



Constructing a scale of self-doubt in swimming lessons for female students at the College of Physical Education and Sports Sciences

Reem Abdul Karim Shwet

Mosul University, College of Education for Girls /
Department of Physical Education and Sports
Sciences.

reem.abdulkareem@uomosul.edu.iq

Muayad A. Hassoo

Mosul University, College of Physical Education and Sports
Sciences

dr-moayedhasso@uomosul.edu.iq

Abstract

The current research has aimed:

- Constructing a scale of self-doubt in female students from the faculty of physical education and sports sciences participated in a swimming study.

The research community consisted of first graders from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at universities in Mosul, Anbar, Diyala, Tikrit, Kirkuk, Samarra, and Hamdaniya for the academic year 2023-2024, as well as 392 female students. The sample was consistent with the research community. and the researchers used a scale of self-doubt in swimming lessons that was made by the two researchers to raise data, The construction steps included identifying the scale axis. - The first pilot study determining the elements of draft items in every field in its primary image. the validity of content—face validity—statistical analysis of the items using the methods of two opposite groups and internal consistency, stability, the researchers used the following statistical tools: (arithmetic mean, mode, standard deviation, Pearson's coefficient, simple correlation coefficient, and T-test for two sample and percentage). The researchers concluded the following:

- The construction of a measure of self-doubt in the swimming class of female students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences was achieved through its construction and with precise scientific specifications. The researcher's recommendation is the following:

Emphasize The study examined the application of self-doubt measured in swimming studies among female students. the faculty of physical education and sports sciences.

- Emphasize That research, similar to current research, is carried out on different samples. in terms of representing different games, whether individual or team.

Key words: Constructing a scale, self-doubt, swimming.



بناء مقياس الشك بالذات في درس السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م ريم عبدالكريم شويت

كلية التربية للبنات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الموصل

أ.د. مؤيد عبد الرزاق حسو

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الموصل

مستخلص البحث

هدف البحث الى: بناء مقياس الشك بالذات في درس السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات (الموصل , الانبار , ديالى , تكريت , كركوك , سامراء , الحمدانية) في قسم للعام الدراسي (2023 – 2024)، والبالغ عددهم (392) طالبة، اما عينة البحث فكانت هي نفسها مجتمع البحث، وقد استخدم مقياس الشك بالذات في مادة السباحة والذي اعده الباحثان كأداة لجمع البيانات، وقد تضمنت إجراءات البناء : تحديد مجال المقياس، والتجربة الاستطلاعية الاولى للمقياس، وصياغة فقرات كل مجال بصورتها الاولى، وصدق المحتوى، والصدق الظاهري للمقياس، والتحليل الإحصائي لفقرات بأسلوبي (المجموعتين المتضادتين، ومعامل الاتساق الداخلي)، والثبات للمقياس، واقتصرت الوسائل الاحصائية على : المتوسط الحسابي، والمنوال، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين ، والنسبة المئوية، تم التوصل إلى بناء مقياس الشك بالذات في درس السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك عن طريق التوصل إلى بنائه وبمواصفات علمية دقيقة.

الكلمات المفتاحية: بناء مقياس، الشك بالذات، السباحة



1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد مفهوم الشك بالذات هي احد المفاهيم التي حظيت باهتمام متزايد في الآونة الأخيرة من جانب العديد من الباحثين في مجالات متنوعة وعلى الأخص مجال علم النفس الرياضي في دول العالم وقد تمثل هذا الاهتمام في محاولة تحديد مفهوم الشك وتأثيراته والعمل على وضع الأساليب والاستراتيجيات الملائمة لتعامل معها إذ أن لمفهوم الشك بالذات تأثيراً كبيراً على أداء الرياضيين، إذ يمكن أن يؤثر سلباً على الثقة بالنفس والتركيز والتحفيز كما يمكن أن يزيد من حدة التوتر والقلق عند الرياضي فعندما يكون الرياضي شاكاً في قدراته، يؤدي ذلك إلى انخفاض أدائه الرياضي، وفي هذا الصدد يذكر (راتب) أن الشك بالذات (self-doubt) له تأثير كبير على الثقة بالنفس حيث أن الشك بالذات هو احد اهم المعوقات واكبر العوامل المدمرة للثقة بالنفس فهو النقيض المباشر للثقة فعندما تشك في قدراتك تفقد الايمان بانك قادر على الأداء الجيد مما يجعل من الصعب للغاية ان تثق في مهاراتك او تحقق النجاح الذي تطمح اليه. (راتب،2017، 52)، كما يشير علماء النفس عندما نشك في قيمتنا الذاتية بطريقة ما ربما نعتقد اننا غير مهمين او غير قادرين على التأثير ع الاخرين او ربما نعتقد انه لن نكون قادرين أيضاً على مواجهة التحديات والضغوطات التي تواجهنا في حياتنا العلمية والعملية وان امتلاكنا لهذه المعتقدات قد يؤدي بنا الى الخوف والتردد والشك بسبب ما يعترينا من مشاعر العجز فحينما يشك الفرد بنفسه وتشتت ذهنه يتسلسل الشك الى النفس حينما يعجز الفرد عن رؤية هويته الذاتية وربما يعد الشك بالذات معاناة لسلسلة من الاخفاقات الحياتية والاجتماعية والنفسية (خضر،2022، 65)

ولهذا السبب، يعد فهم تأثير الشك بالذات على الأداء الرياضي أمراً مهماً للمدربين واللاعبين على حد سواء، إذ أن تقييم وتحليل العوامل المؤثرة التي تسبب شكاً للرياضي بذاته يمكن أن تساعد في تطوير استراتيجيات نفسية يجتاز من خلالها هذه التأثيرات السلبية ويعمل على تحسين أدائه الرياضي لإيقاف مصادر الشك بالذات وتحسين الثقة بالنفس ، وكذلك لإيجاد طرق لتجنب الشعور بالسوء حول ذاتنا وبناء على ما سبق تحددت أهمية البحث الحالي في محاولة الدراسة والبحث في مفهوم الشك بالذات لدى الطالبات حتى يتسنى للعاملين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة إيجاد السبل التي بواسطتها يمكن تعزيز مدى الاستفادة من مؤشرات الشك بالذات لتحسين مستوى أداء الطالبات في درس السباحة مستقبلاً.



