



A study of the level of self-confidence among students of the Physical Education Department at University of Garmian

Mohammed hameed hamid¹ and Soran Burhan mohammed² and Hushyar omar hussein³

University of Garmian, College of Basic Education, Department of Physical Education, Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 10-11-12/12/2025

-Accepted:

-Available online:

Keywords:

- Self-confidence.
- Physical education.
- Gender differences.
- School level.
- Athletic performance.

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract: -

The present study aims to examine the level of self-confidence among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Garmian, and to identify significant differences according to gender (male-female) and academic level (first-fourth year). Self-confidence is considered a vital psychological construct closely related to academic achievement, athletic performance, and students' adaptation to university life.

The sample consisted of 130 male and female students selected randomly during the academic year 2023-2024. The descriptive method was adopted, and the Self-Confidence Scale developed by Mohammad Hassan Allawi (n.d.), consisting of 22 items, was used. Data were analyzed using SPSS software through several statistical tests, including one-sample t-test, independent samples t-test, Pearson correlation coefficient, and two-way ANOVA.

The results indicated that students generally showed a good level of self-confidence leaning toward the positive side. Statistically significant differences were found in favor of male students compared to females, and in favor of fourth-year students compared to first-year students. Based on these findings, the study recommends implementing educational and counseling programs that enhance students' self-confidence, with special attention to female students and first-year students to increase their motivation and participation in academic and extracurricular activities.

¹Corresponding author: mohammed.hameed@garmian.edu.krd University of Garmian, College of Basic Education, Department of Physical Education, Iraq

²Corresponding author: Soran.burhan@garmian.edu.krd University of Garmian, College of Basic Education, Department of Physical Education, Iraq

³Corresponding author: hushyar.omer@garmian.edu.krd University of Garmian, College of Basic Education, Department of Physical Education, Iraq

دراسة مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة قسم التربية الرياضية في الجامعة كرميان

م.م. محمد احمد حميد امين

م.د. سوران برهان محمد

م.د. هوشيار عمر حسين

جامعة كرميان، كلية التربية الآساس، قسم التربية الرياضية، العراق

الخلاصة:

هدفت البحث إلى التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كرميان، والكشف عن الفروق وفقًا لمتغير الجنس (ذكور-إناث) والمرحلة الدراسية (الأولى-الرابعة). تمثل الثقة بالنفس أحد المتغيرات النفسية المهمة التي ترتبط بالأداء الأكاديمي والرياضي، وتؤثر في قدرة الطلبة على التكيف مع متطلبات البيئة الجامعية. يتكون مجتمع البحث من (192) طالبًا وطالبة للعام الدراسي (2024-2025)، وقد اختيرت منه عينة مكونة من (140) طالبًا وطالبة بطريقة عشوائية، حيث تمثل هذه العينة نسبة مئوية قدرها (72.92%) من مجتمع البحث. اعتمد الباحثون المنهج الوصفي، مستخدمًا مقياس الثقة بالنفس الذي أعده محمد حسن علاوي (2000) والمقنن على البيئة العراقية، والمكون من (22) فقرة. جرى تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS من خلال مجموعة من الاختبارات الإحصائية، شملت: اختبار (ت) لعينة واحدة، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين الثنائي. أظهرت النتائج أن الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من الثقة بالنفس يميل إلى الجانب الإيجابي. كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور مقارنة بالإناث، وفروق لصالح طلبة المرحلة الرابعة مقارنة بطلاب المرحلة الأولى. وتوصي الدراسة ببنني برامج تعليمية وإرشادية تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس، مع إيلاء اهتمام خاص بالطالبات وطلبة المرحلة الأولى لزيادة دافعيتهم نحو المشاركة في الأنشطة الرياضية والجامعية..

- تاريخ البحث

- التقديم: 10، 11، 12/2025

- الموافقة:

- متوفر على الانترنت

- الكلمات المفتاحية

- الثقة بالنفس.

- التربية البدنية.

- الفروق بين الجنسين.

- المرحلة الدراسية.

- الأداء الرياضي

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

شهد علم النفس الرياضي تطوراً واسعاً في مختلف الميادين الرياضية، وذلك بوصفه ثمرةً لجهود الأبحاث والدراسات والعلوم المتعددة التي أسهمت في دفع الحركة الرياضية نحو مستويات متقدمة على جميع الأصعدة. وقد شكّل هذا المجال عنصراً تكاملياً مع بقية العلوم النفسية الأخرى في دراسة الحقائق السلوكية المرتبطة بالرياضي، مما كان له أثر بالغ وواضح في تطوير الأداء الرياضي جنباً إلى جنب مع العلوم النظرية والتطبيقية. وفي النهاية، تنصب هذه الجهود في خدمة الرياضي من خلال تنمية قدراته وإمكاناته البدنية والعقلية والنفسية، وتمكينه من بلوغ المستوى الأمثل الذي يتيح تحقيق الأهداف والإنجازات العالية.

