

هدف البحث إلى إعداد مقاييس للمهارات الاجتماعية والثقة بالنفس ودور الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة ديالى ، والتعرف 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 ديالى ، وافترض الباحثان 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 جامعة ديالى، وتطرق الباحثان إلى الدراسات النظرية التي تتعلق بموضوع البحث منها الأنشطة الرياضية والمهارات الاجتماعية والثقة بالنفس، واستعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية، وتحدد مجتمع البحث بطالبات بعض الكليات في جامعة ديالى للعام الدراسي (2015-2016) والبالغ عددهم (150) طالبة، واستعان الباحثان بأدوات البحث العلمي ومنها (مقاييس الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس) والمعدة من باحثين سابقين، وقد أجرى الباحثان تجارب استطلاعية لهذه المقاييس على عينات استطلاعية من خارج عينة البحث الرئيسة ومن ثم إيجاد الأسس العلمية للمقاييس الثلاث، وبعد بيان صلاحيتها تم توزيعها على عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (100) طالبة، ومن ثم قام الباحثان بجمع الاستمارات وفرز بياناتها ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة ومناقشتها بالأسلوب العلمي وبالاعتماد على المصادر العلمية ذات العلاقة، وفي ضوء هذه النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات أهمها صلاحية مقاييس الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى طالبات جامعة ديالى (عينة البحث)، كذلك تمتع طالبات بعض كليات جامعة ديالى 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 قدم الباحثان توصيات عدة منها التأكيد على إجراء اختبارات دورية لمقاييس البحث الثلاثة ويشكل مستمر لدى طالبات جامعة ديالى، 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 their relationship to some social skills and self-confidence

At the University of Diyala

. Ansam sabaa globe

. Abdul Karim Ibrahim Jassim

University of Diyala

Ansam.sabaa80@gmail.com

The aim of this research is to prepare measures for social skills and self-confidence and the role of sports activities among students of Diyala University, and to identify the reality of sports activities and some social skills and self-confidence, as well as to find the relationship between each of the sports activities and some social skills sports activities and self-confidence among students of Diyala University. There is a significant correlation between the sports activities and some social skills and a significant correlation between the sports activities and self-confidence among the students of Diyala University. RASAT theory on the subject of research, including sports activities and skills of self-Alajtmahalthagh The researchers used the descriptive method in the method of surveying and correlation relationships, and identified the research community students of some colleges in the University of Diyala for the academic year (2015-2016) and the number of (150) students, and the researchers used tools of scientific research, including measures of sports activities and some social skills and self-confidence) prepared by researchers The researchers conducted exploratory experiments for these measurements on exploratory samples from outside the main research sample and then find the scientific basis for the three measurements, and after the statement of validity was distributed to the main research sample of (100) students Then, the researchers collected the forms and sorted their data and processed by appropriate statistical means and discussed scientific method and relying on the relevant scientific sources, and in the light of these results the researcher reached the most important conclusions of the validity of measures of sports activities and some social skills and

self-confidence among students of Diyala University (research sample), as well Female students of some faculties of Diyala University individually and the sample combined a good amount in the scale of sports activities and some social skills and self-confidence that the arithmetic mean for them is larger than the hypothetical mean of the scale As well as the emergence of a significant correlation between sports activities and some social skills and the emergence of a significant correlation between sports activities and self-confidence among the members of the research sample, and in the light of this researcher made several recommendations, including the emphasis on conducting periodic tests of the three measures of research and is a constant among students of Diyala University, as well Emphasis on the interest of workers in the field of university sports the role of sports activities, especially for university students, as well as emphasizing the strengthening of some social skills of university students through the means of psychological preparation of holding championships and sports meetings Stmrh between the students of the university faculties

1- مقدمة البحث وأهميته:

