجابة بكل صدق، وتم ذلك بقاعات خاصة داخل الحرم الجامعي وكانت توزع الاستمارات بنظام المجموعات في جلسة واحدة حتى تتمكن الباحثتان من تجميعها وتصحيحها بطريقة سهلة، وبعد الانتهاء من التطبيق مباشرة تم جمع الاستمارات وترقيمها وترتيبها، ثم قامت الباحثتان بتفريغ البيانات وتصحيحها ورصد الدرجات التي حصلت عليها كل طالبة من أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس (الأنشطة الرياضية) و(بعض المهارات الاجتماعية) و(الثقة بالنفس)، واستبعاد الاستجابات غير الصالحة البالغ عددها (٧) استمارات، وتم حساب

الدرجة الكلية لكل مقياس، ثم قامت الباحثتان بجدولة النتائج ليصبح من السهولة معالجتها إحصائياً .

٣-٧ الوسائل الإحصائية:-

قامت الباحثتان باستعمال الوسائل الإحصائية الآتية:-^١

- النسبة المئوية . -الوسط الحسابي . -الانحراف المعياري . -معامل الاختلاف . -
- معامل ارتباط بيرسون- معامل ارتباط سبيرمان.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج مقاييس البحث الثلاث وتحليلها ومناقشتها:

^١ - وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي .التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل ، دار الكتب، ١٩٩٩ ، ص١٠٢، ١٥٥ ، ٢٧٩ ، ٢٧٢ .

٤-١-١ عرض نتائج الأنشطة الرياضية لدى طالبات بعض كليات جامعة بابل وتحليلها:

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والوسط الفرضي

لمقياس الأنشطة الرياضية لدى طالبات بعض كليات جامعة بابل

ت	المعالم الإحصائية\الكليات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	التربية الرياضية	٦٨,٣٣	٢,٨٩	٤,٢٣%
٢	التربية الأساسية	٦٢,٨٥	٤,٣٤	٦,٩٦%
٣	الهندسة	٥٤,١٨	٣,١٨	٥,٨٧%
٤	العلوم	٥٦,٤٤	٤,١٣	٧,٣٢%
٥	القانون	٦٠,٨٨	٤,٢٩	٧,٠٥%
٦	التربية للعلوم الإنسانية	٥٩,٤٣	٣,٦٧	٦,١٨%

يبين الجدول (٢) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والوسط الفرضي لمقياس الأنشطة الرياضية لدى أفراد عينة البحث، إذ اظهرت النتائج وجود اختلافات وتباينات في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، إذ اظهرت النتائج ان اكبر قيمة للوسط الحسابي في مقياس الأنشطة الرياضية هي لطالبات كلية التربية الرياضية قدره (٦٨,٣٣) بانحراف معياري (٢,٨٩) وبمعامل اختلاف قدره (٤,٢٣%)، أما اصغر قيمة طالبات للوسط الحسابي فهي لطالبات كلية الهندسة وسطا حسابيا في مقياس الأنشطة الرياضية قدره (٥٤,١٨) بانحراف معياري (٣,١٨) وبمعامل اختلاف قدره (٥,٨٧%)، علما ان قيمة الوسط الفرضي للمقياس هي (٥٧).

٤-١-٢ عرض نتائج الأنشطة الرياضية لعينة البحث مجتمعة وتحليلها:

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف للأنشطة الرياضية
لعينة مجتمعة

ت	المعالم الإحصائية المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	الأنشطة الرياضية	٦٣,٩٢	٤,١١	٦,٤٣%

يبين الجدول (٣) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف والوسط الفرضي لمقياس الأنشطة الرياضية للعينة مجتمعة، إذ اظهرت النتائج أن قيمة الوسط الحسابي هو (٦٣,٩٢) وانحراف معياري (٤,١١) وبمعامل اختلاف قدره (٦,٤٣%)، أما قيمة الوسط الفرضي للمقياس هي (٥٧).