إن طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يمثلون الركيزة الأساسية في هذا المجال، فهم بحاجة إلى الإلمام بالتفاصيل المرتبطة بمهاراتهم وفعاليتهم الرياضية، إضافةً إلى التعرف على الظروف والمواقف المختلفة التي قد تواجههم أثناء الممارسة أو المنافسة. ومن هنا، أصبح من الضروري أن تخضع عملية التدريس والتدريب في المجال الرياضي لمواكبة التطورات العلمية والتكنولوجية الحديثة، بما في ذلك توظيف الوسائل التعليمية والتقنيات المستجدة التي تسهم في تسهيل عملية التعلم وتعزيز الفعالية في اكتساب المهارات الرياضية.

وتشير فيلي في مفهوم الثقة الرياضية إلى أنها تمثل اعتقاد الفرد ودرجة يقينه بقدرته على النجاح في المجال الرياضي وبالقياس على طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة، فإن مستوى الثقة بالنفس لديهم يُعد عاملاً أساسياً في مواجهة المواقف الأكاديمية والرياضية على حد سواء. فالطالب يتعامل مع التحديات الدراسية والتطبيقات العملية بروح موضوعية، ويستند في ذلك إلى عاملي الثقة بالنفس والتوجهات التنافسية، واللذان يُعدّان من أبرز المؤشرات المتنبئة بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يظهر بها الطالب أثناء الأنشطة التعليمية أو الممارسات الرياضية المختلفة. (عدنان، 1995، 152)

تتبع أهمية هذا البحث من كونه يتناول أحد الجوانب النفسية الأساسية المرتبطة بالأداء الأكاديمي والرياضي، وهو الثقة بالنفس، التي تُعد من المقومات الرئيسة في تكوين شخصية طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة. فالثقة بالنفس لا تؤثر فقط في مستوى التحصيل الدراسي، وإنما تنعكس كذلك على قدرة الطالب في مواجهة الضغوط، والمشاركة الفاعلة في الأنشطة الرياضية، واتخاذ القرارات السليمة في المواقف التنافسية أو التعليمية. كما تبرز أهمية البحث في سعيه إلى الكشف عن الفروق في مستوى الثقة بالنفس بين الجنسين (ذكور وإناث)، وهو ما يتيح التعرف على طبيعة التباين النفسي والاجتماعي الذي قد يسهم في تعزيز مشاركة الطلبة، وخاصة الطالبات، في المجال الرياضي. إضافةً إلى ذلك، فإن مقارنة مستوى الثقة بالنفس بين طلبة المرحلة الأولى وطلبة المرحلة الرابعة تُسهم في توضيح أثر الخبرة الجامعية

وتراكم المعارف والمهارات على تنمية الثقة بالنفس، وهو ما يمكن أن يساعد في تطوير البرامج التعليمية والإرشادية الموجهة لدعم الطلبة منذ بداية مشوارهم الجامعي وحتى التخرج. وبذلك، يسهم هذا البحث في تقديم صورة أوضح عن واقع الثقة بالنفس لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة، بما يساعد القائمين على العملية التعليمية في تصميم برامج نفسية وتربوية تهدف إلى تنمية هذه السمة الحيوية لدى جميع الطلبة بمختلف مراحلهم الدراسية.

1-2 مشكلة البحث: -

من خلال ملاحظات الباحثون في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة گرميان، تبين وجود تفاوتات واضحة في مستوى الثقة بالنفس بين الطلبة، سواءً من حيث الفروق بين الذكور والإناث، أو بين طلبة المرحلة الأولى وطلبة المرحلة الرابعة. وقد لاحظ الباحثون أن هذه الفروق قد تعكس جوانب قصور في توفير الدعم النفسي والتربوي الكافي لجميع فئات الطلبة، الأمر الذي قد يؤثر على مشاركتهم الفاعلة في الأنشطة الأكاديمية والرياضية. وانطلاقاً من مسؤوليتهم العلمية، يسعى الباحثون إلى الكشف عن هذه الفروق وتحليلها، بغية الإسهام في إيجاد حلول علمية وعملية تعزز من واقع الثقة بالنفس لدى طلبة جامعتهم، وتسد الثغرات التي قد تحد من تطور أدائهم الأكاديمي والرياضي.

1-3 اهداف البحث: -

- الكشف عن مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة گرميان.
- تحديد الفروق في مستوى الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- الفروق في مستوى الثقة بالنفس وفقاً للمرحلة الدراسية (الأولى-الرابعة) عند طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة گرميان.

1-4 فرض البحث: -

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس وفق الجنس (ذكور، إناث) ومرحلة الدراسة (الأول، الرابع) لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة گرميان.

1-5 مجالات البحث:

-المجال البشري: يشمل المجال الطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة گرميان (الكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - خانقين) و (قسم التربية الرياضية- الكلية التربية الأساس- كلار) للسنة الدراسية (2024 - 2025) البالغ عددهم الكلى (192) طلبة.