يمثل النشاط البدني جانباً مهماً من جوانب إعداد الشخصية المتكاملة للفرد، نظراً بما 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 مجتمعياً بما يساهم في مواكب الحضارة والتقدم العلمي، فالترقية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة تشتمل ميل الأفراد للحركة والنشاط في تطوير عمليات النمو المتكامل والمتزن من خلال استثمار الفرد لأوقات فراغه فيما يعود عليه وعلى مجتمعه بالنفع، كذلك تساهم في تطوير المهارات الاجتماعية لمواجهة الحياة والتعامل معها في ظل التدفق المعرفي المتسارع والتطور التقني والمعلوماتية في كافة مجالاته مما يجعل هناك حاجة ماسة لتطوير هذه 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 أفراد 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 عن مواقف وإكسابهن المعارف التي تسمى إلى السلوك الصحيح، وعلى هذا الأساس يتضح لنا أن المهارات الاجتماعية تحتل اهتمام العديد من الباحثين كأحد المهارات الحياتية اللازمة للأفراد ولاسيما في مجال التعليم الجامعي، ومن ثم فقد صُممت البرامج المختلفة التي تعمل على تعليم وتدريب هؤلاء الأفراد 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 فإن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الطالبة على اكتساب وتطوير العديد من السمات الشخصية ومنها الثقة بالنفس، فقيمة الطالبة تتحدد من خلال احترامها لرأيها وإسهامها في تسيير أمور مجتمعها، وكما أن الدراسات في مجال علم النفس والتي تقع في إطاره هذه الدراسة دراسات قليلة في حدود علم الباحثات، ويأمل الباحثان أن تسهم هذه الدراسة في وضع لبنة صغيرة في صرح النشاط الرياضي وعلم النفس العام. وتكمن أهمية 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 ديالى. **مشكلة البحث** استناداً على أن الرياضة هي حق إنساني للجميع، وأن الطالبة الجامعية لها قيمتها في حد ذاتها، فهي أولا طالبة 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 إيجابيا في اكتسابها لبعض المهارات الاجتماعية، وفي ضوء ذلك يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الآتي، ما هي العلاقة بين الأنشطة الرياضية والمهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى الطالبة الجامعية. **أهداف البحث** إعداد مقاييس للأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى طالبات جامعه ديالى. التعرف على واقع الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى طالبات جامعة ديالى. إيجاد العلاقة بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة ديالى. إيجاد العلاقة بين الأنشطة الرياضية والثقة بالنفس لدى طالبات جامعة ديالى. هنالك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة ديالى. وهنالك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين الأنشطة الرياضية والثقة بالنفس لدى طالبات جامعة ديالى. **مجالات البحث** البشرية طالبات جامعة ديالى في الكليات (التربية البدنية وعلوم الرياضة، التربية الأساسية، الهندسة، القانون، العلوم، التربية الاصمعي). **المجال الزمني** المدة من 2015/11/10 ولغاية 2016/4/25. **المجال المكاني** القاعات الدراسية في الكليات قيد الدراسة في جامعة ديالى.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: - اتبع الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته لموضوع وأهداف الدراسة.

2-2 مجتمع البحث وعينته: - بلغ حجم المجتمع الأصلي للدراسة (180) طالبة، المسجلات للدراسة في جامعة ديالى، للعام الدراسي (2015- 2016م) وتم اختيار عينة عشوائية من طالبات جامعة ديالى في كليات تم اختيارها أيضا بالطريقة العشوائية والكليات هي (التربية البدنية وعلوم الرياضة والتربية الأساسية والهندسة والعلوم والقانون والعلوم والتربية الاصمعي) وقد استجابت منهن على مقاييس البحث (100) طالبة بنسبة استجابة (%), وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين عدد أفراد عينة البحث وتفاصيلها

ت	التفاصيل	العدد	النسبة المئوية
1	المجتمع الكلي	180	100%
2	العينة المستجيبة للمقاييس	100	55.55%
3	العينة الاستطلاعية الأولى	30	16.66%
4	العينة الاستطلاعية الثانية	25	13.81%
5	العينة الاستطلاعية الثالثة	18	10%
6	الاستمارة المستبعدة	7	3.88%

2-3 أدوات البحث: - استعان الباحثان بالأدوات الآتية: -

أولاً: - مقياس الأنشطة الرياضية: - اعتمد الباحثان مقياس الأنشطة الرياضية ويتكون المقياس من (19) فقرة ذات مقياس متدرج على وفق طريقة يكرت (موافقة جداً، موافقة، لا ادري، غير موافقة، غير موافقة جداً)، وفيما يتعلق بحساب الدرجات فإنها تمنح على وفق سلم خماسي التدرج (1,2,3,4,5)، وبالتالي فان الدرجة العظمى للمقياس تبلغ (90) درجة والدرجة الدنيا هي (19).

ثانياً: - مقياس بعض المهارات الاجتماعية: - اعتمد الباحثان مقياس بعض المهارات الاجتماعية (ينظر الملحق 2) على المقياس ويتكون من ثلاثة محاور هي: -

1- المحور الأول (مهارة العمل في الجماعة) ويتكون من (7) فقرات.

2- المحور الثاني (مهارة الحوار) ويتكون من (7) فقرات.

3- المحور الثالث (مهارة التفاعل الاجتماعي) ويتكون من (7) فقرات.

وبهذا يتكون المقياس من (21) فقرة وفيما يتعلق بحساب الدرجات فإنها تمنح على وفق سلم ثلاثي التدرج (1،2،3)، وبالتالي فإن الدرجة العظمى للمقياس تبلغ (63) درجة والدرجة الدنيا هي (21).