٤-١-٣ عرض نتائج المهارات الاجتماعية لدى طالبات بعض كليات جامعة بابل وتحليلها:

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات بعض كليات جامعة بابل

ت	المعالم الإحصائية الكليات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	التربية الرياضية	٥٥,٣٤	٣,٠٨	٤,١٤%
٢	التربية الأساسية	٤٤,٠٩	٣,١١	٧,٠٥%
٣	الهندسة	٤٣,٧٢	٤,٢٣	٩,٦٨%
٤	العلوم	٥١,٧٠	٤,٥٧	٨,٣٩%
٥	القانون	٤٩,١١	٣,٨٢	٧,٧٨%
٦	التربية للعلوم الإنسانية	٤٥,٩٠	٣,٦٩	٨,٣٩%

يبين الجدول(٤) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والوسط الفرضي لمقياس بعض المهارات الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث، إذ أظهرت النتائج وجود اختلافات وتباينات في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، إذ أظهرت النتائج أن أكبر قيمة للوسط الحسابي في مقياس واقع المهارات الاجتماعية هي لطالبات كلية التربية الرياضية قدره (٥٥,٣٤) بانحراف معياري (٣,٠٨) وبمعامل اختلاف قدره (٤,١٤%)، أما أصغر قيمة للوسط الحسابي فهي لطالبات كلية التربية الأساسية فحققن وسطاً حسابياً في مقياس بعض المهارات الاجتماعية قدره (٤٤,٠٩) بانحراف معياري (٣,١١) وبمعامل اختلاف قدره (٧,٠٥%)، علماً أن قيمة الوسط الفرضي للمقياس هي (٤٢).

٤-١-٤ عرض نتائج بعض المهارات الاجتماعية لعينة البحث مجتمعة بابل وتحليلها:

الجدول(٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لبعض المهارات الاجتماعية لعينة مجتمعة

ت	المعالم الإحصائية المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	بعض المهارات الاجتماعية	٥٢,٩٨	٣,٧٤	٧,٠٦%

يبين الجدول(٥) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمقياس بعض المهارات الاجتماعية لعينة مجتمعة، إذ أظهرت النتائج أن قيمة الوسط الحسابي هو (٥٢,٩٨) وبانحراف معياري (٣,٧٤) وبمعامل اختلاف قدره (٧,٠٦%)، أما قيمة الوسط الفرضي للمقياس هي (٤٢).

٥-١-٤ عرض نتائج الثقة بالنفس لدى طالبات بعض كليات جامعة بابل وتحليلها:

الجدول(٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لمقياس الثقة
بالنفس لدى طالبات بعض كليات جامعة بابل

ت	المعالم الإحصائية الكليات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	التربية الرياضية	٤٧,٦٩	٣,٤٠	٧,١٣%
٢	التربية الأساسية	٤٢,٤٧	٤,١٣	٩,٧٢%
٣	الهندسة	٤٥,٩١	٤,٤٠	٩,٩٦%
٤	العلوم	٤٤,٨٤	٣,١٩	٧,١١%
٥	القانون	٤٦,٨١	٣,٧٤	٧,٩٩%
٦	التربية للعلوم الإنسانية	٤٥,٨٩	٢,٩٨	٦,٤٩%

يبين الجدول (٦) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والوسط الفرضي لمقياس الثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث، إذ اظهرت النتائج وجود اختلافات وتباينات في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، إذ اظهرت النتائج ان اكبر قيمة للوسط الحسابي في مقياس الثقة بالنفس هي لطالبات كلية التربية الرياضية قدرها (٤٧,٦٩) بانحراف معياري (٣,٤٠) وبمعامل اختلاف قدره (٧,١٣%)، أما اصغر قيمة للوسط الحسابي فهي لطالبات كلية التربية الأساسية قدرها (٤٢,٤٧) بانحراف معياري (٤,١٣) وبمعامل اختلاف قدره (٩,٧٢%)، علما ان قيمة الوسط الفرضي للمقياس هي (٣٦).

٤-١-٦ عرض نتائج الثقة بالنفس لعينة البحث مجتمعة بابل وتحليلها:

الجدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف الثقة بالنفس لعينة
مجتمعة

ت	المعالم الإحصائية العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	الثقة بالنفس	٤٥,٧٨	٣,٠٦	٦,٢٠%

يبين الجدول (٧) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمقياس الثقة بالنفس للعينة مجتمعة، إذ أظهرت النتائج أن قيمة الوسط الحسابي هو (٤٥,٧٨) وانحراف معياري (٣,٠٦) وبمعامل اختلاف قدره (٦,٢٠%)، أما قيمة الوسط الفرضي للمقياس هي (٣٦).

