



مجلة الرافدين للعلوم الرياضية

<https://rsprs.uomosul.edu.iq>



التنمر الإلكتروني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى اللاعبين الشباب

الباحث:

حيدر محسن علي السعداوي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ذي قار / ذي قار - العراق / ٢٤٠٠١

المخلص

يعد اللاعبون الشباب من أكثر الفئات عرضة الى التنمر الإلكتروني بسبب مشاركتهم المستمرة في المنافسات الرياضية ومتابعة وسائل التواصل، وظهورهم أمام الجمهور الأمر الذي قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الثقة بالنفس والشعور بالقلق والخوف من النقد الاجتماعي، يهدف هذا البحث إلى تطوير مقياسي التنمر الإلكتروني والثقة بالنفس لدى اللاعبين الشباب، والتعرف على مستواهما، إضافة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بينهما، واعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوبيه المسحي والارتباطي لملاءمته لمشكلة البحث. وتكون مجتمع البحث من لاعبين شباب في بعض الأندية الرياضية بمحافظة ذي قار في ألعاب كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد، وبلغ عددهم نحو (٢٢٠) لاعباً، في حين شملت العينة (٩٠) لاعباً ضمن الفئة العمرية (١٦-١٨) سنة.

قام الباحث ببناء مقياسين لكل من التنمر الإلكتروني والثقة بالنفس، بواقع (٢٠) فقرة لكل مقياس، مع اعتماد سلم ثلاثي للإجابة (دائماً – أحياناً – أبداً). وتم التحقق من الخصائص العلمية للمقياسين من خلال الصدق الظاهري وصدق البناء والثبات، وأظهرت النتائج تمتعها بدرجات جيدة من الصدق والثبات والاتساق الداخلي، وأشارت النتائج إلى أن مستوى التنمر الإلكتروني لدى اللاعبين الشباب كان أعلى من الوسط الفرضي، مما يعكس وجود انتشار نسبي لهذه الظاهرة بين أفراد العينة. كما بينت النتائج أن مستوى الثقة بالنفس لديهم كان جيداً وأعلى من الوسط الفرضي، مما يدل على وجود سمات نفسية إيجابية لديهم.

كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التنمر الإلكتروني والثقة بالنفس، إلا أنها ليست علاقة عكسية مباشرة، بل علاقة معقدة تتداخل فيها عوامل نفسية واجتماعية وبيئية رياضية.

معلومات الارشفة

تاريخ الاستلام: ٢٠٢٦ / ٥ / ٣٠

تاريخ القبول: ٢٠٢٦ / ٨ / ٢٣

تاريخ النشر الإلكتروني: ٢٠٢٦ / ١٠ / ١٥

الكلمات المفتاحية:

التنمر الإلكتروني

الثقة بالنفس

اللاعبون الشباب

المراسلة:

الاسم: حيدر محسن علي السعداوي

haider.mushin@utq.edu.iq



Cyberbullying and its Relationship to Self-Confidence among Young Athletes

Haider Mohsen Ali Al-Saadawi

haider.mushin@utq.edu.iq

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Thi-Qar / Thi-Qar - Iraq / 64001

Article information

Article history:

Received:30/05/2026

Accepted:23/08/2026

Published online:15/10/2026

Keywords:

Cyberbullying,
Self-Confidence,
Young Players

Correspondence:

Haider Mohsen Ali Al-Saadawi

haider.mushin@utq.edu.iq

Abstract

Young athletes are among the most vulnerable to this type of bullying due to their constant participation in sports competitions, their use of social media, and their public appearances, which can lead to low self-esteem, anxiety, and fear of social criticism. This research aims to develop and assess the levels of cyberbullying and self-confidence among young athletes, as well as to explore the nature of the relationship between them. The researcher adopted a descriptive approach using survey and correlational methods, as these were best suited to the research problem. The research population included young athletes from various sports clubs in Dhi Qar Governorate who played football, basketball, volleyball, and handball. The total number of participants was approximately 220, while the sample comprised 90 athletes aged 16–18 years.