ثالثاً: - مقياس الثقة بالنفس: - اعتمد الباحثان مقياس الثقة بالنفس (ينظر الملحق 3) ويتكون المقياس من (18) فقرة وفيما يتعلق بحساب الدرجات فإنها تمنح على وفق سلم ثلاثي التدرج (1،2،3)، وبالتالي فإن الدرجة العظمى للمقياس تبلغ (54) درجة والدرجة الدنيا هي (18).

3-4 التجارب الاستطلاعية: - أجرى الباحثان ثلاث تجارب استطلاعية لمقاييس البحث الثلاثة وكان الهدف من إجراء هذه التجارب هو لمعرفة الآتي:-

1- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على مقاييس البحث الثلاث، إذ أظهرت هذه التجارب أن الوقت المستغرق للإجابة على مقياس الأنشطة الرياضية هو (5-10) دقائق والوقت المستغرق للإجابة على مقياس بعض المهارات الاجتماعية هو (7-10) دقائق، والوقت المستغرق للإجابة على مقياس الثقة بالنفس هو (5-10) دقائق.

2- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد (ينظر الملحق 4).

3- إيجاد الأسس العلمية للمقياس.

3-5 الأسس العلمية للمقاييس الثلاث:

3-5-1 صدق المقاييس: - قام الباحثان بعرض نسخ من المقاييس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ينظر الملحق 5) في مجالات مختلفة الذين قاموا بالحكم على صلاحية العبارات بإجراء الصدق للمقاييس الثلاثة، إذ وافقوا على جميع فقرات المقاييس الثلاث وبنسبة اتفاق (100%).

2-5-2 ثبات المقاييس: - تم إجراء حسابه كما يأتي:-

1- طريقة التجزئة النصفية: - قام الباحثان بالإجراءات الآتية:-

أ- لمقياس الأنشطة الرياضية: - قام الباحثان بتجزئة المقياس إلى جزأين وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الفقرات الفردية ودرجات الفقرات الزوجية والمكونة لمقياس الأنشطة الرياضية (مجموع الفقرات=19 فقرة)، 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 الإجراء الإحصائي لهذه المعادلة تبين بأن قيمته والبالغة (0,88) 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=21 فقرة)، 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 الإجراء الإحصائي لهذه المعادلة تبين بأن قيمته والبالغة (0,92) هي قيمة عالية مما يدل على أن المقياس ثابت.

ج-لمقياس الثقة بالنفس:-اتبع الباحثان الطريقة نفسها في إيجاد معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الفقرات الفردية ودرجات الفقرات الزوجية والمكونة لمقياس (مجموع الفقرات=18فقرة)، 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 الإجراء الإحصائي لهذه المعادلة تبين بأن قيمته والبالغة (0,89) هي قيمة عالية مما يدل على أن المقياس ثابت، ومن خلال هذه النتائج تبين المقاييس الثلاث تتسم بدرجات جيدة من الثبات تفي بمتطلبات الدراسة.

2-طريقة إعادة التطبيق:-بالنسبة لمقياس الأنشطة الرياضية تم إعادة التطبيق الثاني بعد مرور (7) أيام من التطبيق الأول الذي اجري على عينة استطلاعية بلغ عددها (30) طالبة ومن خارج عينة البحث الرئيسة وكان معامل الثبات (0.82) عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05)، أما مقياس بعض المهارات الاجتماعية أيضا تم حساب معامل الثبات وذلك أيضا بإعادة التطبيق وبعد مرور (7) أيام أيضا من التطبيق الأول الذي اجري على عينة استطلاعية بلغ عددها (25) طالبة ومن خارج عينة البحث الرئيسة وكان معامل الثبات (0.88) عند درجة حرية (23) ومستوى دلالة (0.05) واتبعت الطريقة نفسها لإيجاد معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس الذي اجري على عينة استطلاعية بلغ عددها (18) طالبة ومن خارج عينة البحث الرئيسة وكان معامل الثبات (0.84) عند درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05).

2-6 الخطوات الإجرائية:-بعد التأكد من صلاحية أدوات البحث (مقاييس البحث الثلاثة) قام الباحثان 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 يتمكن الباحثان من تجميعها وتصحيحها بطريقة سهلة، وبعد الانتهاء من التطبيق مباشرة تم جمع الاستمارات وترقيمها وترتيبها، ثم قام الباحثان 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 (7) استمارات، وتم حساب الدرجة الكلية لكل مقياس، ثم قام الباحثان بجدولة النتائج ليصبح من السهولة معالجتها إحصائيا .

2-7 الوسائل الإحصائية:-قام الباحثان باستعمال الوسائل الإحصائية الآتية (وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي، 1999 ، ص 102، 155 ، 279 ، 272)

-النسبة المئوية.