-المجال الزمني: المدة من (2024/11/3-2025/11/22)

- المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والقسم التربية الرياضية في الجامعة گرميان.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

توجد العديد من المناهج التي تستخدم في البحث العلمي، ولما كان المنهج يعني " إتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول الى اكتشاف الحقيقة " (الكندري وعبد الدايم، 1999: ص107)

فهذا يعني أن لكل بحث منهجاً خاصاً يتبع لحل المشكلات، استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية كونه يلائم طبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلبة (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - خانقين)، و(قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية - كلار) جامعة گرميان للعام الدراسي (2024-2025)، والبالغ عددهم (192) طلبة.

أما عينة البحث تم اختيارهم بطريقة عشوائية باستخدام أسلوب القرعة، وذلك لضمان تمثيل عادل لمختلف فئات المجتمع الأصلي

، إذ شملت (35) طالباً و(35) طالبة، إضافةً إلى (35) طالباً من المرحلة الأولى و(35) طالباً من المرحلة الرابعة، ليصبح الحجم الإجمالي للعينة (140) طالباً وطالبة حيث تمثل هذه العينة نسبة مئوية قدرها (72.92%) من مجتمع البحث.. وقد جرى اختيار العينة.

الجدول (1)

يبين المجتمع وعينة البحث متمثلاً بأعداد طلبة التربية البدنية و علوم الرياضة في جامعة گرميان

موزعين حسب الجنس و مرحلة الدراسية

تسلسل	طلبة قسم التربية الرياضية جامعة گرميان (كلار)	طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة گرميان(خانقين)	المجتمع	الثبات	الاستطلاعية	عينة
الطلاب	103	50	153	10	10	35
مرحلة(1,2,3,4)						
طالبات	17	32	49	10	10	35
مرحلة(1,2,3,4)						
مجموع	110	82	192	-----	-----	
مرحلة الأول	33	27	60	-----	-----	35
مرحلة الرابع	35	19	54	-----	-----	35
مجموع	-----	-----	-----	20	20	140

2-2 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

- ساعة توقيت عدد (2) .
- حاسبة محمولة نوع (HP) عدد (2) .
- أدوات مكتبية (أوراق - أقلام).
- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والمقاييس .
- مقياس الثقة بالنفس .

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1- وصف المقياس

بعد مراجعة المقاييس المعتمدة في هذا المجال، اعتمد الباحثون على مقياس الثقة بالنفس الذي أعده (محمد حسن علاوي، ب.ت). يتألف هذا المقياس من (22) فقرة، موزعة على خمسة مجالات (الطاقة الغوية، الجانب الاجتماعي، الجانب النفسي، الجانب الفسيولوجي، الاستقلالية) وهو مقنن على البيئة العراقية ويُصحح بناءً على (ثلاثة) بدائل هي (دائماً، أحياناً، نادراً)، وتُجدر الإشارة إلى أن هذه الطريقة تُعد من الأساليب الشائعة والمستخدمة في بناء المقاييس النفسية نظراً لما تتميز به من سهولة في البناء والتصحيح، وتوفير مقياس يتسم بالتجانس، بالإضافة إلى منح المستجيب حرية أكبر في التعبير عن شدة مشاعره تجاه الموضوع" (الإمام وآخرون، 1990: 325).

الجدول (2)

يبين مجالات مقياس الثقة بالنفس وعدد فقرات كل مجال

ت	الابعاد	ارقام العبارات	مجموع العبارات
1	الطاقة الغوية	1،2،3،4	4
2	الجانب الاجتماعي	5، 8، 10، 13، 15	5
3	الجانب النفسي	7، 11، 14، 16، 20	5
4	الجانب الفسيولوجي	6، 9، 12	3
5	الاستقلالية	17، 18، 19، 21، 22	5
	المجموع		22

2-4-2 تصحيح العبارات السلبية والاجابية

تُعطى الأوزان لهذه البدائل على النحو التالي: (دائماً-3، نادراً-2، أحياناً-1) لل فقرات الإيجابية، وبالعكس لل فقرات السلبية (دائماً-1، نادراً-2، أحياناً-3). يُوضح الجدول (2) أرقام الفقرات الإيجابية والسلبية وعددها، حيث أن الدرجة العليا للمقياس تبلغ (66)، في حين تبلغ الدرجة الصغرى (22).

والجدول (3) يبين**يبين الفقرات الايجابية والفقرات السلبية لمقياس الكفاءة الذاتية**

ت	الفقرات	أرقام الفقرات
1.	الفقرات السلبية	2,3,4,6,7,9,10,12,14,16,19
2.	الفقرات الإيجابية	1,5,8,11,13,15,17,18,20,21,22

2-4-2 المواصفات العلمية للمقياس:**2-4-2-1 صدق المقياس:**

ان صدق المقياس يقصد به " المدى والذي يستطيع المقياس قياس ما وضع فعلا لقياسه"(احمد سليمان , 1992: 97)، وقد اعتمد الباحثون لتأصيل صفة الصدق للمقياس بعرضه على الخبراء والمختصين في هذا المجال (ملحق 1) والذين حصل على اتفاق (9) من (9) اي بنسبة (100%) وهذا يدل على نسبة صدق المقياس للغرض الذي وضع من أجله.