The researcher developed two scales, one for cyberbullying and one for self-confidence, each consisting of 20 items and employing a three-part response scale (always, sometimes, never). The researcher verified the scales' scientific properties through face validity, construct validity, and reliability. The results showed good validity, reliability, and internal consistency.

The results indicated that the level of cyberbullying among the young athletes was higher than the hypothetical mean, reflecting a relative prevalence of this phenomenon among the sample. The results also showed that their self-confidence levels were good and above the hypothetical mean, indicating the presence of positive psychological traits.

Furthermore, the results revealed a statistically significant relationship between cyberbullying and self-confidence. However, this is not a direct inverse relationship, but rather a complex one involving intertwined psychological, social, and sports-related environmental factors..

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً أساسياً من حياة الشباب واللاعبين على وجه الخصوص، إذ يستخدمها اللاعبون للتواصل والتعبير عن آرائهم ومشاركة إنجازاتهم الرياضية إلا أن هذا التطور التكنولوجي رافقه ظهور ظاهرة التنمر الإلكتروني التي تُعد من أخطر المشكلات النفسية والاجتماعية المعاصرة لما لها من آثار سلبية على الصحة النفسية والثقة بالنفس والأداء الرياضي لدى

الشباب، ويظهر التنمر الإلكتروني من خلال الرسائل المسيئة أو السخرية أو نشر الشائعات والصور المرحجة عبر منصات التواصل مما يؤدي إلى شعور الضحية بالخوف والقلق والعزلة الاجتماعية.

ويُعد اللاعبون الشباب من الفئات الأكثر عرضة للتنمر الإلكتروني بسبب ظهورهم المستمر في المنافسات الرياضية ووسائل الإعلام الرقمية الأمر الذي قد ينعكس سلباً على ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على الأداء الجيد في أثناء المنافسات، كما أن انخفاض الثقة بالنفس يؤثر في الاستقرار النفسي للرياضي ويقلل من دافعيته نحو التدريب والإنجاز الرياضي.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين التعرض للتنمر الإلكتروني، والثقة بالنفس لدى الشباب إضافة إلى تأثيره المباشر على الصحة النفسية والأداء الاجتماعي والرياضي؛ لذلك تبرز دراسة تأثير التنمر الإلكتروني على الثقة بالنفس لدى الرياضيين الشباب لفهم أبعاد هذه المشكلة ووضع حلول مناسبة للحد من آثارها السلبية.

تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على ظاهرة التنمر الإلكتروني بوصفها من المشكلات الحديثة التي تؤثر في اللاعبين الشباب، وبيان أثر التنمر الإلكتروني في مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين ومساعدة المدربين والاختصاصيين النفسيين في وضع برامج إرشادية للحد من آثار التنمر الإلكتروني، تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية توفير بيئة آمنة للاعبين الشباب .

١-٢ مشكلة البحث:

تُعد ظاهرة التنمر الإلكتروني من المشكلات الحديثة التي انتشرت بشكل واسع مع تطور وسائل التواصل الاجتماعي وأصبحت تؤثر بصورة مباشرة في فئة الشباب ولاسيما اللاعبين الذين يستخدمون هذه الوسائل بشكل مستمر للتواصل وعرض نشاطاتهم الرياضية، ويتمثل التنمر الإلكتروني في التعليقات المسيئة أو السخرية أو التهديد أو نشر المحتوى المرحج عبر منصات التواصل مما يسبب آثاراً نفسية سلبية على الشباب.

ويُعد اللاعبون الشباب من أكثر الفئات عرضة لهذا النوع من التنمر بسبب مشاركتهم المستمرة في المنافسات الرياضية ومتابعة وسائل التواصل وظهورهم أمام الجمهور، الأمر الذي قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الثقة بالنفس والشعور بالقلق والخوف من النقد الاجتماعي، كما أن ضعف الثقة بالنفس يؤثر سلباً في الأداء الرياضي والتركيز والدافعية لدى اللاعب في أثناء التدريب والمنافسات.