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-معامل الاختلاف.

-معامل ارتباط بيرسون.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج مقاييس البحث الثلاث وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض نتائج واقع الأنشطة الرياضية لدى طالبات بعض كليات جامعة ديالى وتحليلها:

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والوسط الفرضي لمقياس الأنشطة الرياضية لدى طالبات بعض كليات جامعة ديالى

ت	المعالم الإحصائية الكليات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	التربية البدنية وعلوم الرياضة	68.33	2.89	4.23%
2	التربية الأساسية	62.85	4.34	6.96%
3	الهندسة	54.18	3.18	5.87%
4	العلوم	56.44	4.13	7.32%
5	القانون	60.88	4.29	7.05%
6	التربية للعلوم الإنسانية	59.43	3.67	6.18%

قيمة الوسط الفرضي للمقياس هي (57).

يبين الجدول (2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والوسط الفرضي لمقياس الأنشطة الرياضية لدى أفراد عينة البحث، إذ اظهرت النتائج أن طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حققن وسطا حسابيا في مقياس الأنشطة الرياضية قدره (68.33) بانحراف معياري (2.89) وبمعامل اختلاف قدره (4.23 %)، أما طالبات كلية التربية الأساسية فحققن وسطا حسابيا في مقياس الأنشطة الرياضية قدره (62.85) بانحراف معياري (4.34) وبمعامل اختلاف قدره (6.96 %) في حين حققت طالبات كلية الهندسة وسطا حسابيا في مقياس الأنشطة الرياضية قدره (54.18) بانحراف معياري (3.18) وبمعامل اختلاف قدره (5.87 %)، أما طالبات كلية العلوم فحققن وسطا حسابيا في مقياس الأنشطة الرياضية قدره (56.44) بانحراف معياري (4.13) وبمعامل اختلاف قدره (7.32 %)، في حين حققت طالبات كلية القانون وسطا حسابيا في مقياس الأنشطة الرياضية قدره (60.88) بانحراف معياري (4.29) وبمعامل اختلاف قدره (7.05 %)، أما طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية فحققن وسطا حسابيا في مقياس الأنشطة الرياضية قدره (59.43) بانحراف معياري (3.67) وبمعامل اختلاف قدره (6.18 %).

4-1-2 عرض نتائج واقع الأنشطة الرياضية لعينة البحث مجتمعة وتحليلها:

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف للأنشطة الرياضية لعينة مجتمعة

ت	المعالم الإحصائية المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الأنشطة الرياضية	63.92	4.11	%6.43

قيمة الوسط الفرضي للمقياس هي (57).

يبين الجدول (3) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف والوسط الفرضي لمقياس الأنشطة الرياضية للعينة مجتمعة، إذ اظهرت النتائج أن قيمة الوسط الحسابي هو (63.92) وبانحراف معياري (4.11) وبمعامل اختلاف قدره (%6.43).

4-1-3 عرض نتائج واقع المهارات الاجتماعية لدى طالبات بعض كليات جامعة ديالى وتحليلها:

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف بعض المهارات الاجتماعية لدى

طالبات بعض كليات جامعة ديالى

ت	المعالم الإحصائية الكليات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	التربية البدنية وعلوم الرياضة	55.34	3.08	%4.14
2	التربية الأساسية	44.09	3.11	%7.05
3	الهندسة	43.72	4.23	%9.68
4	العلوم	51.70	4.57	%8.39
5	القانون	49.11	3.82	%7.78
6	التربية للعلوم الإنسانية	45.90	3.69	%8.39

قيمة الوسط الفرضي للمقياس هي (42).

يبين الجدول (4) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والوسط الفرضي لمقياس بعض المهارات الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث، إذ اظهرت النتائج أن طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حققن وسطا حسابيا في مقياس الأنشطة الرياضية قدره (55.34) بانحراف معياري (3.08) وبمعامل اختلاف قدره (%4.14)، أما طالبات كلية التربية الأساسية فحققن وسطا حسابيا في مقياس بعض المهارات الاجتماعية قدره (44.09) بانحراف معياري (3.11) وبمعامل اختلاف قدره (%7.05) في حين حققت

طالبات كلية الهندسة وسطا حسابيا في مقياس الأنشطة الرياضية قدره (43.72) بانحراف معياري (4.23) وبمعامل اختلاف قدره (9.68%)، أما طالبات كلية العلوم فحققن وسطا حسابيا في مقياس بعض المهارات الاجتماعية قدره (51.70) بانحراف معياري (4.57) وبمعامل اختلاف قدره (8.39%)، في حين حققت طالبات كلية القانون وسطا حسابيا في مقياس بعض المهارات الاجتماعية قدره (49.11) بانحراف معياري (3.82) وبمعامل اختلاف قدره (7.78%)، أما طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية فحققن وسطا حسابيا في مقياس بعض المهارات الاجتماعية قدره (45.90) بانحراف معياري (3.69) وبمعامل اختلاف قدره (8.39%).

