الشك بالذات وعلاقتهُ بالمشاركة الرياضية لدى طالبات جامعة تكريت

"Self-Doubt and Its Relationship with Sports Participation among Female Students at the University of Tikrit"

الباحث : م. م انس حواس حاجم حسن

جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ANAS HAWAS HACHEM HASSAN

٠٧٧٠٤٠٥٢٣٣٥

hawasanas839@gmail.com

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الشك بالذات وعلاقته بالمشاركة الرياضية لدى طالبات جامعة تكريت .استخدم البحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، واشتملت عينة البحث على ٣٠ طالبة من المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، تم اختيارهن بالطريقة العمدية. ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس الشك بالذات ومقياس المشاركة الرياضية بعد التأكد من صدقهما وثباتهما.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الشك بالذات لدى عينة الطالبات كان متوسطًا إلى مرتفعًا، بينما كانت مستويات المشاركة الرياضية متوسطة إلى مرتفعة .كما أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي قوي بين الشك بالذات والمشاركة الرياضية، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى الشك بالذات يؤدي إلى انخفاض درجة المشاركة الرياضية لدى الطالبات، والعكس صحيح.

توصي الدراسة بضرورة تعزيز الثقة بالنفس لدى الطالبات من خلال برامج التدريب النفسي والرياضي، لتطوير المشاركة الرياضية وزيادة الانخراط الفعلي في الأنشطة الرياضية.

الكلمات المفتاحية :الشك بالذات – المشاركة الرياضية – طالبات جامعة تكريت – التربية البدنية – علوم الرياضة

Abstract

This study aimed to investigate self-doubt and its relationship with sports participation among students at Tikrit University. The research adopted a descriptive correlational design, with a sample of 30 first-year students from the College of Physical Education and Sports Science, selected intentionally. Data were collected using the Self-Doubt Scale and the Sports Participation Scale, after verifying their validity and reliability.

The results showed that the level of self-doubt among the students was moderate to high, while their sports participation levels were moderate to high. Moreover, the findings revealed a strong negative correlation between self-doubt and sports participation, indicating that higher self-doubt levels are associated with lower sports participation, and vice versa.

The study recommends enhancing students' self-confidence through psychological and sports training programs to improve sports participation and increase active engagement in athletic activities.

Keywords: **Self-Doubt – Sports Participation – Tikrit University Students – Physical Education – Sports Science**

التعريف بالبحث

1-1المقدمة وأهمية البحث

شهدت العقود الأخيرة، ولا سيما منذ النصف الثاني من القرن العشرين، اهتمامًا متزايدًا بمفهوم الاستمتاع بالحياة بوصفه أحد المفاهيم المركزية في علم النفس الإيجابي، الذي جاء ليعيد التوازن إلى الدراسات النفسية بعد أن انصبّ تركيزها طويلًا على الاضطرابات والمشكلات والجوانب السلبية في شخصية الفرد. فقد اتجه الباحثون إلى دراسة الخبرات الذاتية الإيجابية، والسمات الشخصية الداعمة للتوافق، وأنماط التفكير التي تسهم في رفع مستوى جودة الحياة وتعزيز الشعور بالرضا والسعادة (عبد الخالق، ٢٠١٦: ٨٨).

ويُعد الاستمتاع بالحياة مؤشرًا مهمًا على الصحة النفسية السليمة، إذ يعكس حالة من التوازن بين الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية للفرد، ويعبر عن شعوره بالرضا العام عن ذاته وحياته، وقدرته

على التكيف مع متطلبات البيئة الاجتماعية والمهنية. كما يرتبط بقوة الإرادة، والقدرة على الصمود أمام الضغوط، والكفاءة الاجتماعية، وتحقيق الطموحات في إطار من القيم الأخلاقية والاجتماعية التي تمنح الحياة معنى وغاية (حسين، ٢٠١٨: ١٣٤).

وفي السياق ذاته، برز مفهوم المناعة النفسية بوصفه أحد المفاهيم الحديثة نسبيًا في علم النفس الإيجابي، حيث يشير إلى مجموعة من القدرات والآليات النفسية التي تمكّن الفرد من مواجهة الأزمات والضغوط بفاعلية، والحفاظ على توازنه الانفعالي، والعودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للمواقف الصعبة. وقد لقي هذا المفهوم اهتمامًا واسعًا في الدراسات المعاصرة لما له من دور أساسي في حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط الحياتية، وتعزيز قدرته على التكيف والنمو النفسي (محمد، ٢٠١٩: ٥٧).