٧-١-٤ عرض نتائج علاقة الارتباط بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى طالبات بعض كليات جامعة بابل وتحليلها:
١-٧-١-٤ عرض نتائج علاقة الارتباط بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات بعض كليات جامعة بابل وتحليلها:

الجدول (٨)

يبين قيمة معامل الارتباط بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات بعض كليات جامعة بابل

نوع الدلالة	قيمة (ر) المحسوبة	المعالم الإحصائية الاختبارات
معنوي	٠,٤٦	الأنشطة الرياضية-بعض المهارات الاجتماعية

يبين الجدول (٨) نتائج قيم معامل الارتباط (ر) بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات بعض كليات جامعة بابل، إذ أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية

وهي (٠,٤٦) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠,١٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجة حرية (٩٨) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين هاذين المتغيرين.

٤-١-٧-٢ عرض نتائج علاقة الارتباط بين الأنشطة الرياضية والثقة بالنفس لدى طالبات بعض كليات جامعة بابل وتحليلها:

الجدول (٩)

يبين قيمة معامل الارتباط بين الأنشطة الرياضية والثقة بالنفس لدى طالبات بعض

كليات جامعة بابل

نوع الدلالة	قيمة (ر) المحسوبة	المعالم الإحصائية الاختبارات
معنوي	٠,٤٢	الأنشطة الرياضية-الثقة بالنفس

يبين الجدول (٩) نتائج قيم معامل الارتباط (ر) بين الأنشطة الرياضية والثقة بالنفس لدى طالبات بعض كليات جامعة بابل، إذ أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة بين الأنشطة الرياضية والثقة بالنفس وهي (٠,٤٢) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠,١٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجة حرية (٩٨) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين هاذين المتغيرين.

٤-٢ مناقشة النتائج:-

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (٢,٣,٤,٥,٦,٧) تبين وجود مقادير جيدة في كل من الأنشطة الرياضية والمهارات الاجتماعية والثقة بالنفس (قيد الدراسة)، وترجع الباحثان سبب ذلك إلى أن الطالبة الجامعية لديها رغبات ودافعية لممارسة الأنشطة الرياضية بنفس الدرجة لتطوير الحاجات والمهارات الاجتماعية الأساسية لها مثل العمل في الجماعة والتفاعل معهم ومهارة الحوار لإثبات ذاتها وتكوين الصداقات، بالإضافة إلى مشاركة في اللقاءات المختلفة الرياضية التي تسمح لها

بالتدريب وبالتكرار على بعض والمهارات الاجتماعية المناسبة لاكتساب خبرات انفعالية ووجدانية واجتماعية، لان الأنشطة الرياضية تعد من أهم الأنشطة التي تمارس داخل الجامعة والتي "يهدف إلى نمو الفرد صحيا وجسميا وتكوين جماعات النشاط الرياضي تهدف أيضا إلى تنمية الكفاية الرياضية والكفاية العقلية والمهارات الحركية والصفات البدنية والحركية والانتماء إلى الجماعة والتمتع بالنشاط البدني والترويحي واستثمار أوقات الفراغ استثمارا نافعا وممارسة الحياة السليمة وتنمية صفات القيادة الصالحة وتحمل المسؤولية وإتاحة الفرص للتميزين لإظهار تفوقهم الرياضي.^١

ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (٨) الذي بينت نتائجه وجود علاقة ارتباط معنوي بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى أن الأنشطة الرياضية تمثل مجالا مهما يمكن استعماله في اكتساب وتعديل السلوك الاجتماعي المرغوب فيه للطالبة الجامعية، وأن العناية والاهتمام بتلك الفئة من الطالبات ضرورة اجتماعية وإنسانية وذلك من أجل تطوير قدراتهن وإمكانياتهن الباقية لغرض التكيف مع الحياة وإشباع حاجاتهن مما يساعد على التفاعل مع المجتمع ومن هذا تعد برامج الترويح فرصة لهن للتعبير والإفصاح عن ذاتهن وتدريبهن من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية وفي هذا الصدد يذكر أن "البرامج والأنشطة الترويحية والرياضية المنظمة عند ممارستها، يكون لها دور إيجابي في تحقيق التوافق الاجتماعي والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية بتكوين صداقات وعلاقات مع الآخرين وتنمية مهارات التواصل والتفاهم بين الجماعات وممارسة الحياة الاجتماعية لتشكيل السلوك الاجتماعي السليم".^٢

ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (٩) الذي بينت نتائجه وجود علاقة ارتباط معنوي بين الأنشطة الرياضية الثقة بالنفس، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى أن من خلال الألعاب الجماعية تكتسب الطالبة روح التعاون وتحمل المسؤولية والروح القيادية وتزداد الثقة

^١ -رياض معوض (وأخرون). اتجاهات جديدة في الإدارة المدرسية، ط٤، القاهرة: مكتبة الانجلو، ١٩٨٢، ص٧٢.
^٢ - زين العابدين دوريش. علم النفس الاجتماعي أسسه وتطبيقاته، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٥، ص٧٤.