4-1-4 عرض نتائج واقع بعض المهارات الاجتماعية لعينة البحث مجتمعة ديالى وتحليلها:

الجدول (5)

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

ت	المعالم الإحصائية المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	بعض المهارات الاجتماعية	52.98	3.74	7.06%

قيمة الوسط الفرضي للمقياس هي (42)

يبين الجدول (5) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمقياس بعض المهارات الاجتماعية للعينة مجتمعة، إذ اظهرت النتائج أن قيمة الوسط الحسابي هو (52.98) وبانحراف معياري (3.74) وبمعامل اختلاف قدره (7.06%).

4-1-5 عرض نتائج واقع الثقة بالنفس لدى طالبات بعض كليات جامعة ديالى وتحليلها:

الجدول (6)

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

ت	المعالم الإحصائية الكليات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
---	---------------------------	---------------	-------------------	----------------

1	التربية البدنية وعلوم الرياضية	47,69	3,40	7.13%
2	التربية الأساسية	42.47	4,13	9.72%
3	الهندسة	45.91	4,40	9.96%
4	العلوم	44.84	3,19	7.11%
5	القانون	46,81	3.74	7.99%
6	التربية للعلوم الإنسانية	45.89	2,98	6.49%

قيمة الوسط الفرضي للمقياس هي (36)،

يبين الجدول (6) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والوسط الفرضي لمقياس الثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث، إذ اظهرت النتائج أن طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية حققن وسطا حسابيا في مقياس الثقة بالنفس قدره (47,69) بانحراف معياري (3,40) وبمعامل اختلاف قدره (7.13%)، أما طالبات كلية التربية الأساسية فحققن وسطا حسابيا في مقياس الثقة بالنفس قدره (42.47) بانحراف معياري (4,13) وبمعامل اختلاف قدره (9.72%)، في حين حققت طالبات كلية الهندسة وسطا حسابيا في مقياس الثقة بالنفس قدره (45.91) بانحراف معياري (4,40) وبمعامل اختلاف قدره (9.96%)، أما طالبات كلية العلوم فحققن وسطا حسابيا في مقياس الثقة بالنفس قدره (44.84) بانحراف معياري (3,19) وبمعامل اختلاف قدره (7.11%)، في حين حققت طالبات كلية القانون وسطا حسابيا في مقياس الثقة بالنفس قدره (46,81) بانحراف معياري (3.74) وبمعامل اختلاف قدره (7.99%)، أما طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية فحققن وسطا حسابيا في مقياس الثقة بالنفس قدره (45.89) بانحراف معياري (2,98) وبمعامل اختلاف قدره (6.49%).

4-1-6 عرض نتائج واقع الثقة بالنفس لعينة البحث مجتمعة ديايلى وتحليلها:

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف الثقة بالنفس لعينة مجتمعة

ت	المعالم الإحصائية العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الثقة بالنفس	45.78	3.06	6.20%

قيمة الوسط الفرضي للمقياس هي (36)،

يبين الجدول (7) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمقياس الثقة بالنفس للعيينة مجتمعة، إذ أظهرت النتائج أن قيمة الوسط الحسابي هو (45.78) وانحراف معياري (3.06) وبمعامل اختلاف قدره (6.20%).

4-1-7-1 عرض نتائج علاقة الارتباط بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات بعض كليات جامعة ديالى وتحليلها:

الجدول (8)

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

المعالم الإحصائية الاختبارات	قيمة (ر) المحسوبة	نوع الدلالة
الأنشطة الرياضية-بعض المهارات الاجتماعية	0.46	معنوي

*قيمة (ر) الجدولية = (0.19) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (98).

يبين الجدول (8) نتائج قيم معامل الارتباط (ر) بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات بعض كليات جامعة ديالى، إذ أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية هي (0.46) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.19) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (98) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين هاذين المتغيرين.

4-1-7-2 عرض نتائج علاقة الارتباط بين الأنشطة الرياضية والثقة بالنفس لدى طالبات بعض كليات جامعة ديالى وتحليلها:

الجدول (9)

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

المعالم الإحصائية الاختبارات	قيمة (ر) المحسوبة	نوع الدلالة
الأنشطة الرياضية-الثقة بالنفس	0.42	معنوي

*قيمة (ر) الجدولية = (0.19) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (98).