الجدول (4)**يبين عدد الخبراء الموافقين والنسبة المئوية لفقرات المقياس الثقة بالنفس**

المقياس	عدد الخبراء الموافقين	عدد الخبراء غير الموافقين	النسبة المئوية
الثقة بالنفس	9	صفر	%100

2-4-2-2 ثبات المقياس

ويعني الثبات الاستقرار، بمعنى لو تكررت عمليات قياس الفرد تبينت درجته شيئاً من الاستقرار، أما معامل الثبات فهو معامل الارتباط بين درجات الافراد في الاختبار في مرات الاجراء المختلفة وفي ظل ظروف واحدة (باهي، 1999، 52)،

" يعد حساب الثبات من خصائص الاختبار الجيد لأنه يؤشر اتساق فقرات المقياس في قياس ما يفترض أن يقيسه المقياس بدرجة مقبولة من الدقة(عورة،1983:ص235)، لغرض الحصول على ثبات المقياس تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وذلك من خلال توزيع المقياس إذ تم تطبيق المقياس على عينة من طلبة قسم التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعة گرميان والبالغ عددهم (10) طلبة. ثم اعيد توزيع المقياس على المجموعة نفسها بعد كثر من اسبوعين من الاختبار الأول، ويعد أسلوب إعادة الإختبار أحد أساليب حساب الثبات، و يتلخص هذا الأسلوب في إختبار عينة من الأفراد، ثم إعادة

إختبارهم مرة أخرى بالإختبار نفسه وعلى نفس العينة وفي ظروف المشابهة تماماً للظروف التي سبق إختبارهم فيها، ثم حساب معامل الارتباط بين أدائهم في المرتين ويعبر معامل الارتباط الذي نحصل عليه عن ثبات الإختبار ويسمى أيضاً معامل الإستقرار. (فرج ، 2007 ، 310)، بعد جمع استمارات الاختبارين تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون فظهرت قيمته (0.837) وهذا يدل على وجود ارتباط قوى و معنوية وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس والجدول (4) يبين ذلك.

جدول(5)

ثبات الاختبار بطريقة الاختبار و الإعادة الاختبار

ت	التطبيق الأول	ت	التطبيق الثاني
1	50.00	1	50.00
2	46.00	2	47.00
3	43.00	3	44.00
4	43.00	4	41.00
5	48.00	5	47.00
6	44.00	6	46.00
7	45.00	7	44.00
8	45.00	8	47.00
9	49.00	9	48.00
10	46.00	10	45.00

2-4-3 التجربة الاستطلاعية: -

ان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التحقق من وضوح التعليمات وفهم العبارات ومدى ملاءمتها، والتعرف على الوقت المستغرق للإجابة عن الفقرات، بالإضافة إلى تحديد المشكلات أو الصعوبات التي قد يواجهها الباحثون عند تنفيذ التجربة الرئيسية. وقد سعى الباحثون من خلال هذه الخطوة إلى ضمان وضوح تعليمات المقياس وفقراته بالنسبة للمشاركين، فضلاً عن الوقوف على الظروف المحيطة بعملية التطبيق وما قد يرافقها من معوقات.

ولهذا الغرض، قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية تألفت من (10) طلبة، وهم نفس مجموعة الثبات، تم اختيارهم عشوائياً من خارج العينة الأساسية للبحث، وذلك بتاريخ (2024/12/10). وقد أظهرت نتائج التجربة أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة وسهلة الفهم، وأن الوقت المستغرق للإجابة عن الفقرات تراوح بين (7-12) دقيقة، بمتوسط زمني مقداره (10) دقائق. وبناءً على ذلك، اعتمد المقياس بصورته النهائية ليكون جاهزاً للتطبيق على العينة الأساسية للبحث.

2-4-5 التجربة الرئيسية:-

بعد الانتهاء من إعداد المقياس وتنفيذ التجربة الاستطلاعية للكشف عن المعوقات المحتملة التي قد تواجه الباحثون أثناء التطبيق الرئيسي، جرى الشروع في التجربة الأساسية من خلال تطبيق مقياس الثقة بالنفس على أفراد عينة البحث. وقد شملت العينة طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - خانقين، فضلاً عن طلبة قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية - كلار بجامعة كرميان للعام الدراسي (2024-2025).