بالنفس، لان الثقة بالنفس هي "المدى الذي يعتقد احد به الأشخاص في أمانة وصدق الأشخاص الآخرين ومشاعرهم الايجابية نحوه بدرجة يمكن معها الاعتماد عليهم والثقة بهم".^١، وفي هذا الصدد يذكر في انه "إذا كان التعامل مع الجماعة وكسب مودتهم وصدافتهم واحترامهم فان الفرد يحتاج إلى التدريب عليها"^٢، لذا فإن الطالبة الجامعية اشد حاجة إلى التدريب على الثقة بالنفس حتى يكتسب المهارات التي تمكنها من الاتصال مع الآخرين وتكوين علاقات طيبة ولن يأتي هذا إلا بوجود برامج وأنشطة رياضية وترويحية منظمة، لأن ممارسة الأنشطة الرياضية لها تأثير إيجابي في تطوير وتعديل بعض الجوانب النفسية ومنها الثقة بالنفس.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:- في ضوء نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثتان إلى الاستنتاجات الآتية:-

١- صلاحية مقاييس الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى طالبات جامعة بابل (عينة البحث).

٢- تمتع طالبات بعض كليات جامعة بابل كل على حدة والعينة مجتمعة بمقدار جيد في مقياس الأنشطة الرياضية كون الوسط الحسابي لهن اكبر من الوسط الفرضي للمقياس.

٣- تمتع طالبات بعض كليات جامعة بابل كل على حدة والعينة مجتمعة بمقدار جيد في مقياس بعض المهارات الاجتماعية كون الوسط الحسابي لهن اكبر من الوسط الفرضي للمقياس.

^١ -سلوى مجمد عبد الباقي. الإرشاد والتوجه النفسي للأطفال، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب، ٢٠٠١، ص ٥٩.
^٢ - فاخر عاقل. علم النفس التريوي. بيروت: دار العلم للملايين، ١٩٨٥، ص ٨٣.

٤-تمتع طالبات بعض كليات جامعة بابل كل على حدة والعينة مجتمعة بمقدار جيد في مقياس الثقة بالنفس كون الوسط الحسابي لهن اكبر من الوسط الفرضي للمقياس.

٥-ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث.

٦-ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الأنشطة الرياضية والثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث.

٥-٢ التوصيات:-

بناءً على ما توصلت إليه الباحثان من استنتاجات فأنها توصي بما يأتي:-

١-التأكيد على إجراء اختبارات دورية لمقاييس البحث الثلاثة ويشكل مستمر لدى طالبات جامعة بابل.

٢-التأكيد على اهتمام العاملين في مجال الرياضة الجامعية بدور الأنشطة الرياضية لاسيما للطالبة الجامعية.

٣-التأكيد على تدعيم بعض المهارات الاجتماعية للطالبة الجامعية من خلال وسائل التهيئة النفسية المتمثلة بإقامة البطولات واللقاءات الرياضية المستمرة بين طالبات كليات الجامعة.

٤-الاهتمام بتدعيم الثقة بالنفس للطالبة الجامعية وذلك من خلال مناهج برامج الإعداد النفسي المنسقة مع الأنشطة الرياضية ليزداد إدراكها بذاتها وثقتهم بنفسها.

٥-الاهتمام بتدعيم الحاجات النفسية كالحاجة غالى المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس.

٦-إجراء العديد من الدراسات والبحوث وبمواضيع تتناول متغيرات أخرى تتعلق بطالبات الجامعات العراقية ومقاييس نفسية وتربوية أخرى.

المصادر

-إبراهيم بسيوني عميرة. النشاط الطلابي، مفهومه، وتطبيقاته وضاوابته ومكانته من المنهج المدرسي وأهدافه التربوي، السعودية، الجمعية للعلوم التربوية والنفسية، اللقاء السنوي التاسع، ٢٠٠١.