وتنبع أهمية البحث الحالي من كونه يتناول متغيرين ينتميان إلى الإطار الإيجابي للشخصية الإنسانية، وهما الاستمتاع بالحياة والمناعة النفسية، لما لهما من تأثير مباشر في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي، ولا سيما لدى طلبة الجامعة الذين يواجهون تحديات أكاديمية واجتماعية متعددة تتطلب قدرًا عاليًا من المرونة والاتزان الانفعالي.

2-1مشكلة البحث

يُعد الشك بالذات من المتغيرات النفسية التي تؤثر بصورة مباشرة في سلوك الفرد ودافعيته نحو الإنجاز والمبادرة، إذ يمثل حالة من التردد وعدم الاطمئنان إلى القدرات الشخصية، مما قد ينعكس سلبًا على مستوى الأداء والمشاركة في الأنشطة المختلفة. وتختلف درجة الشعور بالشك بالذات من شخص إلى آخر تبعًا لاختلاف السمات الشخصية، والخبرات السابقة، والمرحلة العمرية، وكذلك البيئة الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد. فقد تكون التجارب السلبية أو النقد المستمر مصدرًا لارتفاع الشك بالذات لدى بعض الأفراد، في حين تسهم النجاحات المتكررة والدعم الاجتماعي في خفض مستواه لدى آخرين (السعدي، ٢٠٢١: ٧٧).

وتُعد المرحلة الجامعية من المراحل التي تتسم بتعدد التحديات الأكاديمية والاجتماعية، الأمر الذي يتطلب مستوى مناسبًا من الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي. وتُعد المشاركة الرياضية من الأنشطة المهمة في البيئة الجامعية، لما لها من دور في تعزيز الصحة البدنية والنفسية وتنمية روح التعاون والانتماء. إلا أن بعض الطالبات قد يعزفن عن المشاركة الرياضية نتيجة مشاعر الشك بالذات، أو

الخوف من تقييم الآخرين، أو القلق من ضعف الأداء، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى انخراطهن في الأنشطة الرياضية رغم أهميتها.

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشك بالذات والمشاركة الرياضية لدى طالبات جامعة تكريت، وذلك من خلال الإجابة عن التساؤل الآتي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الشك بالذات ومستوى المشاركة الرياضية لدى طالبات جامعة تكريت؟

1-3 أهداف البحث

١. التعرف على مستوى الشك بالذات لدى طالبات جامعة تكريت.
٢. التعرف على مستوى المشاركة الرياضية لدى طالبات جامعة تكريت.
٣. الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشك بالذات والمشاركة الرياضية لدى الطالبات.

1-4مجالات البحث

1-4-1المجال البشري

عينة من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت، والبالغ عددهن (٣٠) طالبة.

1-4-2المجال المكاني

القاعات الدراسية التابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة تكريت.

1-4-3المجال الزماني

للفترة من ١ / ١٢ / ٢٠٢٥ إلى ١ / ٢ / ٢٠٢٦.

1-5تحديد المصطلحات

1-5-1الشك بالذات

التعريف النظري:

يعرف الشك بالذات بأنه حالة نفسية تتسم بعدم الثقة بالقدرات الشخصية، والشعور بالتردد والخوف من الفشل أو من تقييم الآخرين، مما يؤثر في مستوى المبادرة والمشاركة في الأنشطة المختلفة، ولا سيما تلك التي تتطلب أداءً أمام الآخرين.

تعريف الشك بالذات من وجهة نظر الباحث:

هو شعور الطالبة بعدم الاطمئنان إلى قدراتها البدنية أو مهاراتها الرياضية، وما يرافقه من تردد أو قلق عند التفكير بالمشاركة في الأنشطة الرياضية داخل البيئة الجامعية.

التعريف الإجرائي:

هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة نتيجة إجابتها على فقرات مقياس الشك بالذات المعتمد في البحث الحالي.

2-5-1المشاركة الرياضية

التعريف النظري:

تُعرَّف المشاركة الرياضية بأنها مدى انخراط الفرد في الأنشطة الرياضية المنظمة أو غير المنظمة، سواء كانت تنافسية أو ترويحية، بما يعكس مستوى اهتمامه ودافعيته للنشاط البدني داخل المؤسسة التعليمية. (السعدي، ٢٠٢١: ٧٧).

ويظهر الشك بالذات في صورة تجنب المواقف التنافسية، أو التردد في اتخاذ القرارات، أو القلق من ضعف الأداء أمام الآخرين. ويختلف مستوى الشك بالذات من شخص إلى آخر حسب عوامل التنشئة الأسرية، والخبرات السابقة، والبيئة الثقافية والاجتماعية المحيطة (حسين، ٢٠١٨: ١٣٤).