يبين الجدول (9) نتائج قيم معامل الارتباط (ر) بين الأنشطة الرياضية والثقة بالنفس لدى طالبات بعض كليات جامعة ديالى، إذ أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة بين الأنشطة الرياضية والثقة بالنفس هي (0.42) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.19) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (98) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين هاذين المتغيرين.

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (2،3،4،5،6،7) تبين وجود مقادير جيدة في كل من الأنشطة الرياضية والمهارات الاجتماعية والثقة بالنفس (قيد الدراسة)، ويرجع 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 والترفيحي واستثمار أوقات الفراغ استثمارا نافعا وممارسة الحياة السليمة وتنمية صفات القيادة الصالحة وتحمل المسؤولية وإتاحة الفرص للمتميزين لإظهار تفوقهم الرياضي (رياض معوض (وآخرون)، 1982، ص72).

ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (8) الذي بينت نتائجه وجود علاقة ارتباط معنوي بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية، ويعزو الباحثان 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" (زين العابدين دوريش، 2005، ص74).

ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (9) الذي بينت نتائجه وجود علاقة ارتباط معنوي بين الأنشطة الرياضية الثقة بالنفس، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن من خلال الألعاب الجماعية تكتسب الطالبة روح التعاون وتحمل المسؤولية والروح القيادية وتزداد الثقة 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" (سلوى محمد عبد الباقي، 2001، ص59) وفي هذا الصدد يذكر في انه "إذا كان التعامل مع الجماعة وكسب مودتهم وصداقتهم واحترامهم فان الفرد يحتاج إلى التدريب عليها (فاخر عاقل، 1985، ص83)، 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 و تعديل بعض الجوانب النفسية ومنها الثقة بالنفس.

الخاتمة

في ضوء نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية صلاحية مقاييس الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى طالبات جامعة ديالى (عينة البحث). 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. -تمتع طالبات بعض كليات جامعة ديالى كل على حدة والعينة مجتمعة بمقدار جيد في مقياس بعض المهارات الاجتماعية كون الوسط الحسابي لهن اكبر من الوسط الفرضي للمقياس. تمتع طالبات بعض كليات جامعة ديالى كل على حدة والعينة مجتمعة بمقدار جيد في مقياس الثقة بالنفس كون الوسط الحسابي لهن اكبر من الوسط الفرضي للمقياس. ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الأنشطة الرياضية وبعض المهارات الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث. ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الأنشطة الرياضية والثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث. بناءً على ما توصلت إليه الباحثة من استنتاجات فإنها توصي بما يأتي التأكيد على إجراء اختبارات دورية لمقاييس البحث الثلاثة ويشكل مستمر لدى طالبات جامعة ديالى. التأكيد على اهتمام العاملين في مجال الرياضة الجامعية بدور الأنشطة الرياضية لاسيما للطالبة الجامعية. التأكيد على تدعيم بعض المهارات الاجتماعية للطالبة الجامعية من خلال وسائل التهيئة النفسية المتمثلة بإقامة البطولات واللقاءات الرياضية المستمرة بين طالبات كليات الجامعة. الاهتمام بتدعيم الثقة بالنفس للطالبة الجامعية وذلك من خلال مناهج برامج الإعداد النفسي المنسقة مع الأنشطة الرياضية ليزداد إدراكها بذاتها وثقتهن بنفسها والاهتمام بتدعيم الحاجات النفسية كالحاجة غالى المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس. 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 وضوابطه ومكانته من المنهج المدرسي وأهدافه التربوي، السعودية، الجمعية للعلوم التربوية والنفسية، اللقاء السنوي التاسع، 2001.
- احمد جابر السيد. استخدام برنامج قائم على نموذج التعلم البنائي الاجتماعي وأثره في التحصيل الدراسي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، دراسات في المناهج وطرق التدريس، العدد، 72، 2001 .
- أحمد اللقاني وعلي الجمل. معجم مصطلحات التربية المعرفية في المناهج وطرق التدريس، ط3، القاهرة، عالم الكتب، 2003.

-توني بوزان. الاستخدام الأقصى لطاقات الدماغ العقلية، (ترجمة) الهام الخوري، دمشق، دار الحصاد للطباعة والنشر والتوزيع، 2002.

-حامد عبد السلام زهران. التوجه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتاب، 1998.

-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، 1999.

-دليل النشاط المدرسي. للمواد الدراسية في المرحلتين المتوسطة والثانوية، السعودية، وزارة المعارف، الإدارة العامة للنشاط المدرسي، 2009.

-رياض معوض (وآخرون). اتجاهات جديدة في الإدارة المدرسية، ط4، القاهرة، مكتبة الانجلو، 1982.