- احمد جابر السيد. استخدام برنامج قائم على نموذج التعلم البائي الاجتماعي وأثره في التحصيل الدراسي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، دراسات في المناهج وطرق التدريس، العدد، ٧٢، ٢٠٠١ .
- أحمد اللقاني وعلي الجمل. معجم مصطلحات التربوية المعرفة في المناهج وطرق التدريس، ط٣، القاهرة، عالم الكتب، ٢٠٠٣ .
- توني بوزان. الاستخدام الأقصى لطاقات الدماغ العقلية، (ترجمة) الهام الخوري، دمشق، دار الحصاد للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢ .
- حامد عبد السلام زهران. التوجه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتاب، ١٩٩٨ .
- خالد خليل الباز. دور مناهج العلوم في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الابتدائية، المؤتمر العلمي الثالث مناهج للقرن الحادي والعشرون، الجمعية المصرية للتربية العلمية، المجلد الثاني، ١٩٩٩ .
- دليل النشاط المدرسي. للمواد الدراسية في المرحلتين المتوسطة والثانوية، السعودية، وزارة المعارف، الإدارة العامة للنشاط المدرسي، ٢٠٠٩ .
- رياض معوض (وآخرون). اتجاهات جديدة في الإدارة المدرسية، ط٤، القاهرة، مكتبة الانجلو، ١٩٨٢ .
- زين العابدين دوريش. علم النفس الاجتماعي أسسه وتطبيقاته، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٥ .
- سالم عبد الله الطويرقي. النشاط المدرسي، ماهيته، مجالاته ، وظائفه، السعودية، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، اللقاء التاسع، ٢٠٠١ .
- سلوى محمد عبد الباقي. الإرشاد والتوجه النفسي للأطفال، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب، ٢٠٠١ .
- عبد الخالق عفيفي. مهارات الممارسة المهنية في الخدمة الاجتماعية ، القاهرة: مكتبة عين الشمس، ١٩٩٦ .

- فاخر عاقل. علم النفس التربوي. بيروت: دار العلم للملايين، ١٩٨٥.
- فاروق الروسان. دليل مقياس التكيف الاجتماعي، الأردن، عمان، دار الفكر، ١٩٩٨.
- فريح العنزي. الثقة بالنفس وعلاقتها بالأعراض النفسية والجسمية، لدى الطلاب، الكويت، دار سعاد الصباح للطباعة والنشر، ١٩٩٩.
- فيليب اسكوس، (وآخرون). تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلاب التعليم الثانوي في إطار مناهج المستقبل، القاهرة، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية، ٢٠٠٥.
- محمد عبد الرحمن الدخيل. النشاط المدرسي وعلاقته بالمدرسة والمجتمع، الرياض، دار الخريجي للنشر والتوزيع، ٢٠٠٣.
- مختار محمود عبد الرزاق. فعالية وحدة مقترحة في أناشيد وأغاني الأطفال لإثراء بعض المهارات الاجتماعية اللازمة مهم، مجلة نور المعرفة، العدد ٤٢، ٢٠٠٤.
- نور الدين حسن. اثر برنامج صيفي على تنمية قدرات التفكير الابتكاري وتكوين اتجاهات ايجابية لدى الطلبة المشاركين، قطر، جامعة قطر، مجلة البحوث التربوية، العدد ١٤، ١٩٩٨.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، ١٩٩٩.
- هدى حسن الخاجة. دور ممارسة الأنشطة الرياضية في التنمية البشرية بمملكة البحرين، جامعة البحرين، كلية التربية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ٣ العدد ٣، ٢٠٠٢، ص ١٥١.
- _منى مختار المرسي (١٩٩٤) السمات الشخصية وعلاقتها باتجاهات طالبات التربية الرياضية كمهنة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

الملحق (١)

يبين مقياس الأنشطة الرياضية

عزيزتي الطالبة: -تروم الباحثان القيام بدراسة علمية الموسومة (دور الأنشطة الرياضية وعلاقته ببعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لطالبات جامعة بابل) لذا تضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب قراءتها إلى حد تعد معبرة

لمشاعرك وآرائك وذلك من خلال وضع علامة () إمام كل فقرة تحت البديل المناسب.

تعليمات الإجابة:

١- أرجو منك الإجابة عن الفقرات كافة.
٢- ليست هناك إجابة صحيحة وأجابه خاطئة.

٣- بعد قراءة كل فقره ستجددين إمامك خمسه بدائل. ٤- الإجابة عن فقرات هذا المقياس لإغراض البحث العلمي فقط.