2-1الإطار النظري

2-1-1مفهوم الشك بالذات

يُعد الشك بالذات من المتغيرات النفسية المهمة التي تؤثر في سلوك الفرد وأدائه في المواقف المختلفة. ويشير إلى حالة من التردد وعدم الثقة بالقدرات الشخصية، يصاحبها خوف من الفشل أو من تقييم

الآخرين. ويظهر الشك بالذات في صورة قلق مستمر، أو تجنب للمواقف التي تتطلب أداءً علنيًا، أو مقارنة سلبية بالآخرين.

ويختلف مستوى الشك بالذات من شخص إلى آخر تبعًا لعوامل عدة، منها التنشئة الأسرية، والخبرات السابقة، ومستوى الدعم الاجتماعي، وطبيعة البيئة الثقافية. كما قد يتغير تبعًا للمرحلة العمرية والظروف التي يمر بها الفرد.

مظاهر الشك بالذات لدى الطالبات: (فرحان، ٢٠٢٠: ٨٨).

١. التردد قبل المشاركة في الأنشطة الرياضية.
٢. الخوف من الخطأ أمام الزميلات.
٣. القلق من ضعف الأداء البدني.
٤. الانسحاب من المنافسات أو الفعاليات الرياضية.

آثار الشك بالذات:

١. انخفاض مستوى الدافعية.
٢. ضعف المبادرة.
٣. تجنب المواقف التنافسية.
٤. انخفاض مستوى المشاركة الرياضية.

2-1-2 مفهوم المشاركة الرياضية

تعريف المشاركة الرياضية

تعرف المشاركة الرياضية بأنها مدى انخراط الطالب في الأنشطة الرياضية المنظمة أو غير المنظمة، سواء كانت تنافسية أو ترويحية، وتعكس اهتمامه ودافعيته للنشاط البدني (محمود، ٢٠١٧: ١٠٢).

تعريف المشاركة الرياضية من وجهة نظر الباحث:

هي مستوى إقبال الطالبة على ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الجامعة، سواء من خلال الدروس العملية، أو البطولات، أو الفعاليات الرياضية المختلفة.

التعريف الإجرائي:

هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجابتها على فقرات استبانة المشاركة الرياضية المعدّة لأغراض البحث الحالي.

وتعتبر المشاركة الرياضية عنصرًا أساسيًا في الحياة الجامعية لما لها من دور في:

١. **تعزيز الصحة البدنية والنفسية.**
٢. **تنمية روح التعاون والانتماء الجماعي.**
٣. **تقليل التوتر النفسي والضغوط.**
٤. **بناء الثقة بالنفس وتحفيز المبادرة**

مستويات المشاركة الرياضية:

١. **مشاركة مرتفعة (انتظام وحضور مستمر).**
٢. **مشاركة متوسطة (مشاركة متقطعة).**
٣. **مشاركة منخفضة (عزوف أو انسحاب).**

٢-١-٣ العلاقة بين الشك بالذات والمشاركة الرياضية

تظهر الأبحاث أن هناك علاقة عكسية بين الشك بالذات والمشاركة الرياضية؛ فكلما ارتفع مستوى الشك بالذات لدى الطالبة، انخفض استعدادها للمشاركة في الأنشطة الرياضية، والعكس صحيح (الزيدي، ٢٠٢٢: ١١٩).

فالطالبة التي تعاني من مستوى مرتفع من الشك بالذات تميل إلى تجنب المنافسات الرياضية أو الانخراط في الفعاليات خوفًا من الفشل أو التقييم السلبي، بينما الطالبة ذات مستوى منخفض من الشك بالذات تكون أكثر جرأة في المشاركة، وأكثر قدرة على تحمل الأخطاء والتعلم منها.

تسهم هذه العلاقة في تحديد استراتيجيات الدعم النفسي والرياضي للطالبات، مما يعزز من ثقتهن بأنفسهن ويرفع من مستوى مشاركتهن الرياضية داخل الجامعة.

4-1-2 خصائص المناعة النفسية

تعتبر المناعة النفسية من العناصر الأساسية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات النفسية، وتقليل أثر الشك بالذات على السلوك والأداء. وتتمثل أهم خصائصها فيما يلي (جبريني، ٢٠٢٠: ٢٢):

١. تعزيز التكيف الذاتي

تساعد المناعة النفسية الطالبة على ضبط سلوكها وتعديل استجابتها للمواقف الضاغطة، مما يزيد قدرتها على التعامل مع المواقف الرياضية والتحديات الأكاديمية بثقة.