2-1 مشكلة البحث:

يعد الشك بالذات احد العوامل النفسية السلبية التي قد تؤثر على مستوى الاداء الرياضي للطلّابات في رياضة السباحة حيث يواجه العديد من الطّالّبات في كلية التربية وعلوم الرياضة صعوبة في الثقة بقدراتهن الذاتية على تحقيق الاداء المطلوب اثناء التدريبات على درس السباحة مما قد يؤدي الى انخفاض مستوى المهارات وقلة الحافز والخوف من الفشل ، كما ان موضوع الشك بالذات من الموضوعات التي لم تحظى بنصيب كاف من التحليل، والتفسير، والتعمق المعرفي نتيجة لافتقار المكتبة النفسية والرياضية لمفهوم الشك بالذات لدى الرياضيين عموما وفي درس السباحة خصوصا لذا تبني البحث الحالي توجيه اهتمامه الى بناء مقياس نفسي علمي من خلاله تحديد درجة الشك بالذات لدى طالّبات في درس السباحة لذا ومن هنا انطلقت فكرة بحثنا الحالي بالإجابة عن السؤال الاتي:

ما الشكل الذي يمكن ان يتخذه مقياس الشك بالذات بعد التحقق من خصائصه القياسية وصلاحيّة استخدامه؟

3-1 هدف البحث:

1-3-1 بناء مقياس الشك بالذات في درس السباحة لدى طالّبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: طالّبات المرحلة الأولى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات (الموصل، الانبار، ديالى ، تكريت ، كركوك، سامراء، الحمدانية).

2-4-1 المجال الزمني: أجري البحث في الفترة 1/ 10/ 2023 ولغاية 15/ 2/ 2024.

3-4-1 المجال المكاني: القاعات الدراسية التابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة التي تم التطبيق عليها.

5-1 تحديد المصطلحات

ويعرف الشك بالذات كلا من (Eklund & Tenenbaum, 2014, 634). يعرف الشك بالذات self-doubt: بأنه عدم اليقين بشأن قدرات المرء أو إمكانياته للنجاح أو كفاءته في حالات الأداء (Eklund & Tenenbaum, 2014, 634).



ويعرف الباحثان الشك بالذات اجرائيا: بأنها الدرجة التي تحصل عليها طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عند الاجابة عن فقرات مقياس الشك بالذات في درس السباحة والذي قام الباحثان ببنائه في الدراسة الحالية.

2-منهجية البحث وإجراءاته البحث

2-1 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة التي تناولها الباحثان قد حددت المنهج الذي تم اختياره للوصول الى نتائج بحثهما، لذا اعتمدا على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث الحالي.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث الحالي من طالبات المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية بنات وكليات عدد من الجامعات العراقية وهي (الموصل، الانبار، تكريت، ديالى، كركوك، سامراء، الحمدانية) للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهن (392) والجدول الاتي يوضح بعض المعلومات عن مجتمع البحث. اما عينة البحث فيقصد بها (جزء من المجتمع الذي يجرى عليه البحث إذ يختارها الباحث عشوائيا او قصدياً وتكون ممثلة للمجتمع تمثيلاً حقيقياً) (النعيمي، 2014، 63). وقد تم اختيار (264) طالبة من مجتمع البحث بوصفهم عينة للبناء وقد تم استبعاد (20) استمارة لعدم اكمالهم الإجابة على فقرات المقياس ليكون عدد افراد عينة البناء بشكلها النهائي (244) يمثلون ما نسبته (62,244%) من المجتمع البحث الكلي والتي شملت على عينة التحليل الإحصائي والبالغ عدده (210) يمثلون نسبة (53,571%) من مجتمع البحث وقد شملت عينة التجربة الاستطلاعية الأولى للاستبيان المفتوح والبالغ عددها (10) طالبة يمثلون نسبة (2,551%) من مجتمع البحث في حين كانت عينة التجربة الاستطلاعية الثانية لفقرات المقياس المقترح والبالغ عددها (8) طالبة حققت ما نسبته (2,040%) من مجتمع البحث اما عينة التجربة الاستطلاعية الثالثة لقياس زمن الإجابة على المقياس المقترح والبالغ عددها (12) طالبة حققت فقد حققت ما نسبته (3,061%) من مجتمع البحث ولقد تطلبت الدراسة عينة للتحقق من ثبات المقياس والتي اختيرت بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (60) طالبة وقد مثلت ما نسبته (15,306%) من مجتمع البحث .



الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	العدد	نوع العينة
%100	392	مجتمع البحث
%62,244	244	عينة البناء
%5,102	20	عدد المستبعدات لعدم اكمالهم الإجابة على المقياس
%53,571	210	عينة التحليل الاحصائي
%2,551	10	عينة التجربة الاستطلاعية الأولى للاستبيان
%2,040	8	عينة التجربة الاستطلاعية الثانية لفقرات المقياس
%3,061	12	عينة التجربة الاستطلاعية الثالثة لبيان زمن الإجابة على فقرات المقياس
%15,306	60	عينة الثبات

2-3 أدوات جمع البيانات:

نظرا لشمولية الدراسة على موضوع الشك بالذات فقد تطلب استخدام الاستبيان والمقابلة كوسيلة لجمع البيانات، ولتحقيق هدف البحث عمد الباحثان إلى بناء مقياس الشك بالذات وكما يأتي: -

2-3-1 مقياس الشك بالذات:

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي سعى الباحثان إلى بناء مقياس الشك بالذات في المجال الرياضي نظرا لعدم توفر أدوات محلية أو عربية أو حتى أجنبية وعلى حد علم الباحثان تقيس درجة الشك بالذات تتناسب مع خصوصية عينة البحث الحالي، فلجأ الباحثان الى بناء مقياس الشك بالذات في درس السباحة وتحديدًا لطالبات السنة الدراسية الأولى في المرحلة الأولى في قسم وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية عدد من الجامعات العراقية وهي (الموصل، الانبار، تكريت، ديالى، كركوك، سامراء، الحمدانية) وقد حرص الباحثان على ان تتبع عدداً من الشروط العلمية من اجل إعداد وبناء المقياس وتضمنت هذه الإجراءات تحديد المقياس الذي سوف يستخدم وجمع الفقرات وصياغتها بما يتلائم وطبيعة مجتمع البحث واختبار صدقها وصلاحيتها لقياس ما وضعت له كما تضمنت هذه الإجراءات القيام بتجربة استطلاعية للتأكد من وضوح التعليمات والفقرات ومن ثم القيام بالتجربة الأساسية التي شملت اختبار عينة ممثلة والكشف عن دقة الاستجابة وإيجاد القوة التمييزية لفقرات



المقياس وايجاد المؤشرات العلمية للصدق وثبات المقياس فضلا عن إيجاد الكشف عن درجة انسجام الإجابات وأخيرا إيجاد مستويات للقياس للمقياس المقترح ولتنظيم الخطوات الأساسية لعملية بناء المقياس يشير كلا من (Allen & Yen, 1979) نقلا عن (الحيالي، 2012) بأنها أربعة خطوات هي :

- التخطيط للمقياس وذلك بتحديد الابعاد التي تغطي فقراته.
- صياغة فقرات كل بعد (محور).
- تطبيق الفقرات على عينة ممثلة لمجتمع البحث.
- إجراء تحليل الفقرات لانتقاء أفضلها (الحيالي، 2012، 49).

2-3-2 منهجية بناء المقياس

هناك أربعة مناهج لبناء المقاييس النفسية يمكن للباحث أن يعتمد أحدها أو أكثر في الوقت نفسه، وهي (منهج الخبرة، المنهج المنطقي أو العقلي، المنهج التجريبي أو العملي، المنهج الاسقاطي)، إذ يشير (ابو عبية، 1986) إلى إمكانية اعتماد أكثر من منهج واحد من مناهج بناء المقاييس في الوقت نفسه. وقد استخدم الباحثان في بناء مقياس الشك بالذات منهج الخبرة والمنهج المنطقي أو العقلي، أي خبرة الباحثان في هذا المجال والمنطقية من الدراسات النظرية والسابقة ذات العلاقة والقريبة من موضوع البحث الحالي.

3-3-2-1 تحديد مفهوم الشك بالذات:

من خلال اطلاع الباحثان على الادبيات والمراجع والمصادر (وعلى حد علم الباحثان) لم يجدا مقياس للشك بالذات في المجال الرياضي وتحديدًا على عينة البحث الحالي ولقد تبنى الباحثان التعريف الشك بالذات المعد من قبل (Eklund & Tenenbaum) والذي عرفا الشك الذاتي على أنه عدم اليقين بشأن قدرات المرء أو إمكاناته للنجاح أو كفاءته في حالات الأداء (Eklund & Tenenbaum, 2014، 634) وهذا التعريف يتلاءم مع عينة البحث وأهدافه.

2-3-2 إعداد الصيغة الأولية لمقياس الشك بالذات:

تحقيقاً لأهداف البحث ونظراً لتعذر الحصول على مقياس يقيس الشك بالذات ينسجم مع أهداف البحث الحالي قام الباحثان ببناء مقياس الشك بالذات لدى الطالبات في درس السباحة



2-3-2 صياغة الفقرات بصورتها الاولى:

قام الباحثان بتوجيه استبيان استطلاعي تضمن سؤالاً مفتوحاً إلى مجموعة من الطالبات البالغ عددهم (12) للتعرف على اهم المشكلات النفسية التي تعاني منها بحيث تسبب لهن حاجز نفسي في درس السباحة. ومن ثم قام الباحثان بمراجعة الادبيات والدراسات ذات العلاقة بموضوع الشك بالذات وبعض المقاييس التي تناولت الموضوع بشكل عام وعلى ضوء ذلك تمكن الباحثان من اختيار عدد من الفقرات بعد صياغتها بالأسلوب العلمي ليتلائم تطبيقها مع البيئة الرياضية وتحديدًا لدى الطالبات في درس السباحة وبعد تحليل استجابات الاستبيان الاستطلاعي والاطلاع على الادبيات المتوفرة لدى الباحثان وبناء على ما تقدم أُعدَّ المقياس بصورته الأولى والمتكون من (39) فقرة، واعتمدت الباحثان في صياغة الفقرات على أسلوب (ليكرت)، إذ يقدم للمستجيب فقرات ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من عدة بدائل لها أوزان مختلفة (العجيلي وآخرون، 1990، 377)، وقد تم مراعاة عددا من الأسس في صياغة الفقرات منها :

- أن لا تكون الفقرة طويلة بمفرداتها بحيث تؤدي إلى الملل في الإجابة.
- أن تكون الفقرة بصيغة المتكلم.
- أن تكون الفقرة قابلة لتفسير واحد.
- عدم استخدام الفقرات التي تحتمل أن يجيب عنها الجميع أو لا يجيب لكي لا تتعدم فرصة المقارنة أمام الباحث.
- أن تكون الفقرة واضحة ومفهومة المعنى والهدف.
- أن لا تكون الفقرات كاشفة عن نفسها (الطويل، 2009، 52).