وعلى الرغم من أهمية الجانب النفسي في تحقيق الإنجاز الرياضي إلا أن الدراسات العراقية التي تناولت تأثير التنمر الإلكتروني على الثقة بالنفس لدى اللاعبين الشباب ما تزال محدودة، مما دفع الباحث إلى دراسة هذه المشكلة للكشف عن طبيعة العلاقة بين التنمر الإلكتروني، والثقة بالنفس لدى اللاعبين الشباب.

١-٣ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- بناء مقياسي التنمر الإلكتروني ومقياس الثقة بالنفس لدى اللاعبين الشباب .
- التعرف على التنمر الإلكتروني والثقة بالنفس لدى اللاعبين الشباب .
- التعرف على العلاقة بين التنمر الإلكتروني والثقة بالنفس لدى اللاعبين الشباب .

١-٤ فرضية البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التنمر الإلكتروني والثقة بالنفس لدى اللاعبين الشباب

١-٥ مجالات البحث:

- المجال البشري: اللاعبون الشباب في بعض الأندية الرياضية في محافظة ذي قار ولمختلف الألعاب الرياضية (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد)
- المجال الزمني: ابتداء من ٢٠٢٦/٤/٤ ولغاية ٢٠٢٦/٦/٤.
- المجال المكاني: ملاعب الاندية وبعض الساحات الرياضية في محافظة ذي قار .

١-٦ تحديد المصطلحات:

- **التنمر الإلكتروني:** يُعرّف التنمر الإلكتروني بأنه سلوك عدواني متعمد ومتكرر يُمارَس عبر الإنترنت أو وسائل الاتصال الرقمية، ويستهدف إلحاق الأذى النفسي أو الاجتماعي أو المعنوي بالضحية من خلال الرسائل أو الصور أو مقاطع الفيديو أو التعليقات المسيئة. [1]
- **الثقة بالنفس:** " توقع اللاعب الواقعي لقدرته على تحقيق النجاح في الأداء الرياضي، وتعكس اعتقاده بكفاءته وإمكاناته في مواجهة متطلبات المنافسة. [2]

٢- الدراسات السابقة:

- ٢-١ دراسة (حمدي وآخران، ٢٠٢٢): التنمر بين الناشئين الممارسين للرياضات التنافسية وفقاً لنوع الرياضة". [3]

هدفت إلى التعرف على مستوى انتشار ظاهرة التنمر بين الناشئين الرياضيين والكشف عن الفروق في سلوك التنمر تبعاً لنوع الرياضة الممارسة سواء كانت ألعاباً فردية أم جماعية. استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملاءمته طبيعة البحث وتم تطبيق الدراسة على عينة من الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية في عدد من الأندية الرياضية، واعتمد الباحثون استبانة خاصة لقياس مستوى التنمر لدى اللاعبين، تضمنت عدة أبعاد مثل التنمر اللفظي والجسدي والاجتماعي والنفسي. وأظهرت نتائج الدراسة وجود انتشار ملحوظ لسلوك التنمر بين الناشئين الرياضيين بدرجات متفاوتة، كما تبين وجود فروق بين اللاعبين تبعاً لنوع الرياضة، إذ كانت معدلات التنمر أعلى لدى بعض الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية كذلك أكدت النتائج أن تعرض اللاعبين للتنمر يؤدي إلى آثار نفسية واجتماعية سلبية منها ضعف التوافق النفسي وانخفاض الثقة بالنفس، وزيادة الشعور بالقلق والتوتر أثناء التدريب والمنافسات الرياضية. وأكدت الدراسة أهمية دور

المدرّبين والإدارات الرياضية في الحد من ظاهرة التنمر داخل الوسط الرياضي، من خلال نشر الوعي النفسي والتربوي بين اللاعبين وتعزيز العلاقات الإيجابية وروح التعاون والاحترام المتبادل داخل الفرق الرياضية.