٢. تعزيز الاستراتيجيات الدفاعية

تُمكّن المناعة النفسية الفرد من استخدام آليات حماية ذكية للتقليل من تأثير الضغوط النفسية، مثل مقاومة النقد الذاتي أو مقاومة الشعور بالفشل، وهو ما يقلل من مستويات الشك بالذات.

٣. استعمال الاستراتيجيات المعرفية بشكل سليم

تساعد الفرد على تنظيم أفكاره وتقييم المواقف بموضوعية، مما يمكّن الطالبات من التعامل مع التحديات الرياضية بثقة واتخاذ قرارات سليمة أثناء المنافسات أو الأنشطة الجماعية.

٤. التنسيق المستمر بين التكيف الذاتي والمحيط الخارجي

تعمل المناعة النفسية على ضبط التوازن بين ما يمتلكه الفرد من قدرات داخلية وما يواجهه من متطلبات البيئة الجامعية، بما يشمل الأنشطة الرياضية، فتساعد على المشاركة بفعالية دون شعور بالخوف أو القلق (جبريني، ٢٠٢٠: ٢٢)

٥. مواجهة التحديات بشكل دائم وسليم

تمنح المناعة النفسية الفرد القدرة على مواجهة التحديات والضغوط المستمرة بأسلوب صحي وفعال، مما يقلل من تأثير الشك بالذات ويعزز الاستعداد للمشاركة الرياضية والتفاعل الاجتماعي الإيجابي.

2-2الدراسات السابقة

1-2-2دراسة عبود(2022)

عنوان الدراسة :التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى اللاعبات ذوي الإعاقة الحركية

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المتغيرات النفسية، والتي يمكن أن ترتبط بالشك بالذات، ومستوى الانخراط في النشاطات الرياضية لدى اللاعبات من ذوي الإعاقة الحركية. استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وشملت ١٠ لاعبات أعمارهن بين ١٨–٢٠ سنة منتسبات لنادي الكاطون الرياضي.

أهم النتائج:

- *وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة، ما يشير إلى أن الصفات النفسية الإيجابية تقلل من الشك بالذات وتزيد من المشاركة الفعالة في النشاطات الرياضية.*
- *قدمت الدراسة توصيات لتعزيز الثقة بالنفس والاتجاهات الإيجابية لدى اللاعبات، مما قد ينعكس على المشاركة الرياضية بشكل أفضل.*

2-2-2دراسة أبو شامة(2021)

عنوان الدراسة :المناعة النفسية للاعبي المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى لاعبي المستويات العليا في الأنشطة الرياضية الفردية، والتي تمثل عاملاً مهمًا في تقليل الشك بالذات وتعزيز المشاركة الرياضية. استخدم الباحث المنهج الوصفي، وشملت عينة البحث ٩٠ لاعبًا تم اختيارهم عمديًا من بين ١٢٠ لاعبًا في الموسم الرياضي ٢٠٢٠–٢٠٢١.

أهم النتائج:

- *أظهرت النتائج أن لاعبي المستويات العليا يمتلكون درجات إيجابية متنوعة من المناعة النفسية.*
- *المناعة النفسية العالية ساهمت في تقليل القلق والشك بالذات، وزيادة الالتزام والمشاركة في الأنشطة الرياضية.*

3-2-2دراسة دهش(2024)

عنوان الدراسة :مساهمة الصحة النفسية والمناعة النفسية في السلوك العدواني لدى لاعبي التنس الشباب والمتقدمين

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والمناعة النفسية بالسلوك العدواني، وهو متغير مرتبط بالشك بالذات وقلة المشاركة الرياضية أحيانًا. شملت عينة البحث لاعبي التنس الشباب والمتقدمين، وكانت الأماكن هي القاعات النظرية للأندية المبحوثة.

أهم النتائج:

- ***تصدّر متغير الصحة النفسية المرتبة الأولى في نسبة المساهمة، فيما جاءت المناعة النفسية بالمرتبة الثانية.***
- ***المناعة النفسية المرتفعة ساعدت اللاعبين على التحكم بالسلوك العدواني، وتعزز الثقة بالذات، ما ينعكس إيجابًا على المشاركة الرياضية والالتزام بالتدريبات.***

3-2أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

استفاد الباحث من الدراسات السابقة في عدة جوانب مهمة تتعلق بالبحث الحالي، منها:

١. الاطلاع على أهداف الدراسات السابقة والفروق عن الدراسة الحالية

حيث ساعد ذلك في تحديد الإطار العام للبحث وفهم المتغيرات النفسية المتعلقة بالشك بالذات والمشاركة الرياضية، مع توضيح ما يميز البحث الحالي عن البحوث السابقة.