2-3-2 اعداد تعليمات تصحيح المقياس:

لحساب الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات المقياس فقد وضعت الدرجات المناسبة لكل الفقرات موزعة على بدائل المقياس الخمسة وأيضا الحصول على نسبة اتفاق بلغت (100 %) من اراء السادة الخبراء المختصين.



الجدول (3)

يبين بدائل الاجابة واوزان الفقرات

نوع العينة	وافق بشدة	وافق	محايد	لا اوافق	لا اوافق بشدة
وزن الفقرة	5	4	3	2	1

2-3-2-5 صدق الفقرات وصلاحياتها:

يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد " فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً أو بالإضافة إليه" (علاوي ورضوان، 2000، 225)، ومن اجل التحقق من وضوح الفقرات قام الباحثان بالآتي:

2-3-2-5-1 الصدق الظاهري:

يعد الصدق الظاهري هو الذي يعكس مدى انسجام فقرات المقياس مع موضوع المقياس ومفاهيمه (النبهان، 2004، 275) للتحقق على صدق المقياس وفقراته استخدم الباحثان الصدق الظاهري اذ تم عرض المقياس بشكله الأولي على السادة المتخصصين من ذوي الخبرة في العلوم الرياضية والتربوية والنفسية، فضلاً (الملحق 1)، للحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس من خلال وضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل المناسب (صالحة، غير صالحة، تصلح بعد التعديل)، فضلاً عن تدوين التعديل المناسب من خلال حذف او دمج او اعادة صياغة او اضافة عدد من الفقرات الاخرى التي يرونها مناسبة بما يتلائم وطبيعة البحث، فضلاً عن ذلك فقد وضع الباحثان البدائل المختارة للمقياس، إذ طلب من السادة الخبراء الحكم على مدى صلاحيتها للمقياس، وبعد جمع الاستمارات وتحليل الاستجابات وملاحظات السادة الخبراء، اقترحوا بتقليل عدد الفقرات لتتناسب مع عينة البحث من خلال حذف بعض الفقرات لتشابهها من حيث الفكرة مع فقرات اخرى غير المناسبة للبعد، وتم استخراج الصدق الظاهري (صدق الخبراء) للمقياس من خلال قانون مربع كاي ، وقد نالت ملاحظات السادة الخبراء اهتمام الباحثان من خلال الاخذ بملاحظاتهم من حذف او تعديل بعض الفقرات والجدول (4) بين نسبة اتفاق السادة الخبراء .

الجدول (4)

يبين آراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس الشك بالذات قيمة مربع كاي المحسوبة

تسلسل الفقرات في المقياس	عدد الخبراء	الموافقون	غير الموافون	نسبة الاتفاق	قيمة كاي المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة
1, 2, 3, 4, 15, 25, 31	25	24	1	96%	21,16	0,000	دالة
16, 17, 18, 19	25	22	3	88%	14,44	0,000	دالة



							24, 23
دالة	0.001	11,56	%87	4	21	25	,34 ,10 ,9 ,7 ,6 ,5 38
دالة	0.03	9	%80	5	20	25	,26 ,22 ,12 ,11 35
دالة	0,009	6,76	%76	6	19	25	,30 ,29 ,28 ,27 39 ,33
دالة	0.028	4,84	%72	7	18	25	37,36 ,20 ,14 ,13
غير دالة	0.072	3,24	%68	17	8	25	32
غير دالة	0,162	1,96	%64	16	9	25	21 ,8

قيمة كا² الجدولية عند درجة حرية (1-2) = 1 ونسبة خطأ (0.05) تساوي (3,84)

يتبين من الجدول (4) أنَّ جميع فقرات المقياس حصلت على نسبة اتفاق الخبراء وذلك بدلالة قيم كا² المحسوبة وبالاكتفاء على قيم مستوى دلالة معنوية (sig) تبين بأن قيمتها أصغر من قيمة مستوى دلالة معنوية (0.05) وبدرجة حرية (1) ماعدا الفقرات الاتية (8, 21, 32) فقد سقطت وذلك بدلالة قيم كا² المحسوبة وبالاكتفاء على قيم مستوى دلالة معنوية (sig) تبين بأن قيمتها أكبر من قيمة مستوى دلالة معنوية (0.05) وبدرجة حرية (1) وعليه قد تم حذف هذه الفقرات الثلاثة ليصبح المقياس يتكون من (36) فقرة.

2-4 التجربة الاستطلاعية الاولى لمقياس الشك بالذات:

قام الباحثان بتطبيق الصيغة الأولية للمقياس بعد توزيع فقرات المقياس عشوائياً، اذ يشير (باهي والازهري) "ان توزيع فقرات المقياس توزيعاً عشوائياً منتظماً يجنب تأثير المجيب بنمط كل بعد من ابعاد المقياس" (باهي والازهري، 2006، 108)، وبعد اعداد التعليمات الخاصة بالمقياس بصورتها الاولى، تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (10) عن فقرات المقياس المتكون من (36) فقرة ويكون الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- مدى وضوح الفقرات ودرجة استجابتهم لها.
- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس.
- سلامة الفقرة من الاخطاء اللغوية.
- الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات إن وجدت.
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف الباحثان.



2-5 صدق البناء :

تم ايجاد صدق البناء بالاعتماد على أسلوبين، وهما تمييز فقرات المقياس وهو حساب قوة التمييز لفقرات المقياس، والآخر هو الاتساق الداخلي لإيجاد الارتباط بين ادرجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس.