طريقة الإجابة على الفقرات.

إذا كنت تشعرين أن مضمون الفقرة ينطبق عليك غالباً فضعي إشارة () إمامها

ت	الفقرات	موافقة جداً	موافقة	لا ادري	غير موافقة	غير موافقة جداً
١	أن النشاط البدني غير جدير بأن اخصص له وقتي الزائد.					

فقرات مقياس الأنشطة الرياضية

ت	الفقرات	موافقة جداً	موافقة	لا ادري	غير موافقة	غير موافقة جداً
١	أن النشاط البدني غير جدير بأن اخصص له وقتي الزائد.					
٢	الوقت المخصص لفعاليات الأنشطة الرياضية يمكن أن يستغل في الفعاليات كثيرة أخرى.					
٣	النشاط البدني ليس له علاقة في تحسين المواقف الاجتماعية للمشاركات					
٤	المشاركة في الأنشطة البدنية مضيعة للوقت.					
٥	ليس للأنشطة البدنية تأثير ايجابي واضح في صحة الفرد.					
٦	النشاط البدني لا يساهم في النضوج الاجتماعي					
٧	ليس للأنشطة البدنية تأثير واضح في التخلص من التوتر النفسي.					

					٨	أن جسم الإنسان عموماً والمرأة خصوصاً عادة يملك القوة التي يحتاجها بدون المشاركة في الأنشطة البدني.
					٩	أكون أكثر استقراراً واثقاً. عندما لا أزال النشاط البدني
					١٠	النشاط البدني يضر بصحتي أكثر مما ينفعها.
					١١	إن فرص اكتساب الصديقات من خلال النشاط البدني تعد ضعيفة جداً.
					١٢	ليس في النشاط البدني القيمة المرجوة التي تبرر الجهد والوقت المعروف فيه.
					١٣	يمكن لي الحصول على التمرينات البدنية الضرورية وذلك بالاهتمام بأعمالها الحياتية.
					١٤	النشاط البدني يساعدني على اكتساب بعض المهارات التي تساعدني على حياتها اليومية.
					١٥	فعاليات النشاط البدني الشديد تساعدني على اكتساب الصحة الجيدة.
					١٦	فعاليات النشاط البدني الشديد تساعدني على التخلص من الإجهاد الذهني.
					١٧	ممارسة فعاليات النشاط البدني مع الأخريات مرح وتسلية.
					١٨	المشاركة في الفعاليات النشاط البدني تساعدني على زيادة الاستثارة والتفاؤل العام في الحياة.
					١٩	النشاط البدني ذات قيمة عالية لي في بناء القوة والجلد لمتطلبات الحياة اليومية.

الملحق (٢)

يبين مقياس بعض المهارات الاجتماعية لطالبات جامعة بابل
عزيزتي الطالبة: تروم الباحثتان القيام بدراسة علمية موسومة (دور
الأنشطة الرياضية وعلاقته ببعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لطالبات
جامعة بابل) لذا تضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب قراءتها إلى أي حد

تعد معبرة لمشاعرك وآرائك وذلك من خلال وضع علامة (صح) أمام كل فقرة تحت البديل المناسب.

تعليمات الإجابة:

١- أرجو منك الإجابة عن الفقرات كافة. ٢- ليست هناك إجابة صحيحة وأجابه خاطئة.

٣- بعد قراءة كل فقره ستجدين إمامك خمسة بدائل. ٤- الإجابة عن فقرات هذا المقياس لإغراض البحث العلمي فقط.

طريقة الإجابة على الفقرات.

إذا كنت تشعرين أن مضمون الفقرة ينطبق عليك غالباً فضعي إشارة () إمامها

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	قليلاً
١	استطيع الاعتماد على نفسي.			