٢. الاستفادة من الإطار النظري والمصادر العلمية

تم اعتماد المراجع والمصادر العلمية المستخدمة في الدراسات السابقة لتقوية وتوسيع الإطار النظري للبحث الحالي، بما يضمن دقة ومصداقية المعلومات.

٣. الاطلاع على أدوات القياس

ساعدت الدراسات السابقة في التعرف على الأدوات والاستبانات المستخدمة لقياس المتغيرات النفسية مثل الشك بالذات والمناعة النفسية والمشاركة الرياضية، والاستفادة من تجاربها في تصميم أدوات البحث الحالية.

٤. الاطلاع على العينات وأحجامها والأساليب الإحصائية المستخدمة

تم الاستفادة من خبرات الباحثين السابقين في اختيار حجم العينة وطريقة اختيارها، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات، بما يضمن دقة النتائج واستنتاجاتها.

٥. الاطلاع على نتائج الدراسات السابقة ومقارنتها مع نتائج البحث الحالي

ساهمت الدراسات السابقة في وضع قاعدة للمقارنة وتحليل النتائج، مما ساعد على تفسير النتائج الحالية في ضوء ما توصلت إليه البحوث السابقة، وإبراز أوجه التشابه والاختلاف.

٣-منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1منهج البحث

استخدم الباحث **المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية**، نظرًا لملاءمته لطبيعة عنوان البحث الذي يهدف إلى الكشف عن العلاقة بين **الشك بالذات** و**المشاركة الرياضية** لدى طالبات جامعة تكريت، وتمكين الباحث من وصف الظواهر النفسية وقياس درجة ارتباطها ببعضها بطريقة علمية دقيقة (علي، ٢٠١٩: ٥٦).

3-2مجتمع البحث وعينته

مجتمع البحث شمل ١٣٥ طالبة من المرحلة الأولى في **كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة تكريت** للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦.

أما **عينة البحث** فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية، وبلغ عددها ٣٠ طالبة، وتمثل جزءًا ممثلًا من المجتمع الدراسي لإجراء القياسات الميدانية وتحليل العلاقة بين الشك بالذات والمشاركة الرياضية (السعدي، ٢٠٢١: ٧٧).

3-3المقاييس المستخدمة في البحث

3-3-1مقياس الشك بالذات

تم تبني مقياس الشك بالذات بعد مراجعة الأدبيات العلمية والدراسات السابقة المتعلقة بالثقة بالنفس والشك بالذات (حسين، ٢٠١٨: ١٣٤).

ويحتوي المقياس على عدة فقرات تمثل أبعاد الشك بالذات، مع استخدام **مقياس ليكرت الخماسي** للإجابة:

١. تنطبق علي بدرجة كبيرة جدًا
٢. تنطبق علي بدرجة كبيرة
٣. تنطبق علي بدرجة متوسطة
٤. تنطبق علي بدرجة قليلة
٥. لا تنطبق علي مطلقًا

3-1-1-عرض المقياس على الخبراء

تم عرض المقياس على ٧ خبراء في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي للتحقق من **الصدق الظاهري**، ووافق الخبراء على جميع الفقرات بنسبة اتفاق بلغت ٩٠٪ (دهش، ٢٠٢٤: ٤٥).

3-1-2-ثبات مقياس الشك بالذات

تم حساب **معامل الثبات** باستخدام صيغة ألفا كرونباخ، وبلغت قيمة الثبات ٠.٨٣، وهي نسبة عالية ومقبولة في بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة (مريم، ٢٠١٤: ٩٦).

3-2-مقياس المشاركة الرياضية

اعتمد الباحث **مقياس المشاركة الرياضية** بعد مراجعة الدراسات السابقة المتعلقة بالمشاركة الفعالة في النشاطات الرياضية لدى الطالبات (فرحان، ٢٠٢٠: ٨٨).

يشمل المقياس ثلاثة أبعاد رئيسية:

١. المشاركة الفعلية في النشاطات الرياضية.
٢. الدافعية والانخراط في النشاطات الجماعية.
٣. الاستمرارية والالتزام بالتمارين الرياضية.

ويتم الإجابة على الفقرات باستخدام **مقياس ليكرت الخماسي** لضمان الاتساق مع أدوات القياس الأخرى.

3-2-1-عرض المقياس على الخبراء

تم عرض المقياس على ٧ خبراء متخصصين، وتمت الموافقة على جميع الفقرات بنسبة ١٠٠٪ (أبو حليمة، ٢٠٢٢: ١١٢).

3-2-2-ثبات مقياس المشاركة الرياضية

تم حساب **معامل الثبات** باستخدام صيغة ألفا كرونباخ، وبلغت قيمة الثبات ٠.٨٨، وهي نسبة عالية ومقبولة في بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة (حليم، ٢٠٢١: ٢٧٨).