2-5-1 أسلوب المجموعتان المتضادتان:

اذ يتم حساب القوة التمييزية للفقرات لغرض الإبقاء على الفقرات المميزة، وحذف الفقرات الغير مميزة باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين، فإذا كانت الفقرة تمتلك قوة تمييزية، فهذا يعني أن تلك الفقرة لها القدرة على التمييز بين المستجيبين من ذوي الدرجات العالية والمستجيبين من ذوي الدرجات الواطئة في المفهوم الذي تقيسه الفقرة، إذ بلغ حجم عينة التمييز (244) طالبة ، وبعد جمع الاستمارات من العينة تم الحصول على الدرجة الخاصة بكل فقرة من فقرات المقياس ليتم في ضوءها حساب درجة كلية لكل استمارة، وبعدها رتبت درجات اللاعبين تنازلياً (من الأكبر إلى الأصغر) على اساس الدرجة الكلية، واستنادا إلى أسلوب المجموعتين المتضادتين، وبناءً على ما اشارت اليه المصادر بخصوص تحديد حجم المجموعتين العليا والدنيا والتي تعتمد في الاساس على حجم العينة ، اذ اختيرت نسبة (27%) من الدرجات العليا و (27%) من الدرجات الدنيا وبواقع (57) طالبة لكل مجموعة تمثلان المجموعتين المتطرفتين، وقام الباحثان بإجراء الاختبار التائي على المجموعتين المتطرفتين بهدف معرفة الفرق بينهما والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5)

القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتضادتين لفقرات مقياس الشك بالذات

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (t) المحسوبة	قيمة Sig	القوة التمييزية للفقرة
	ع	س	ع	س			
1	3.2105	0.647	2.0526	0.765	8.717	0.000	مميزة
2	3.2982	0.625	1.9123	0.968	9.073	0.000	مميزة
3	2.6316	0.747	2.1404	0.895	1.181	0.000	غير مميزة
4	3.1754	0.804	2.000	0.823	7.707	0.02	مميزة
5	3.1404	0.350	2.2807	0.725	8.052	0.000	مميزة
6	3.1579	0.413	2.1579	0.996	6.999	0.000	مميزة
7	3.1228	0.465	2.0351	0.962	7.678	0.000	مميزة
8	3.1228	0.867	2.7719	0.802	2.242	0.27	غير مميزة
9	2.912	0.738	2.684	0.909	1.470	0.144	غير مميزة



رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة المحسوبة (t)	قيمة Sig	القوة التمييزية للفقرة
	ع	س	ع	س			
10	3.0877	0.871	2.2105	0.795	5.610	0.000	مميزة
11	3.1579	0.819	2.3509	0.812	5.280	0.000	مميزة
12	3.1404	0.833	2.1228	0.825	6.551	0.000	مميزة
13	3.1053	0.880	2.2807	0.796	5.245	0.000	مميزة
14	3.0175	0.935	2.4035	0.728	3.911	0.000	مميزة
15	3.0175	0.935	2.2982	0.810	4.410	0.000	مميزة
16	2.9649	0.999	2.1930	0.854	4.433	0.000	مميزة
17	3.0351	0.999	2.3684	0.918	3.708	0.000	مميزة
18	3.3509	0.719	2.2807	0.881	7.101	0.000	مميزة
19	2.7193	0.881	2.4912	0.758	1.480	0.142	مميزة
20	2.8246	1.054	2.4386	0.627	2.375	0.19	مميزة
21	2.9474	1.007	2.2807	0.773	3.963	0.000	مميزة
22	3.000	0.963	2.1930	0.742	5.008	0.000	مميزة
23	3.0702	0.903	2.2982	0.844	4.712	0.000	مميزة
24	3.0526	0.894	2.4035	0.650	4.429	0.000	مميزة
25	2.9123	0.022	2.0526	0.788	5.025	0.000	مميزة
26	3.1228	0.846	2.3333	0.786	5.157	0.000	مميزة
27	2.8596	0.789	2.6491	0.834	1.384	0.069	غير مميزة
28	3.1053	0.362	2.929	0.842	1.444	0.151	غير مميزة
29	3.2982	0.625	2.1404	0.692	9.364	0.000	مميزة
30	3.1754	0.758	2.0351	0.801	7.803	0.000	مميزة
31	3.0351	0.925	2.3158	0.735	4.594	0.000	مميزة
32	3.0877	0.829	2.2281	0.707	4.952	0.000	مميزة
33	2.1579	1.146	1.7895	1.047	1.791	0.076	غير مميزة
34	2.7368	0.991	2.5088	0.947	1.256	0.120	غير مميزة
35	2.9474	0.874	1.7544	0.871	7.293	0.000	مميزة
36	2.5439	1.135	1.8596	0.914	3.543	0.01	مميزة

معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$

يتبين من الجدول (5)، ان قيمة (t) لفقرات المقياس بلغت ما بين (3.543 - 9.073)، وامام مستوى الدلالة المعنوية (0.05)، اذ بلغت قيمة (sig) للفقرات ما بين (0.000 - 0.020)، وهي اصغر من مستوى الدلالة المعنوية والبالغة (0.05)، أي ان جميع الفقرات مميزة باستثناء الفقرات التي تحمل التسلسلات (3، 8، 9، 19، 27، 28، 33، 34) فقرات كانت غير مميزة، فقد حذفت من المقياس اذ بلغت قيمة (t) ما بين (1.791 - 1.256)، وبلغت قيمة مستوى الدلالة المعنوية (sig)



للفقرات غير المميزة ما بين (0.12-1,44)، وهي اكبر من مستوى الدلالة المعنوية المعتمدة والبالغة (0.05).