مقياس بعض المهارات الاجتماعية

أ-	المهارة الأولى مهارة العمل في الجماعة	دائم	أحياناً	قليلاً
١	أقلق لان الناس تفكر في إن سلوكي غريب			
٢	يصعب علي إن التقى طويلاً بعيون الآخرين			
٣	أشعر بالارتباك إذا ما عرفه من أناس يراقبوني			
٤	أشعر بالارتياح وسط زملائي			
٥	لدي صعوبة التحدث بطلاقة			
٦	أشعر بالتوتر إذا ما اضطررت لتناول الطعام في الحفلة			
٧	أحب مقابلة معارف في			
ب-	المهارة الثانية (مهارة الحوار)	دائماً	أحياناً	قليلاً
١	أشعر بالضيق إذا ما جلست إمام احد في مكان			
٢	أشعر بالارتباك عند تكلمي مع الآخرين			
٣	لا أتضايق عندما أكون مع الآخرين			
٤	لا أتضايق عند اختلاطي بالآخرين			

			لا أكون متوترا عندما أكون وحدي مع شخص ما	٥
			لا أتوتر عندما اجلس بجوار احد من الناس	٦
			لا أشعر بالضيق إذا ما جلست إمام احد في مكان ما	٧
			المهارة الثالثة (مهارة التفاعل الاجتماعي)	ج
		دائما	أكون عصبية عند اختلاطي بأناس لا اعرفهم جيدا	١
		أحيانا	لدي قلق لا اهتزاز رأسي بجوار الآخرين	٢
		قليلاً	لا يصعب على الشعور بالارتياح وسط زميلاتي	٣
			لست متأكد من أن رغبتني في لقاء شخص ما اعرفه على انفراد	٤
			أسمع صوتي عند تكلمي مع الآخرين	٥
			من السهل على تكوين صداقة مع أقران	٦
			لا اعرف ما يدور بيني وبين الشخص الآخر في أثناء المقابلة	٧

الملحق (٣)

يبين مقياس الثقة بالنفس لطالبات جامعة بابل

عزيزتي الطالبة: - تروم الباحثتان القيام بدراسة علمية الموسومة (دور الأنشطة الرياضية وعلاقته ببعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لطالبات جامعة بابل)

لذا تضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب قراءتها إلى أي حد تعد معبرة لمشاعرك وآرائك وذلك من خلال وضع علامة (√) إمام كل فقرة تحت البديل المناسب.

تعليمات الإجابة::

١- أرجو منك الإجابة عن الفقرات كافة. ٢- ليست هناك إجابة صحيحة

وإجابة خاطئة.

٣- بعد قراءة كل فقرة ستجدين إمامك ثلاثة بدائل. ٤- الإجابة عن فقرات هذا المقياس

لإغراض البحث العلمي فقط.

طريقة الإجابة على الفقرات:- إذا كنت تشعرين أن مضمون الفقرة ينطبق عليك غالباً

فضعي علامة () أمامها

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	قليلاً
١	استطيع الاعتماد على نفسي.			

فقرات مقياس الثقة بالنفس

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	قليلاً
1	استطيع الاعتماد على النفس			
٢	أنا قادرة على تحمل المسؤولية			
٣	أستطيع تجاوز المصاعب التي أتعرض لها			
٤	أثق في قدراتي على أداء العمل المكلف به			
٥	يعرف المحيطون بي أنني وأثق بنفسي			
٦	أثق بأعمالي			
٧	أشعر بالرضا عن أفعالي			
٨	لا أتردد في القرار			
٩	أثق في تصرفاتي			
١٠	أشعر بالرضا في اتخاذ أي القرار			
١١	أتحمل مسؤولية أي قرار			
١٢	لدي القدرة على فهم أي قرارات التي أتخذها			

			أثق في قدراتي على أقناع الآخرين	١٣
			لدي طرق أقنع بها الآخرين	١٤
			أثق بنفسي عندما أتحدث مها هلي وأصدقائي	١٥
			ثقتي بنفسي غير محدودة	١٦
			أنا شجاع في إبداء رأي	١٧
			أثق في قدراتي على إقامة علاقات اجتماعية مميزة	١٨

الملحق (٤)

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض مقياس المساندة الاجتماعية عليهم وإجراء المقابلات الشخصية

ت	الاسم	مكان العمل	الاختصاص
١	أ.د. محمود داود	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية	مناهج وطرائق تدريس
٢	أ.د. محمد جاسم الياسري	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية	الاختبارات والقياس
٣	أ.د. عامر سعيد جاسم	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية	علم النفس الرياضي
٤	أ.د. ياسين علوان التميمي	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية	علم النفس التربوي
٥	أ.د. حسين ربيع	جامعة بابل - كلية التربية	علم النفس العام
٦	أ.د. عايد حسين	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية	التدريب الرياضي
٧	أ.م.د. حيدر عبد الرضا	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية	علم النفس الرياضي
٨	أ.م.د. هيثم حسين	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية	علم النفس الرياضي