٢-٢ دراسة (مغامس، ٢٠٢٢): الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي وعلاقتهما بمستوى أداء مهارة دقة الإرسال في الكرة الطائرة. [4]

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي ومستوى أداء مهارة دقة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين. استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغت عينة الدراسة (٤٥) لاعباً مشاركين في بطولة أندية الدوري الممتاز للناشئين في العراق للموسم الرياضي (٢٠٢١-٢٠٢٢). واعتمدت الدراسة على مقياس الثقة بالنفس الرياضية، ومقياس دافعية الإنجاز، واختبارات مهارية لقياس دقة الإرسال. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس ومستوى الأداء المهاري، كما تبين أن ارتفاع مستوى الثقة بالنفس يسهم في تحسين دقة الأداء، وزيادة دافعية الإنجاز لدى اللاعبين. وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي وتنمية الثقة بالنفس ضمن البرامج التدريبية للرياضيين الناشئين.

٣- إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه (المسحي والعلاقات الارتباطية)، لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعيناته:

تكوّن مجتمع البحث من اللاعبين الشباب في بعض الأندية الرياضية في محافظة ذي قار و في الألعاب الرياضية الفرقية المختلفة (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) من الفئة العمرية (١٦-١٨) سنة للموسم ٢٠٢٥/٢٠٢٦ والبالغ عددهم (تقريباً ٢٢٠ لاعباً شاباً) وقد تم تنفيذ إجراءات البحث عليهم بوصفهم عينة البناء والتطبيق، وقد بلغت عينة البناء (١٢٠) لاعباً يمثلون نسبة (٥٤,٥٤%) من مجتمع البحث، وقد تم استبعاد (١٠) لاعباً لمشاركتهم ضمن التجربة الاستطلاعية، فقد تكونت عينة البناء الرئيسة بشكلها النهائي (١١٠) لاعباً، أما عينة التطبيق فقد تكونت من (٩٠) لاعباً، يمثلون نسبة (٤٠,٩٠%) من مجتمع البحث.

٣-٣ إجراءات بناء مقياس التنمر الإلكتروني ومقياس الثقة بالنفس:

٣-٣-١ الغرض من بناء المقياسين:

يهدف بناء المقياسين إلى قياس التنمر الإلكتروني ودرجة الثقة بالنفس لدى اللاعبين الشباب والتعرف على طبيعة العلاقة بينهما، وقد استند الباحث إلى الإطار النظري والدراسات السابقة إضافة إلى المقابلات مع عدد من الخبراء في علم النفس الرياضي.

٣-٣-٢ تحديد الظاهرة المراد قياسها:

تم تحديد الظاهرة بدقة في (التنمر الإلكتروني والثقة بالنفس لدى اللاعبين الشباب) مع مراعاة وضوح المفهوم وحدوده بما يتناسب مع الفئة العمرية المستهدفة.

٣-٣-٣ صياغة فقرات المقياس:

اعتمد الباحث مجموعة من الأسس في صياغة الفقرات أهمها: وضوح الفقرة وبساطتها، قياس الفقرة لمجال محدد، الابتعاد عن العبارات المركبة أو المزدوجة، ملاءمتها للفئة العمرية (الشباب)، وقد تم إعداد (٢٠) لمقياس التنمر الإلكتروني و (٢٠) فقرة لمقياس الثقة بالنفس .

٣-٣-٤ الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس على (١٠) خبراء في علم النفس الرياضي والاختبارات والقياس والادارة الرياضية (ملحق ٢) وقد حصلت الفقرات على نسبة اتفاق بلغت (١٠٠%)، مما يدل على صلاحيتها للتطبيق.