2-5-2 الاتساق الداخلي بارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ان الاتساق الداخلي يسمى هذا الاسلوب "بصدق الاتساق الداخلي"، ويتم قياسه من خلال حساب معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس (فرحات، 2001، 68)، وللاستخراج الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، تم استخدام معامل الارتباط البسيط لقياس درجة ارتباط الفقرة مع درجة الفقرات الكلية للمقياس، وبهذا تم ايجاد معامل الاتساق الداخلي لفقرات المقياس والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (6)

يبين قيم معاملات الارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل الارتباط	Sig	الفقرة	معامل الارتباط	Sig	الفقرة	معامل الارتباط	Sig
1	0,759**	0,000	13	0,591**	0,000	25	0,608**	0,000
2	0,810**	0,000	14	0,583**	0,000	26	0,572**	0,000
3	فقرة سقطت بالتميز	0,000	15	0,548**	0,000	27	فقرة سقطت بالتميز	
4	0,705***	0,000	16	0,564**	0,000	28	فقرة سقطت بالتميز	
5	0,831***	0,000	17	0,498**	0,000	29	0,640**	0,000
6	0,834**	0,000	18	0,796**	0,000	30	0,645**	0,000
7	0,813**	0,000	19	فقرة سقطت بالتميز		31	0,664**	0,000
8	فقرة سقطت بالتميز	0,000	20	0,427**	0,000	32	0,739**	0,000
9	فقرة سقطت بالتميز	0,000	21	0,556**	0,000	33	فقرة سقطت بالتميز	
10	0,564**	0,000	22	0,597**	0,000	34	فقرة سقطت بالتميز	
11	0,583**	0,000	23	0,556**	0,000	35	0,698**	0,000
12	0,651**	0,000	24	0,589**	0,000	36	0,473**	0,000

معنوي عند مستوى دلالة $0,05 \geq$

يتبين من الجدول (6) ان قيم معامل الارتباط البسيط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس قد اقتربت بين (0.498-0.822) وامام مستوى معنوية (0.05)، وباعتماد على قيمة (sig) اذ بلغت قيمة (sig) ما بين (0.000 ، 0.002)، وهي اصغر من مستوى المعنوية المعتمدة (0.05)، نلاحظ أن جميع الفقرات كانت متسقة داخلياً.

2-6 ثبات المقياس:

يعد حساب ثبات الفقرة من مستلزمات بناء المقياس الجيد، لإيجاد ثبات الشك بالذات، استخدم الباحثان طريقتين هما طريقة التجزئة النصفية، وطريقة الفا كرونباخ.



2-6-1 طريقة التجزئة النصفية:

اجري الثبات بطريقة التجزئة النصفية التي تسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي (Internal consistency) الذي يتطلب تقسيم فقرات المقياس بعد الإجابة عليه إلى قسمين زوجي وفردى لفقرات المقياس، فالفقرات ذات الأرقام الفردية تمثل الجزء الأول من المقياس، وتمثل الفقرات ذات الأرقام الزوجية الجزء الثاني وبعدها حسب معامل الارتباط بين الجزئين باستخدام معامل الارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) وقد قام الباحثان بسحب (60) استمارة مجتمع عينة بناء المقياس بعد حذف الفقرات التي سقطت ضمن اجراءات التمييز واختيروا بطريقة عشوائية وقد بلغ معامل الارتباط بين نصفي الاختبار (0.83) لمقياس الشط بالذات وعند تصحيحه بمعادلة (سبيرمان براون) بلغ (0.91) ويعد معامل الثبات الذين تم الحصول عليهما مؤشراً جيداً لثبات فقرات مقياس الشك بالذات.

2-6-2 معامل ثبات الفا كرونباخ:

استخدم الباحثان معادلة (كرونباخ ألفا) ولاستخراج الثبات بهذا الطريقة، طبقت على درجات أفراد عينة الثبات البالغة (60) طالبة تم اختيار استمارتهم بشكل عشوائي، فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (0.876) وهو مؤشر إضافي على ان معامل ثبات المقياس عال.

2-7 الكشف عن درجة انسجام الاجابات:

يتم التعرف على درجة انسجام اجابات الطالبات من خلال تكرار مجموعة من الفقرات وذلك للتعرف على الثبات او التذبذب في الاستجابات، ومن اجل ذلك تم اختيار (5) فقرات، وقد كررت هذه الفقرات مع تغيير في صياغتها دون المساس من حيث الفكرة المعنى، والجدول (7) يبين الفقرات المكررة وتسلسلها في المقياس.

الجدول (7)

يبين الفقرات المكررة لكل بعد وتسلسلها في المقياس

تسلسل الفقرة الكاذبة في المقياس	الفقرات الكاذبة	الفقرات الحقيقية	تسلسل الفقرة الحقيقية في المقياس
5	استثمر وقتي لأنجز مهماتي الدراسية	افتقر الى تنظيم وقتي وتحديد أولوياتي	11
12	لدي القدرة على اصدار احكام سليمة	اشك بقدراتي في اتخاذ القرارات الصائبة	1
19	لا اتخوف عند ملاحظة زميلاتي اخطائي اثناء درس السباحة	أشعر بالارتباك عند ممارستي للسباحة بحضور الآخرين	3
25	امتك القدرة الكافية لمواجهة متطلبات	ليست لدي ثقة في تحفيز ذاتي لتعلم	30



33	رياضة السباحة. قوة ارادتي لا تجعلني اتردد في تعلم السباحة	رياضة السباحة اشعر بالتردد نتيجة الفشل المتكرر اثناء اداء درس السباحة	15
----	--	--	----

قام الباحثان بإيجاد الفرق المطلق بين الوزن الذي اعطاه اللاعب للفقرة اول مرة والوزن الذي اعطاه اللاعب لها عندما وردت مكررة في المقياس، ويستخرج هذا الفرق للفقرات (5) ثم تجمع هذه الفروق فتحصل كل طالبة على درجة تمثل عدم الانسجام في اجاباته عن المقياس، ويتم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع اللاعبين فتقبل استمارة اللاعب الذي تكون درجة الانسجام في اجاباته عن الفقرات (الخمس) (بين الصفر والوسط الحسابي زائد انحراف معياري واحد) وتستبعد الاستمارة التي تزيد درجة عدم الانسجام فيها عن ذلك وقد استخدمت هذه الطريقة في دراسات سابقة اجريت على البيئة العراقية ومنها دراسة (الربيعي، 2001) ودراسة (الغريبي، 2005) دراسة (المشهداني، 2021)، فضلا عن ذلك فان الباحثان يشيران الى انه في حدود الدراسة وتحديداً في التطبيق المقياس النهائي على عينة البحث وبعد التحليل الاحصائي للاستمارات تبين انه لم ترفض اية استمارة لأنها وقعت ضمن درجة الانسجام في الاجابة عن المقياس.