كما جرى التحقق من مؤشرات الصدق والثبات الخاصة بالمقياس قبل اعتماده للتطبيق. وقد طبقت الباحثون مقياس الثقة على عينة مكونة من (140) طالباً وطالبة بتاريخ 2025/4/16 وأكدت الباحثون على ضرورة قراءة تعليمات المقياس بدقة والإجابة عن جميع الفقرات بصدق وأمانة. وقد تم توزيع الاستمارات بشكل جماعي على جميع أفراد عينة البحث.

2-4-6 الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- قيمة (Sig)
- المعامل الارتباط (بيرسون)
- النسبة المئوية
- المتوسط الفرضي
- اختبار (ت).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

سيتم طرح وشرح النتائج التي وصل إليها الباحثون بعد إجراء تحليل إحصائي للبيانات، وذلك بناءً على الأهداف والفروض التي وُضعت للبحث الحالي، على النحو التالي:

3-1 الهدف الأول: التعرف على واقع الثقة بالنفس لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كرميان.

3-1-1 عرض وتحليل ومناقشة درجات الثقة بالنفس لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كرميان:

جدول (6)

نتائج الفرق بين المتوسط المتحقق والمتوسط الفرضي و (One- Sample Test) لعينة واحدة

لمقياس الثقة بالنفس لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كرميان

المتغير	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الاحتمالية (sig)	دلالة الفرق عند مستوى (0.005)
الثقة بالنفس لدى طلبة التربية البدنية	130	54.946	5.899	44	21.158	1.979	0.001	دال إحصائياً

من خلال جدول (5)، يتبين أن المتوسط الحسابي الثقة بالنفس هو (54.946) مع انحراف معياري يبلغ (5.899) والمتوسط الفرضي (44) وقيمة (ت) المحسوبة (21.158) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.998) عند مستوى دلالة (0.05) و كذلك لغرض التعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، تم استخدام اختبار (One-Sample t-Test) لعينة واحدة. أظهرت النتائج أن قيمة (Sig) تساوي (0.001)، وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.05)، تبين أن هناك فروقاً ظاهرة ذو دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، ولصالح المتوسط الحسابي الثقة بالنفس.

يشير نتائج اختبار (t) لعينة واحدة إلى أن مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كرميان مرتفع بصورة ملحوظة مقارنة بالمستوى الفرضي المعتمد في الدراسة. ويعزى هذا الارتفاع إلى طبيعة البرامج الدراسية والتدريبية في التربية البدنية، وعلوم الرياضة، والتي تتضمن أنشطة رياضية وتدريبية بدنية ومهارية تعمل على تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية والقدرة على مواجهة التحديات، وهو ما ينعكس إيجاباً على تنمية الثقة بالنفس.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Balyi and Hamilton (2004) التي أشارت إلى أن المشاركة المنتظمة في الأنشطة الرياضية تسهم في تعزيز المؤشرات النفسية الإيجابية، وخاصة الثقة بالنفس، من خلال بناء مهارات بدنية واجتماعية. كما تدعم دراسة Vealey (2001) هذه النتيجة، إذ أوضحت أن الثقة بالنفس لدى الرياضيين تنمو عندما يتمكنون من تحقيق أهداف تدريبية ومهارية قابلة للقياس، ويشعرون بكفاءتهم الذاتية من خلال الأداء الفعّال في المواقف التنافسية أو التدريبية. هذا النوع

من التعزيز المستمر للإنجاز الشخصي يسهم في تكوين صورة إيجابية عن الذات الرياضية ويزيد من القدرة على مواجهة الضغوط

وبذلك، يمكن القول إن البيئة الأكاديمية والأنشطة العملية في جامعة كرميان تشكل بيئة محفزة لنمو الثقة بالنفس لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهو ما يدعم أهمية الاستمرار في تعزيز هذه البرامج بما يضمن استدامة هذا الأثر الإيجابي.

2-3 الهدف الثاني: التعرف على الفروق في الثقة بالنفس وفق الجنس (ذكور، إناث) لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كرميان

1-2-3 عرض وتحليل ومناقشة درجات الثقة بالنفس لدى طلبة وفق الجنس (ذكور، إناث) التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كرميان:

جدول (7)

نتائج الفرق بين المتوسط المتحقق وفق الجنس (ذكور، إناث) و (Independent Samples Test) لعينتين مستقلتين و المتجانستين الثقة بالنفس لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كرميان

المتغير	الجنس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الإحتمالية (sig)	دلالة عند مستوى (0.005) الفروق
الثقة بالنفس لدى طلبة التربية البدنية	ذكور	35	57.89	3.18	44	14.78	1.99	0.001	دالة
	إناث	35	47.69	2.56					

يوضح الجدول (6) نتائج اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين لمستوى الثقة بالنفس لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كرميان للعام الدراسي (2023-2024). حيث بلغ المتوسط الحسابي لمستوى الثقة بالنفس لدى الذكور (57.89) بانحراف معياري قدره (3.18)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (47.69) بانحراف معياري (2.56)، مقارنة بالمتوسط الفرضي (44). وبلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) (14.78) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.99) عند مستوى دلالة (0.05). كما أظهرت النتائج أن قيمة (Sig) بلغت (0.001)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05). وبناءً على ذلك يمكن القول إن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث في مستوى الثقة بالنفس، وجاءت هذه الفروق لصالح الذكور.