٣-٣-٥ سلم التقدير:

اعتمد الباحث السلم الثلاثي (دائماً (٣ درجات) - أحياناً (٢ درجات) - أبداً (١ درجة)، وقد حصل على قبول الخبراء بنسبة (١٠٠%) لملاءمته لعينة اللاعبين الشباب.

٣-٣-٦ القوة التمييزية لفقرات المقياسين: لحساب القوة التمييزية قام الباحث بما يأتي:

١. جمع درجات استجابات الأفراد على فقرات المقياسين للحصول على الدرجة الكلية لكل فرد .
 ٢. ترتيب الدرجات تنازلياً من الأعلى إلى الأدنى .
 ٣. اختيار أعلى ٢٧% من الدرجات وأدنى ٢٧% منها لتكوين مجموعتين للمقارنة، إذ تُعد هذه النسبة مناسبة لتحقيق أكبر قدر من التمايز بين المجموعتين .
- وبذلك أصبحت كل مجموعة تضم (٢٤) استمارة ثم استخدم الباحث الاختبار التائي (T-test) عبر برنامج SPSS لحساب معامل تمييز فقرات مقياسي التنمر الإلكتروني، والثقة بالنفس وعدّ القيم التائية الدالة إحصائياً مؤشراً على تمييز الفقرات .

جدول (١)

يبين القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين لمقياس التنمر الإلكتروني والثقة بالنفس

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	Sig
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري		
مقياس التنمر الالكتروني						
١	٢,٦١١	١,٦٥٧	١,٨٨٤	١,٢٤٤	٥,٢١٧	٠,٠٠٠
٢	٢,٥٦٥	١,١١٥	١,٧٧٢	١,٣٨٩	٣,٧٣٢	٠,٠٠١
٣	٢,٠١١	١,٢٧٦	١,٩٦٥	١,٠١٥	٤,١٠٢	٠,٠٠٠
٤	٢,٨٧٧	٠,٩٣١	١,٨٢١	١,٣٠٨	٥,٤٦٠	٠,٠٠٠

٥	٢,٢٣٢	١,٥٤٧	١,٩٩٨	١,١٦٤	٤,٨٣١	٠,٠٠٢
٦	٢,٤٤٣	١,٠٦٨	١,٧٩٠	١,٤٤٠	٣,٦٤٥	٠,٠٠٠
٧	٢,٦٥٥	٠,٧٥٤	١,٩١٢	١,٢١٩	٤,٣٩٦	٠,٠٠٠
٨	٢,١١٢	١,٨١٩	١,٩٢٢	١,٠٧٢	٥,٧٠٨	٠,٠٠٠
٩	٢,٣٢٢	١,٣٣٤	١,٨٥٦	١,٣٥٥	٣,٩٥٢	٠,٠٠٣
١٠	٢,٠٣٣	٠,٥٦٦	١,٩٤٣	١,٢٨٦	٤,٤٧٠	٠,٠٢٧
١١	٢,١١٣	١,٤٦٨	١,٧٧٧	١,١٢٧	٤,٦٨٩	٠,٠٠٠
١٢	٢,٢١٩	١,٦٢٣	١,٩٨٩	١,٤١٨	٣,٨٢٦	٠,٠٠٠
١٣	٢,٢١٢	٩,٨٠٣	١,٨٣٤	٠,٩٩٩	٥,٥٥٧	٠,٠٠٠
١٤	٢,٣٩٠	١,٢٤٨	١,٩٠١	١,١٢٧	٤,١٥٨	٠,٠٠٠
١٥	٢,٢٥٧	١,٧٤٢	١,٧٦٨	١,٤١٨	٤,٩١٤	٠,٠٠٠
١٦	٢,٣١٨	٠,٧١٢	١,٩٥٧	١,٠٣٤	٣,٦٠١	٠,٠٠٠
١٧	٢,٤٤٣	١,٠٨٧	١,٨٨٠	١,٠٨٣	٥,٨٨٠	٠,٠٠٠
١٨	٢,٢٣٣	١,٥٨٩	١,٩٩٤	١,٢٩٢	٥,٤٧٧	٠,٠٠٠
١٩	٢,٤٠١	٠,٩٧٧	١,٨٦٧	١,٣١٦	٣,٧٨٩	٠,٠٠٠
٢٠	٢,٢٨٦	١,٤٢١	١,٩٢٦	١,١٢٧	٤,٦٣٤	٠,٠٠٢