-زين العابدين دوريش. علم النفس الاجتماعي أسسه وتطبيقاته، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005.

-سالم عبد الله الطويرقي. النشاط المدرسي، ماهيته، مجالاته، وظائفه، السعودية، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، اللقاء التاسع، 2001.

-سلوى مجمد عبد الباقي. الإرشاد والتوجه النفسي للأطفال، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب، 2001.

-عبد الخالق عفيفي. مهارات الممارسة المهنية في الخدمة الاجتماعية، القاهرة: مكتبة عين الشمس، 1996.

-فاخر عاقل. علم النفس التربوي. بيروت: دار العلم للملايين، 1985.

-فاروق الروسان. دليل مقياس التكيف الاجتماعي، الأردن، عمان، دار الفكر، 1998.

-فريح العنزي. الثقة بالنفس وعلاقتها بالأعراض النفسية والجسمية لدى الطلاب، الكويت، دار سعاد الصباح للطباعة والنشر، 1999.

-فيليب اسكاوس، (وآخرون). تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلاب التعليم الثانوي في إطار مناهج المستقبل، القاهرة، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية، 2005.

-محمد عبد الرحمن الدخيل. النشاط المدرسي وعلاقته بالمدرسة والمجتمع، الرياض، دار الخريجي للنشر والتوزيع، 2003.

-مختار محمود عبد الرزاق. فعالية وحدة مقترحة في أناشيد وأغاني الأطفال لإثراء بعض المهارات الاجتماعية اللازمة مهم، مجلة نور المعرفة، العدد 2004، 42.

- نور الدين حسن. اثر برنامج صيفي على تنمية قدرات التفكير الابتكاري وتكوين اتجاهات ايجابية لدى الطلبة المشاركين، قطر، جامعة قطر، مجلة البحوث التربوية، العدد 14، 1998.

-وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، 1999.

الملاحق

الملحق (1)

يبين مقياس الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة ديالى

عزيزتي الطالبة:

يروم الباحثان القيام بدراسة علمية الموسومة (دور الأنشطة الرياضية وعلاقته ببعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى طالبات جامعة ديالى) 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::

- 1-أرجو منك الإجابة عن الفقرات كافة.
 - 2-ليست هناك إجابة صحيحة وأجابه خاطئة.
 - 3-بعد قراءة كل فقره ستجدين إمامك خمسة بدائل.
 - 4-الإجابة عن فقرات هذا المقياس لإغراض البحث العلمي فقط.
- طريقة الإجابة على الفقرات.

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

ت	الفقرات	دائماً	غالبا	أحيانا	قليلا	نادرا
1	أن النشاط البدني غير جدير بأن اخصص له وقتي الزائد.		/			

الباحثان

أمنياتي لك بالتوفيق وجزيل شكري وامتناني

فقرات مقياس الأنشطة الرياضية

ت	الفقرات	موافقة جداً	موافقة	لا ادري	غير موافقة	غير موافقة جداً
1	أن النشاط البدني غير جدير بأن اخصص له وقتي الزائد.					
2	الوقت المخصص لفعاليات الأنشطة الرياضية يمكن أن يستغل في الفعاليات كثيرة أخرى.					
3	النشاط البدني ليس له علاقةفي تحسين المواقف الاجتماعية للمشاركة					
4	المشاركة في الأنشطة البدنية مضيعة للوقت.					
5	ليس للأنشطة البدنية تأثير ايجابي واضح في صحة الفرد.					
6	النشاط البدني لا يساهم في النضوج الاجتماعي					

					ليس للأنشطة البدنية تأثير واضح في التخلص من التوتر النفسي.	7
					أن جسم الإنسان عموماً والمرأة خصوصاً عادة يملك القوة التي يحتاجها بدون المشاركة في الأنشطة البدنية.	8
					أكون أكثر استقراراً واتزاناً. عندما لا أزال النشاط البدني	9
					النشاط البدني يضر بصحتي أكثر مما ينفعها.	10
					إن فرص اكتساب الصديقات من خلال النشاط البدني تعد ضعيفة جداً.	11
					ليس في النشاط البدني القيمة المرجوة التي تبرر الجهد والوقت المعروف فيه.	12
					يمكن لي الحصول على التمرينات البدنية الضرورية وذلك بالاهتمام بأعمالها الحياتية.	13
					النشاط البدني يساعدني على اكتساب بعض المهارات التي تساعده على حياتها اليومية.	14
					فعاليات النشاط البدني الشديد تساعدني على اكتساب الصحة الجيدة.	15
					فعاليات النشاط البدني الشديد تساعدني على التخلص من الإجهاد الذهني.	16
					ممارسة فعاليات النشاط البدني مع الأخريات مرح وتسلية.	17
					المشاركة في الفعاليات النشاط البدني تساعدني على زيادة الاستثارة والتفائل العام في الحياة.	18
					النشاط البدني ذات قيمة عالية لي في بناء القوة والجلد لمتطلبات الحياة اليومية.	19