2-9 التجربة الاستطلاعية الثانية لمقياس الشك بالذات:

بعد حذف الفقرات التي سقطت في التحليل الاحصائي في اختبارات الصدق، وأصبح المقياس جاهزاً للتطبيق، قامت الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية ثانية عينة مكونة من (8) طالبات للإجابة عن فقرات المقياس لمعرفة الوقت المستغرق من قبل المختبر للإجابة عن فقرات المقياس، وتم تحديد الوقت المستغرق للإجابة اذ بلغ ما بين (11-15) دقيقة.

2-10 وصف مقياس الشك بالذات بصيغته النهائية:

بعد إجراء المتطلبات اللازمة لبناء مقياس الشك بالذات ، فقد استقر المقياس بصيغته النهائية على (33) فقرة وتكون الاجابة عن الفقرات وفق مقياس ليكرت الخماسي (وافق بشدة، اوافق، محايد، لا اوافق، لا اوافق بشدة)، وتم تحديد الوزن المناسب لكل استجابة والذي يقترب ما بين (5 - 1) درجة مرتبة تنازلياً على مقياس للفقرات وتبلغ القيمة العليا للمقياس (140) درجة اما والقيمة الدنيا تبلغ (28) درجة،



وبمتوسط فرضي^(*) قدره (84)، وقد اضيفت (خمس) فقرات لا تدخل في مجال حساب درجة المقياس بل للكشف عن درجة انسجام اجابات المفحوص على المقياس^(1*) (الملحق 2) يبين المقياس بشكله النهائي.

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 بناء مقياس الشك بالذات في درس السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تحقق هذا الهدف أثناء بناء المقياس الشك بالذات في درس السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الذي استوفى الشروط اللازمة لهذا النوع من المقاييس النفسية وكما موضح بشكل تفصيلي في إجراءات البحث ويتفق الباحثان مع ما أشار اليه (رضوان ، 2006) " انه يتم بناء المقاييس والاختبارات عندما تكون الاختبارات المنشورة في المراجع والدوريات غير مناسبة للبيئة المحلية او عندما تكون هناك حاجة لتطوير وسائل القياس المتاحة او عندما يكون هناك حاجة الى ابتكار وسائل وادوات جديدة للاستفادة منها في البيئة المحلية"(رضوان ، 2006 ، 461). كما يضيف (حسانين ، 1995) في أن الاختبارات التي يتم بناؤها وتقنيها على عينات تمثل مجتمع المستفيدين، تعد أصلح من غيرها التي تم بناؤها وتقنيها على عينات تمثل مجتمعا آخر مهما بلغت درجة التشابه بين المجتمعين. (حسانين ، 1995، 181).

4 الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- تم التوصل إلى بناء مقياس الشك بالذات في درس السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك عن طريق التوصل إلى بنائه وبمواصفات علمية دقيقة.

4-2 التوصيات:

- التأكيد على استخدام مقياس في درس السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- التأكيد على اجراء بحوث مشابهه للبحث الحالي على ان تكون على عينات مختلفة من حيث تمثل مختلف الالعاب سواء كانت الفردية ام الجماعية.

(*) المتوسط الفرضي للمقياس = مجموع البدائل في المقياس X عدد الفقرات المقياس / عدد البدائل المقياس = درجة (علاوي، 1998، 146).

(1*) ارقام الفقرات التي لا تدخل ضمن حساب درجة المقياس هي (5 ، 12 ، 19 ، 25 ، 32) من اجل المقياس بصورته النهائية.



المصادر:

1. ابو عبية، محمد حسن (1986): المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف القاهرة، مصر .
2. باهي، مصطفى حسين والأزهري، منى احمد (2006): أدوات التقويم في البحث العلمي (التصميم-البناء)، ط1، ل مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .
3. حسانين، محمد صبحي (1995): التقويم والقياس في التربية الرياضية، الجزء الاول، ط3، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
4. الحياي، وليد ذنون (2012): أثر أسلوب التفكير العقلاني الانفعالي في خفض المخاوف الرياضية من الدروس العملية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، العراق.
5. راتب، أسامة كامل (2017): عشرة مهارات عقلية للنجاح في المنافسة -القوة والصلابة للنشئ والشباب ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة.
6. الربيعي، فاضل جبار جودة (2001) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لطلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية /ابن الهيثم ، جامعة بغداد.
7. رضوان، محمد نصر الدين (2006): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
8. الطويل، ياسر عبد الغني شريف (2009): تقييم جودة الخدمات في مسابح مدينة الموصل من وجهة نظر المرتادين، رسالة ماجستير غير منشورة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
9. العجيلي، صباح حسين وآخرون (1990): التقويم والقياس مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
10. علاوي، محمد حسن (1998) : موسوعة الاختبارات النفسية ، ط1، مركز دار الكتاب للنشر ، القاهرة .
11. علاوي، محمد حسن ورضوان، نصرالدين (2000): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الكتب، القاهرة، مصر .
12. الغريزي، مؤيد عبد الرزاق حسو (2005): تأثير الضغط النفسي والجهد البدني في بعض الاستجابات الهرمونية وفقاً للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية.
13. فرحات، ليلي السيد (2001) : القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
14. المشهداني، تمار محمد عزيز عبد الله (2021): أثر فنياتي الإيحاء الذاتي والأسئلة السقراطي في خفض الأوهام النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، قسم العلوم التربوية والنفسية ، جامعة الموصل.
15. النبهان، موسى (2004) :اساسيات لقياس في العلوم السلوكية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع.



16. النعيمي، مهند محمد عبد الستار (2014) : القياس النفسي في التربية وعلم النفس، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، العراق.