مقياس الثقة بالنفس

١	٢,٦١١	٠,٦٨٩	١,٧٩٩	١,٢٥٥	٥,٢٦٦	٠,٠٠٣
٢	٢,٥٥١	١,٨٥٤	١,٩٧٣	١,١٠٦	٣,٢٢١	٠,٠٠٠
٣	٢,٣٣٠	١,٢٠٣	١,٨٤٥	١,٣٤٨	٣,٦٦٤	٠,٠٠٠
٤	٣,٥٥٤	٠,٨٤٥	١,٩١٨	١,٠٦٩	٥,٠٤٣	٠,٠٠٠
٥	٢,٣٢٣	١,٥٠٢	١,٧٨٦	١,٢٠٣	٣,٥١٧	٠,٠٠٠
٦	٢,٦١٠	١,٢٩٦	١,٩٣٥	١,٣٧٧	٥,٣٩١	٠,٠٠٠
٧	٢,٤٥٥	٠,٥٤٨	١,٨٠٤	١,١٥٧	٣,٥١٧	٠,٠٠٠
٨	٢,٦٠٢	١,٧٨١	١,٩٨١	١,٠٨٩	٤,٨٧٦	٠,٠٠١
٩	٢,٣٨١	١,٣٧٩	١,٨٥٢	١,٤٢٧	٣,٥٦٨	٠,٠٠٠
١٠	٢,٣٦٦	٠,٦٠١	١,٩٠٩	١,١٨١	٤,٩٩١	٠,٠٠٠
١١	٢,٤٣٨	١,٦٦٨	١,٧٧٤	١,٣٢٠	٤,٧٢٠	٠,٠٠٠
١٢	٢,٣٣٨	٠,٧٤٣	١,٩٦٠	١,٠٥٦	٣,٣٣٩	٠,٠٠٠
١٣	٢,٣٦٦	١,٠٢٤	١,٨٦١	١,١١٢	٥,٨١٢	٠,٠٠٣
١٤	٢,٥٤٤	١,٨٧٣	١,٨٣٩	١,٣٩٥	٣,٣٩٠	٠,٠٠٠
١٥	٢,٦٥٦	٠,٨٩٢	١,٨٩٧	١,٠٠٤	٤,٥٥٤	٠,٠٠٠
١٦	٢,٣٨٠	١,١٤٩	١,٧٨٣	١,٢٢٨	٤,٦٧٢	٠,٠٠٠
١٧	٢,٦٢٦	٠,٥٢٣	١,٩٤٨	١,٣٦١	٥,١٢٨	٠,٠٠٠

١٨	٢,٢٤٥	١,٧٠٥	١,٨٧٢	١,١٤٩	٤,٣٨١	٠,٠٠٠
١٩	٢,٣٢٧	٠,٦٤٥	١,٧٩٥	١,٤٣٣	٥,٧٣٠	٠,٠٠٠
٢٠	٢,٤١٤	١,٤٣٨	١,٩٨٧	١,١٥٨	٤,٠١٥	٠,٠٠١

وبالرجوع إلى الجدول أعلاه نجد أن حدود الأوساط الحسابية لدرجات المجموعتين العليا والدنيا في مقياس التنمر الإلكتروني للمجموعة العليا اقتربت بين (٢.٠١١ - ٢.٨٧٧)، في حين اقتربت الأوساط الحسابية لدرجات المجموعة الدنيا بين (١.٧٦٨ - ١.٩٩٨)، واقتربت القيم التائية بين (٣.٦٠١ - ٥.٨٨٠). أما مستويات الدلالة الإحصائية (Sig) فقد اقتربت بين (٠.٠٠٠ - ٠.٠٢٧)، وجميعها دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، مما يدل على قدرة جميع الفقرات على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا، لذلك لم تُستبعد أي فقرة من المقياس.