وتشير نتائج البحث حول مستوى الثقة بالنفس لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كرميان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الثقة بالنفس، وجاءت هذه الفروق لصالح الطلاب الذكور، حيث أظهرت النتائج أن متوسط مستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب أعلى من نظيراتهم

الطالبات. ويعكس هذا التفوق الذكوري في الثقة بالنفس إمكانية تأثره بعوامل متعددة مثل الخبرات الرياضية السابقة، ومستوى المشاركة في الأنشطة البدنية، والدعم الاجتماعي، إضافة إلى طبيعة الأدوار الاجتماعية التي تمنح الذكور فرصاً أكبر لإبراز قدراتهم. وتُبرز هذه النتيجة أهمية تصميم برامج تدريبية وتربوية تستهدف تعزيز ثقة الطالبات بأنفسهن للوصول إلى مستوى مماثل لزملائهن الذكور، بما يساهم في تحقيق تكافؤ الفرص في المجالين الأكاديمي والرياضي.

تؤكد الدراسات السابقة إلى أن الفروق بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس داخل الجامعات ليست بالضرورة انعكاساً للفروق في القدرات الفعلية، بل ترتبط بمجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية. أوضحت دراسة باير (1990) أن الطلاب الذكور يميلون إلى المبالغة في تقدير أدائهم الأكاديمي مقارنة بالطالبات، اللواتي يملن إلى تقليل تقدير أدائهن حتى عندما تكون النتائج الفعلية متكافئة. هذا النمط يؤدي إلى تعزيز صورة ذاتية إيجابية لدى الذكور، مما ينعكس في مستوى أعلى من الثقة بالنفس.

ومن منظور أوسع، تناولت دراسة كوريل (2001) دور التقييمات الذاتية المتحيزة في تشكيل اختيارات المسار المهني، وأوضحت أن الصور النمطية المرتبطة بالنوع الاجتماعي — مثل الاعتقاد السائد بأن الذكور أكثر ملاءمة للمجالات العلمية أو التقنية — تدفع الطالبات إلى خفض تقييمهن لذواتهن. في المقابل، يستفيد الذكور من هذه الصور النمطية عبر تعزيز ثقتهم بقدراتهم، حتى في غياب تفوق أكاديمي فعلي.

3-3 الهدف الثالث: التعرف على فروق في الثقة بالنفس وفق مرحلة الدراسية (الأول، والرابع) لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة گرميان

3-3-1 عرض وتحليل ومناقشة درجات الثقة بالنفس وفق مرحلة الدراسية (الأول، والرابع) لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة گرميان:

جدول (8)

نتائج الفرق بين المتوسط المتحقق وفق مرحلة الدراسية (الأول، والرابع) (Independent

Samples Test) لعينتين المستقلتين و المتجانستين الثقة بالنفس لدى طلبة التربية البدنية وعلوم

الرياضة في جامعة گرميان

المتغير	مرحلة	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الإحتمالية (sig)	دلالة الفروق عند مستوى (0.005)
الثقة بالنفس لدى طلبة التربية البدنية	الأول	35	47.71	4.92	44	-	2.00	0.001	دالة
	الرابع	35	57.89	3.18		10.273			

يوضح جدول (7) نتائج اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين لمستوى الثقة بالنفس لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كرميان للعام الدراسي (2023-2024). أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لمستوى الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الأولى بلغ (47.71) بانحراف معياري (4.92)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لطلبة المرحلة الرابعة (57.89) بانحراف معياري (3.18)، وذلك مقارنة بالمتوسط الفرضي البالغ (44).

وقد أظهر اختبار ليفين لتجانس التباين أن الفرضية الخاصة بتساوي التباينات بين المجموعتين لم تتحقق ($F = 6.599, p = 0.012 < 0.05$)، لذا تم الاعتماد على نتائج صف Equal variances not assumed في اختبار (ت).

وقد بلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) (-10.273-) وهي أكبر مطلقاً من القيمة الجدولية (2.00) عند مستوى دلالة (0.05)، كما تبين أن قيمة الدلالة الإحصائية (Sig) بلغت (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05). وبناءً على ذلك، فإن الفروق بين المتوسطين دالة إحصائياً لصالح طلبة المرحلة الرابعة

تشير النتيجة إلى أن مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الرابعة في الكلية والقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كرميان كان أعلى من مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الأولى. ويمكن تفسير ذلك بأن طلبة المرحلة الرابعة يمتلكون خبرات أكاديمية وعملية أوسع تراكمت على مدار سنوات الدراسة، سواء من خلال المقررات النظرية أو التطبيقات العملية في المجال الرياضي. هذه الخبرات المتراكمة تسهم في تعزيز إحساسهم بالقدرة على مواجهة التحديات والنجاح في أداء المهام المطلوبة، مما يرفع من مستوى ثقتهم بأنفسهم.