الملحق (2)

يبين مقياس بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة ديالى

عزيزتي الطالبة:

يروم الباحثان القيام بدراسة علمية الموسومة (دور الأنشطة الرياضية وعلاقته ببعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى طالبات جامعة ديالى) 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:

- 1- أرجو منك الإجابة عن الفقرات كافة.
- 2- ليست هناك إجابة صحيحة وأجابه خاطئة.
- 3- بعد قراءة كل فقرة ستجدين إمامك خمسة بدائل.
- 4- 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
1	استطيع الاعتماد على نفسي.			

الباحثان

أمنياتي لك بالتوفيق وجزيل شكري وامتناني

مقياس بعض المهارات الاجتماعية

أ-	لمهارة الأولى مهارة العمل في الجماعة	دائماً	أحياناً	قليلاً
1	أقلق لأن الناس تفكر في إن سلوكي غريب			
2	يصعب علي إن التقى طويلاً بعيون الآخرين			
3	أشعر بالارتباك إذا ما عرفه من أناس يراقبوني			
4	أشعر بالارتياح وسط زملائي			
5	لدي صعوبة التحدث بطلاقة			
6	أشعر بالتوتر إذا ما اضطررت لتناول الطعام في الحفلة			
7	أحب مقابلة معارفي			
ب-	المهارة الثانية (مهارة الحوار)	دائماً	أحياناً	قليلاً
1	أشعر بالضيق إذا ما جلست إمام احد في مكان			
2	أشعر بالارتباك عند تكلمي مع الآخرين			
3	لا أتضايق عندما أكون مع الآخرين			
4	لا أتضايق عند اختلاطي بالآخرين			
5	لا أكون متوتراً عندما أكون وحدي مع شخص ما			
6	لا أتوتر عندما اجلس بجوار احد من الناس			
7	لا أشعر بالضيق إذا ما جلست إمام احد في مكان ما			
ج	المهارة الثالثة (مهارة التفاعل الاجتماعي)	دائماً	أحياناً	قليلاً
1	أكون عصبية عند اختلاطي بأناس لا اعرهم جيداً			
2	لدي قلق لا اهتزاز رأسي بجوار الآخرين			

3	لا يصعب على الشعور بالارتياح وسط زميلاتي		
4	لست متأكد من أن رغبتني في لقاء شخص ما اعرفه على انفراد		
5	أسمع صوتي عند تكلمي مع الآخرين		
6	من السهل على تكوين صداقة مع أقران		
7	لا اعرف ما يدور بيني وبين الشخص الآخر في أثناء المقابلة		

الملحق (3)

يبين مقياس الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة ديالى

عزيزتي الطالبة:

يروم الباحثان القيام بدراسة علمية الموسومة (دور الأنشطة الرياضية وعلاقته ببعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى طالبات جامعة ديالى) لذا تضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب قراءتها إلى أي حد تعد معبرة لمشاعرك وآرائك وذلك من خلال وضع علامة (/) أمام كل فقرة تحت البديل المناسب.

تعليمات الإجابة::

- 1- أرجو منك الإجابة عن الفقرات كافة.
 - 2- ليست هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة.
 - 3- بعد قراءة كل فقرة ستجدين إمامك ثلاثة بدائل.
 - 4- 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
1	استطيع الاعتماد على نفسي.			

الباحثان

أمنياتي لك بالتوفيق وجزيل شكري وامتناني

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	قليلاً
1	استطيع الاعتماد على النفس			
2	أنا قادرة على تحمل المسؤولية			
3	أستطيع تجاوز المصاعب التي أتعرض لها			
4	أثق في قدراتي على أداء العمل المكلف به			
5	يعرف المحيطون بي أنني وأثق بنفسي			
6	أثق بأعمالي			
7	أشعر بالرضا عن أفعالي			
8	لا أتردد في القرار			
9	أثق في تصرفاتي			
10	أشعر بالرضا في اتخاذ أي القرار			
11	أتحمل مسؤولية أي قرار			
12	لدي القدرة على فهم أي قرارات التي أتخذها			
13	أثق في قدراتي على أقناع الآخرين			
14	لدي طرق أقنع بها الآخرين			
15	أثق بنفسي عندما أتحدث مها هلي وأصدقائي			
16	تقتي بنفسي غير محدودة			
17	أنا شجاع في إبداء رأي			
18	أثق في قدراتي على إقامة علاقات اجتماعية مميزة			