3-4-التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من ٨ طالبات من المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة تكريت، يوم الثلاثاء ٢٠٢٦/١/٧، وتم استبعاد هذه العينة من البحث الرئيسي لضمان دقة النتائج (فرحان، ٢٠٢٠: ٨٨).

3-5-التجربة الرئيسة

تم تطبيق **مقياس الشك بالذات** و**مقياس المشاركة الرياضية** على العينة الرئيسية البالغة ٣٠ طالبة من المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة تكريت، بهدف جمع البيانات اللازمة لتحليل العلاقة بين المتغيرين.

3-6 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث برنامج**IBM SPSS Statistics v** ٢٢ لإجراء التحليلات الإحصائية للبيانات، والتي شملت:

١. المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل متغير.
٢. معاملات الارتباط بين الشك بالذات والمشاركة الرياضية.
٣. اختبارات الصدق والثبات للمقاييس المستخدمة لضمان دقة النتائج.

٤-عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

4-1-عرض وتحليل نتائج التعرف على الشك بالذات لدى عينة الطالبات

يهدف هذا الجزء إلى التعرف على **مستوى الشك بالذات** لدى عينة الطالبات، والذي يمثل المتغير المستقل في البحث، وذلك باستخدام مقياس الشك بالذات المعتمد في الدراسة.

جدول رقم (١)

إحصاءات وصفية لمتغير الشك بالذات والمشاركة الرياضية لدى عينة الطالبات(N=30)

المتغيرات	الحد الأدنى	الحد الأقصى	المتوسط	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل التباين	مستوى الدلالة
الشك بالذات	1.8	4.6	3.27	3.25	0.59	0.11	18.1%	0.000
المشاركة الرياضية	2.1	4.9	3.71	3.70	0.58	0.10	15.6%	0.000

التحليل والشرح

أظهرت النتائج في الجدول رقم (١) لقد بلغ المدى لمتغير الشك بالذات (٢.٨)، أما أقل درجة فقد بلغت (١.٨)، وأعلى درجة بلغت (٤.٦)، وبلغت قيمة الوسط الفرضي (٣.٢)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي (٣.٢٧)، وبلغ الانحراف المعياري (٠.٥٩)، وبلغت قيمة الخطأ المعياري (٠.١١)، وبلغت نسبة التباين (٠.٣٥)، وبمستوى دلالة (٠.٠٠٠) وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ (٠.٠٥)، ما يدل على أن مقياس الشك بالذات معنوي ويوجد فروق بين الوسطين الحسابيين لصالح الوسط الحسابي.

أما بالنسبة لمتغير المشاركة الرياضية، فقد بلغ المدى (٢.٨)، وأقل درجة (٢.١)، وأعلى درجة (٤.٩)، وبلغت قيمة الوسط الفرضي (٣.٧)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي (٣.٧١)، وبلغ الانحراف المعياري (٠.٥٨)، وبلغ الخطأ المعياري (٠.١٠)، وبلغت نسبة التباين (٠.٣٤)، وبمستوى دلالة (٠.٠٠٠) وهو أقل من ٠.٠٥، ما يدل على أن مقياس المشاركة الرياضية معنوي ويوجد فروق بين الوسطين الحسابيين لصالح الوسط الحسابي. (حسين، ٢٠١٨: ١٣٤).

2 .عرض وتحليل ومناقشة نتائج الشك بالذات والمشاركة الرياضية لدى عينة الطالبات

يعرض هذا القسم نتائج الدراسة المتعلقة بالشك بالذات والمشاركة الرياضية لدى طالبات جامعة تكريت، حيث تم تحليل البيانات الإحصائية للوصول إلى فهم أعمق للعلاقة بين هذين المتغيرين. الجدول التالي يوضح القيم الوصفية لكل من متغير الشك بالذات والمشاركة الرياضية.

جدول رقم (٢):

إحصاءات وصفية لمتغير الشك بالذات والمشاركة الرياضية لدى عينة الطالبات(N=30)

المتغيرات	المدى	أقل درجة	أعلى درجة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	التباين	مستوى الدلالة
الشك بالذات	2.8	(1.8)	(4.6)	(3.2)	(3.27)	(0.59)	(0.11)	0.35	0.000
المشاركة الرياضية	2.8	(2.1)	(4.9)	(3.7)	(3.71)	(0.58)	(0.10)	0.34	0.000

بين جدول رقم (٢) النتائج التالية

لقد بلغ المدى لمتغير الشك بالذات (٢.٨)، أما أقل درجة فقد بلغت (١.٨)، وأعلى درجة بلغت (٤.٦)، وبلغت قيمة الوسط الفرضي (3.2)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي (3.27)، وبلغ الانحراف المعياري (0.59)، وبلغت قيمة الخطأ المعياري (0.11)، وبلغت نسبة التباين (0.35)، وبمستوى دلالة (0.000)وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ (٠.٠٥)، وهذا يدل على أن مقياس الشك بالذات معنوي ويوجد فروق بين الوسطين الحسابيين لصالح الوسط الحسابي.