شير الدراسات النفسية والتربوية إلى أن مستوى الثقة بالنفس يزداد تدريجياً مع التقدم في المراحل الجامعية. ففي السنوات الأولى من الدراسة يواجه الطلبة عادةً صعوبات في التكيف مع البيئة الجامعية الجديدة، وضغوط الانتقال من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية، مما قد ينعكس على مستويات أدائهم وثقتهم بأنفسهم. في المقابل، ومع مرور الوقت وتراكم الخبرات الأكاديمية والاجتماعية والأنشطة الصفية واللاصفية، يكتسب الطلبة مهارات جديدة تسهم في تعزيز قدرتهم على مواجهة التحديات والتفاعل الإيجابي مع المواقف المختلفة. هذا التراكم من الخبرة والنجاحات الصغيرة والكبيرة ينعكس بصورة واضحة على ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة المراحل المتقدمة مقارنةً بطلاب المراحل الأولى (Dartmouth College News, 2024).

كما أن التدريب العملي والمشاركة في الأنشطة الرياضية والميدانية خلال المراحل الدراسية المتقدمة يمنح الطالب فرصاً متكررة لتجربة النجاح وتحقيق الإنجازات، وهو ما ينعكس إيجاباً على ثقته بقدراته. إضافةً إلى ذلك، فإن النضج الفكري والاجتماعي الذي يكتسبه الطالب مع مرور الوقت في البيئة الجامعية يساعده على التحكم في ضغوط الدراسة والتعامل بثقة أكبر مع المواقف المختلفة.

بالقياس على ذلك، فإن طلبة المرحلة الرابعة التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كرميان قد مرّوا بأربع سنوات من التدريب العملي، والدراسة النظرية، والمشاركة في الأنشطة الرياضية، مما منحهم خبرات واسعة وتجارب نجاح متكررة. هذه الخبرات تولّد شعوراً أكبر بالكفاءة الذاتية، وهو ما ينعكس على ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لديهم مقارنة بطلبة المرحلة الأولى الذين ما زالوا في بداية التجربة الجامعية في سياق هذه النتيجة، فإن طلبة المرحلة الرابعة - بحكم تقدمهم في العمر والخبرة - يمتلكون قدرة أكبر على التعامل مع مواقف التقييم الأكاديمي والمنافسة الرياضية، ولديهم مهارات اجتماعية أوسع وشبكات دعم أقوى تشمل الزملاء وأعضاء هيئة التدريس. هذا النضج الشخصي والاجتماعي يمنحهم شعوراً أكبر بالقدرة على النجاح، وهو ما يفسّر تفوقهم في مستوى الثقة بالنفس على طلبة المرحلة الأولى.

4-الإستنتاجات والتوصيات

1-4 الإستنتاجات

-تبين أن مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل عام يُعد مرتفعاً نسبياً ويميل في اتجاهه نحو الجانب الإيجابي، وهو ما يعكس طبيعة التخصص الجامعي الذي يعتمد على النشاطات البدنية والرياضية في تنمية الشخصية وتعزيز الثقة بالذات.

- أن مستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب الذكور أعلى من مستوى الثقة بالنفس لدى الطالبات، مما يشير إلى تأثير العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية في تشكيل مستوى الثقة بالنفس بين الجنسين.

- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراحل الدراسية (الأولى والرابعة) في مستوى الثقة بالنفس لصالح طلبة المرحلة الرابعة، مما يعكس أن تراكم الخبرات الأكاديمية والرياضية خلال سنوات الدراسة يسهم في تعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم ورفع مستواها مقارنةً بطلاب المرحلة الأولى.

4-2 التوصيات

- ضرورة تقديم محاضرات نوعية لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات ضمن الدروس والدورات التدريبية، بحيث يقدمها مختصون في علم النفس الرياضي، وتركز على موضوعات الثقة بالنفس، الدافعية، وإدارة الضغوط النفسية، بما يسهم في رفع وعي الطلبة وتنمية شخصياتهم.

- إعداد برامج إرشادية وتربوية موجهة لتعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى الطالبات في مختلف المراحل الدراسية بكلّيات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وذلك من خلال تهيئة بيئة مشجعة وداعمة تعمل على رفع دافعيتهن للمشاركة الفاعلة في التدريبات والأنشطة الرياضية، بما يسهم في تطوير شخصياتهن وتنمية قدراتهن البدنية والنفسية والاجتماعية.