17. Eklund, Robert, & Tenenbaum, Gershon (2014):

Encyclopedia of sport and exercise psychology, published SAGE Publications, Inc.,

Printed in the United States of America

الملحق (1)

يوضح الأسماء والألقاب العلمية للسادة ذوي الاختصاص الذين عرض عليهم المقياس

ت	الأسماء	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	عنوان الوظيفة
1	أ.د. ناظم شاكر الوتار	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. طارق محمد بدر الدين	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الإسكندرية /كلية التربية الرياضية
3	أ.د. عكلة سليمان الحوري	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د. عامر سعيد الخيكاني	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة بابل /كلية التربية وعلوم الرياضة
5	أ.د. زين العابدين محمد بني هاني	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة موته /كلية التربية وعلوم الرياضة
6	د. عبدالودود احمد الزبيدي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت /كلية التربية وعلوم الرياضة
7	أ.د. ثامر محمود ذنون	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.د. عبدالودود احمد الزبيدي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت /كلية التربية وعلوم الرياضة
9	أ.د. حسين عبدالزهرة عبداليمه	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة كربلاء /كلية التربية وعلوم الرياضة
10	أ.د. جاسم عباس علي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت /كلية التربية وعلوم الرياضة
11	أ.د. ثامر محمود ذنون	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



12	أ.د. نغم محمود العبيدي	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	أ.د. نغم خالد الخفاف	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
14	أ.د. سعد عباس علي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
15	أ.د. سناريا جبار محمود	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
16	أ.د. سعيد نزار سعيد	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
17	أ.د. خالد حسين	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة كويه /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
18	أ.م. د وليد ذنون يونس	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
19	أ.م. د رافع ادريس يونس	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
20	علي بن سلام البعربي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة السلطان قابوس - كلية التربية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
21	أ.م. د محمد خير الدين	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
22	أ.م. د محمد خالد محمد داود	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
23	أ.م. د عمر فاضل يحيى	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
24	أ.م. د منهل خطاب	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
25	أ.م. د. وارهيل عاصم	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة دهوك /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ت	الفقرات	اتفق بشدة	اتفق	محايد	لا اتفق	لا اتفق بشدة
1.	اشك بقدراتي في اتخاذ القرارات الصائبة					
2.	اشعر بالقلق عند الممارسة بدرس بالسباحة					
3.	اشعر بالارتباك عند ممارستي للسباحة بحضور الاخرين					



الملحق (2)

فقرات مقياس الشك بالذات بصورته النهائية

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزتي الطالبة

يروم الباحثان الى إجراء دراسة علمية عن درس السباحة لذا تضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي قد تنطبق عليك وبشكل متفاوت او قد لا تنطبق عليك، لذا يرجى قراءة هذه الفقرات بدقة وموضوعية والاجابة بصدق بوضع اشارة (√) تحت واحد من البدائل الخمسة الموجودة امام كل فقرة والذي يعبر عن رأيك،

علماً ان اجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي.

مثال / إذا كانت الفقرة تنطبق عليك دائماً ضع علامة (√) في البديل اتفق بشدة.

ت	الفقرة	اتفق بشدة	اتفق	محايد	لا اتفق	لا اتفق بشدة
	اشعر بالقلق اثناء ممارسة درس بالسباحة	√				

الباحثان



4.	أخشى ارتكاب الأخطاء أثناء أداء التدريبات في درس السباحة				
5.	استثمر وقتي لأتجز مهامى الدراسية				
6.	أفكر في ارتكاب الأخطاء عند تعلم المهارات في درس السباحة				
7.	ليست لدي ثقة في نفسي لتعلم السباحة				
8.	أتردد في تغيير القرارات التي تتعلق في تعلم درس السباحة				
9.	لدي من العيوب التي تجعلني لا أفخر بنفسى				
10.	أشك بذاتي بأننى لا أستطيع ان احقق أفضل أداء في درس السباحة				
11.	أفتقر الى تنظيم وقتى وتحديد أولوياتى				
12.	لدي القدرة على اصدار احكام سليمة				
13.	أحس اننى أتعرض لضيق التنفس عند ممارسة السباحة				
14.	ليس لدي القدرة على التحكم في انفعالاتى				
15.	أشعر بالتردد نتيجة الفشل المتكرر أثناء أداء درس السباحة				
16.	أشعر ان درس السباحة تسبب لي الإحراج بين زميلاتي				
17.	أتردد في فتح عيني تحت الماء أثناء ممارستى للسباحة				
18.	أجد صعوبة في تنظيم مشاعرى أثناء ادائى مهارات السباحة				
19.	لا أتحوف عند ملاحظة زميلاتي أخطأى أثناء درس السباحة				
20.	أشعر بالتوتر النفسى أثناء ممارستى لمهارات السباحة				
21.	أفتقر الى فهم افكارى في المواقف الصعبة				
22.	تؤثرى من محاضرة السباحة يؤثر سلباً على تركيزى في الاداء				
23.	أشعر بالتعب الذهني أثناء ممارستى لمهارات السباحة				
24.	تسيطر على فكرة اننى سأعرض للغرق				
25.	امتلك القدرة الكافية لمواجهة متطلبات رياضة السباحة.				
26.	ليس لدي الخبرة الكافية لتقييم ادائى الحركى				
27.	قدرتى ضعيفة على رؤية الخيارات الاداء بصورة واضحة				
28.	نمط جسمى يجعلنى أتردد في ممارسة السباحة				
29.	قلة خبرتى العملية تمنعنى من الطفو في الماء				
30.	ليست لدي ثقة في تحفيز ذاتى لتعلم رياضة السباحة				
31.	أشك بقدراتى على البقاء تحت الماء لدقائق				
32.	قوة ارادتى لا تجعلنى أتردد في تعلم السباحة				
33.	أخاف من لحظة التصادم مع الماء				