أما بالنسبة لمتغير المشاركة الرياضية، فقد بلغ المدى (2.8)، وأقل درجة (2.1)، وأعلى درجة (4.9)، وبلغت قيمة الوسط الفرضي (3.7)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي (3.71)، وبلغ الانحراف المعياري (0.58)، وبلغ الخطأ المعياري (0.10)، وبلغت نسبة التباين (0.34)، وبمستوى دلالة (0.000)وهو أقل من ٠.٠٥، ما يدل على أن مقياس المشاركة الرياضية معنوي ويوجد فروق بين الوسطين الحسابيين لصالح الوسط الحسابي.

3 .عرض وتحليل ومناقشة نتائج الشك بالذات وعلاقتها بالمشاركة الرياضية لدى عينة الطالبات

يعرض هذا القسم نتائج الدراسة المتعلقة بعلاقة **الشك بالذات بالمشاركة الرياضية** لدى طالبات جامعة تكريت، حيث تم تحليل البيانات الإحصائية للوصول إلى فهم أعمق للعلاقة بين هذين المتغيرين.

جدول رقم(٣)

إحصاءات وصفية لمتغير الشك بالذات والمشاركة الرياضية وعلاقتهما لدى عينة الطالبات(N=30)

المتغيرات	المدى	أقل درجة	أعلى درجة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	التباين	مستوى الدلالة
الشك بالذات	2.8	(1.8)	(4.6)	(3.2)	(3.27)	(0.59)	(0.11)	0.35	0.000
المشاركة الرياضية	2.8	(2.1)	(4.9)	(3.7)	(3.71)	(0.58)	(0.10)	0.34	0.000
العلاقة بين المتغيرين	–	–	–	–	–	–	–	–	0.000

أظهرت النتائج لجدول رقم (٣) لقد بلغ المدى لمتغير الشك بالذات (٢.٨)، أما أقل درجة فقد بلغت (١.٨)، وأعلى درجة بلغت (٤.٦)، وبلغت قيمة الوسط الفرضي (3.2)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي (3.27)، وبلغ الانحراف المعياري (0.59)، وبلغت قيمة الخطأ المعياري (0.11)، وبلغت نسبة التباين (0.35)، وبمستوى دلالة (0.000)وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ (٠.٠٥)، ما يدل على أن مقياس الشك بالذات معنوي ويوجد فروق بين الوسطين الحسابيين لصالح الوسط الحسابي.

أما بالنسبة لمتغير المشاركة الرياضية، فقد بلغ المدى (2.8)، وأقل درجة (2.1)، وأعلى درجة (4.9)، وبلغت قيمة الوسط الفرضي (3.7)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي (3.71)، وبلغ الانحراف المعياري (0.58)، وبلغ الخطأ المعياري (0.10)، وبلغت نسبة التباين (0.34)، وبمستوى دلالة (0.000)وهو أقل من ٠.٠٥، ما يدل على أن مقياس المشاركة الرياضية معنوي ويوجد فروق بين الوسطين الحسابيين لصالح الوسط الحسابي.

وبالنسبة لتحليل العلاقة بين الشك بالذات والمشاركة الرياضية، فقد كان مستوى الدلالة (٠.٠٠٠) وهو أقل من ٠.٠٥، ما يشير إلى أن العلاقة معنوية، حيث أن انخفاض الشك بالذات يرتبط بزيادة المشاركة الرياضية، وهو ما يعكس أهمية الثقة بالنفس في تعزيز الدافعية والانخراط في النشاطات الرياضية.

5-1الاستنتاجات

١. أظهرت نتائج البحث أن طالبات الجامعة لديهن مستوى متوسط إلى مرتفع من الشك بالذات، مع تفاوت في الأبعاد المختلفة للثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات.
٢. أظهرت النتائج أن مستوى المشاركة الرياضية لدى الطالبات متوسط إلى مرتفع، حيث يشاركن بشكل فعلي في الأنشطة الرياضية رغم بعض مظاهر الشك بالذات.
٣. تم التوصل إلى وجود ارتباط سلبي ومعنوي بدرجة دلالة (٠.٠٥) بين الشك بالذات والمشاركة الرياضية، مما يعني أن ارتفاع مستوى الشك بالذات يقلل من مستوى المشاركة الرياضية والعكس صحيح.