- تشجيع ومساعدة طلبة المرحلة الأولى على المشاركة الفاعلة في الأنشطة الصفية واللاصفية، من خلال توفير برامج إرشادية وتدريبية تعرّفهم بأهمية الثقة بالنفس ودورها في إبراز قدراتهم الداخلية، بما يعزز دافعيتهم ويقوي اندماجهم في البيئة الجامعية منذ المراحل الأولى من الدراسة.

4- المصادر العربية والأجنبية

1. باهي، م. (1999). المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق (ط. 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
2. فرحات، ل. س. (2001). القياس والاختبار في التربية الرياضية (ط. 1). القاهرة: مطابع أمون.
3. النكريتي، و. ي.، و العبيدي، ح. م. (1999). التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. بغداد: دار الكتب والوثائق.
4. فرج ، صفوت (2007): القياس النفسي ، ط6، مكتبة الأنجلو المصرية، مطبعة محمد عبدالكريم حسان ، القاهرة.
5. محمود عبد الفتاح عدنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية-النظرية والتطبيق والتجريب ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995
6. باير، س. (1990). الفروق بين الجنسين في دقة التقييم الذاتي للأداء. مجلة علم النفس الاجتماعي <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.960> والشخصية، 59(5)، 960-970.
7. 2. كوريل، س. ج. (2001). النوع الاجتماعي وعملية اختيار المسار المهني: دور التقييمات الذاتية المتحيزة. المجلة الأمريكية لعلم الاجتماع، 106(6)، 1691-1730.
8. (3) احمد سليمان عودة ،1992: القياس و التقويم في العملية التدريسية ، ط1 ، اريد، دار الأمل ، ص235.
9. Beyer, S. (1990). Gender differences in the accuracy of self-evaluations of performance. Journal of Personality and Social Psychology, 59(5), 960-970. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.960>
10. Correll, S. J. (2001). Gender and the career choice process: The role of biased self-assessments. American Journal of Sociology, 106(6), 1691-1730. <https://doi.org/10.1086/321299>
11. Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. Windows of opportunity, optimal trainability. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
12. Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), Handbook of sport psychology (2nd ed., pp. 550-565). New York: Wiley.
13. Melih, T. (2013). Academic self-efficacy beliefs of undergraduate mathematics education students. Acta Didactica Napocensia
14. Barker, S., & Jarvis, M. (2024). Building confidence in university students from year 1 to year 2. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/388830068_Building_confidence_in_university_students_from_year_1_to_year_2

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. Current Directions in Psychological Science, 23(5), 381-387.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4049296/>

.Coyle, D. (2010). CLIL: Content and language integrated learning. Cambridge University Press 12

Dartmouth College News. (2024, March 14). Study tracks shifts in student mental health during college. Dartmouth College News. Retrieved from

<https://home.dartmouth.edu/news/2024/03/study-tracks-shifts-student-mental-health-during-college>

ملحق (1)

استمارة اراء الخبراء والمقومين ومكان عملهم

ت	الأسماء	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. عبد الودود احمد الزبيدي	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. عزيمة عباس سلطاني	علم النفس الرياضي	جامعة صلاح الدين/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د. مها صبري حسن	علم النفس الرياضي	جامعة كركوك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د. مؤيد عبد الرزاق حسو	علم النفس الرياضي	جامعة موصل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د. فائق علي أكبر	علم النفس الرياضي	جامعة گرميان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	ا.م.د.ديار كمال اسعد	علم النفس الرياضي	جامعة سليمان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	م.د.حسين حمزه جواد	علم النفس الرياضي	مديرية التربية في محافظة بابل

ملحق(2)

مقياس ثقة بالنفس

ت	العبارات	دائماً	احياناً	نادراً
1.	احدث بطاقة امام اخرين			
2.	اجد بصعوبة في التعبير عما بداخلي			
3.	يهتز صوتي اذا تحدثت امام مجموعة من الأفراد			
4.	انسى بعض الكلمات اثناء القائي امام الآخرين			
5.	اشعر بارتياح في الأماكن العامة			
6.	اشعر بالضيق في تنفس اذا تحدثت امام الآخرين			
7.	لا احب المشاركة في اي موضوع في وجود الآخرين			
8.	احب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية			
9.	ارتبك عند التحدث امام مجموعة من الأفراد			
10.	لا احب الاختلاط بالآخرين			
11.	اتقبل نقد الآخرين دون حساسية او غضب			
12.	اتصيب عرقاً اثناء حديثي امام الآخرين			
13.	احب التعرف على اصدقاء جديد			
14.	الآخرين اكثر تفوقاً مني			
15.	احب المشاركة في رحلات المدرسية			
16.	اخشي الفشل في الحياة			
17.	لا انتازل عن حقوقي و ادافع عنها			
18.	اوافق زملائي دون تردد في كل الأمور			
19.	اعتمد علي الآخرين في حل المشكلات			
20.	لا اجد صعوبة في مواجهة اي مشكلة تواجهني			
21.	اختر اصدقائي بعد موافقة والدي و الآخرين			
22.	اتمسك برأي الذي اتخذه ولا اغيرة			