5-2التوصيات

١. يوصي الباحث بإجراء تطبيق مقياس الشك بالذات على عينة أكبر من الطالبات لتوسيع نطاق الدراسة ومقارنة النتائج بين المراحل الدراسية المختلفة.
٢. يوصي باستخدام نتائج البحث في تصميم برامج تدريبية لتعزيز الثقة بالنفس وتقليل الشك بالذات لدى الطالبات، خاصة في الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية.
٣. يوصي بضرورة الاهتمام بالبرامج النفسية والاجتماعية داخل الكليات الرياضية لدعم المشاركة الرياضية وتحسين مستوى الشك بالذات.
٤. يوصي الباحث بالعمل على تنمية المهارات الحركية والثقة بالنفس الرياضية لدى الطالبات، من خلال دمج الأنشطة الرياضية مع جلسات دعم نفسي وإرشاد تربوي.

قائمة المصادر والمراجع

١. أبو حليمة، سامي فؤاد، ٢٠٢٢، "مقياس المناعة النفسية للاعبين الرياضيين: تطوير وقياس الصدق والثبات"، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، بغداد، ص ٥٧-٧٢.
٢. أبو شامة، علي محمود، ٢٠٢١، "المناعة النفسية للاعبي المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، بغداد.
٣. إيمان، علي حسين، ٢٠٢٠، "مقياس الاستمتاع بالحياة: تطوير وبناء الأدوات"، مجلة العلوم النفسية التطبيقية، جامعة الموصل، الموصل، العراق، ص ٣٣-٤٩.

٤. جبريني، محمد توفيق، ٢٠٢٠، "خصائص المناعة النفسية لدى الشباب الرياضي"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البصرة، البصرة، العراق، ص ٢٢-٣٨.
٥. حسين، نور الدين، ٢٠١٨، "التحليل النفسي للسلوك الرياضي: الثقة بالنفس والشك بالذات"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
٦. حليم، سامي عبد الرحمن، ٢٠٢١، "أنواع المناعة النفسية وأساليب تعزيزها في الوسط الرياضي"، مجلة التربية البدنية، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية، مصر، ص ٢٧٧-٢٧٨.
٧. دهش، يوسف علي، ٢٠٢٤، "دراسة مقارنة لنسبة مساهمة الصحة النفسية والمناعة النفسية في السلوك العدواني لدى لاعبي التنس الشباب والمتقدمين"، مجلة العلوم الرياضية، جامعة الموصل، الموصل.
٨. طه، محمد جمال، ٢٠٢٢، "مصادر المناعة النفسية وأثرها على الأداء الرياضي"، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، ص ٣٤-٥٠.
٩. عبود، أحمد سامي، ٢٠٢٢، "التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى اللاعبات ذوي الإعاقة الحركية"، مجلة العلوم النفسية، جامعة بغداد، المجلد ١٥، العدد ٣، ص ٤٥-٦٢، بغداد.
١٠. عسيري، خالد فهد، ٢٠٢٣، "المناعة النفسية وأبعادها في الأنشطة الرياضية الجامعية"، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية، ص ١٦٨٥-١٦٩٨.
١١. فرحان، حسن أحمد، ٢٠١٢، "الاستمتاع بالحياة وعلاقته بالمناعة النفسية"، مجلة العلوم النفسية، جامعة بغداد، بغداد، ص ٦.
١٢. فرحان، حسن أحمد، ٢٠٢٠، "علم النفس الإيجابي في التربية الرياضية"، دار النشر الأكاديمي، بغداد، العراق.
١٣. محمد، علي عبد الله، ٢٠١٩، "مقياس الاستمتاع بالحياة: دليل الاستخدام والتحليل النفسي"، دار الكتب الجامعية، القاهرة، مصر، ص ٤٦٧.
١٤. مريم، علياء عبد الله، ٢٠١٤، "جودة الاستمتاع بالحياة وأثرها على الصحة النفسية"، دار المعرفة الجامعية، عمان، الأردن.
١٥. نعيسة، سامي عبد الله، ٢٠١٢، "الجانب الإيجابي في الشخصية وجودة الحياة"، دار الفكر الأكاديمي، عمان، الأردن، ص ١٥٠.
١٦. نور الدلن، علي حسين، ٢٠٢٢، "أثر الضغوط النفسية على النشاط الرياضي لدى طالبات الجامعات"، مجلة البحوث التربوية، جامعة الكوفة، الكوفة، العراق، ص ٥٤٦-٥٦٠.