أما في مقياس الثقة بالنفس فقد اقتربت الأوساط الحسابية لدرجات المجموعة العليا بين (٢.٢٤٥ - ٣.٥٥٤)، في حين اقتربت الأوساط الحسابية لدرجات المجموعة الدنيا بين (١.٧٧٤ - ١.٩٨٧)، وتراوحَت القيم التائية بين (٣.٢٢١ - ٥.٨١٢). كما اقتربت مستويات الدلالة الإحصائية (Sig) بين (٠.٠٠٠ - ٠.٠٠٣)، وجميعها دالة إحصائية، مما يشير إلى أن جميع الفقرات تمتلك قوة تمييزية جيدة بين المجموعتين العليا والدنيا، وعليه لم يتم استبعاد أي فقرة من فقرات المقياسين.

٣-٧-الاتساق الداخلي:

اذ تم استخراج هذا المؤشر باستخدام معنوية معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss)

جدول (٢) يبين معامل الاتساق الداخلي لفقرات المقياسين

مقياس التنمر الإلكتروني			مقياس الثقة بالنفس		
ت	الاتساق الداخلي	Sig	ت	الاتساق الداخلي	Sig
١	٠,٩٣	٠,٠٠٠	١	٠,٦٤	٠,٠٠٠
٢	٠,٧٠	٠,٠٠٠	٢	٠,٨٦	٠,٠٠٠
٣	٠,٨٨	٠,٠٠٠	٣	٠,٧٩	٠,٠٠٠
٤	٠,٩٧	٠,٠٠٠	٤	٠,٨٥	٠,٠٠٠
٥	٠,٦٢	٠,٠٠٠	٥	٠,٦٣	٠,٠٠٠
٦	٠,٨٧	٠,٠٠٠	٦	٠,٨٧	٠,٠٠٠
٧	٠,٦٥	٠,٠٠٠	٧	٠,٧١	٠,٠٠٠
٨	٠,٧٦	٠,٠٠٠	٨	٠,٨٤	٠,٠٠٠
٩	٠,٩٧	٠,٠٠٠	٩	٠,٨٧	٠,٠٠٠
١٠	٠,٦٩	٠,٠٠٠	١٠	٠,٦٥	٠,٠٠٠
١١	٠,٨١	٠,٠٠٠	١١	٠,٥٩	٠,٠٠٠
١٢	٠,٧٣	٠,٠٠٠	١٢	٠,٩٦	٠,٠٠٠

١٣	٠,٦٣	٠,٠٠٠	١٣	٠,٨٨	٠,٠٠٠
١٤	٠,٩٠	٠,٠٠٠	١٤	٠,٦٠	٠,٠٠٠
١٥	٠,٧٧	٠,٠٠٠	١٥	٠,٩٨	٠,٠٠٠
١٦	٠,٦٨	٠,٠٠٠	١٦	٠,٩١	٠,٠٠٠
١٧	٠,٥٩	٠,٠٠٠	١٧	٠,٨٣	٠,٠٠٠
١٨	٠,٧٢	٠,٠٠٠	١٨	٠,٨٩	٠,٠٠٠
١٩	٠,٩٥	٠,٠٠٠	١٩	٠,٧٤	٠,٠٠٠
٢٠	٠,٦٦	٠,٠٠٠	٢٠	٠,٦١	٠,٠٠٠

أظهرت نتائج معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية باستخدام برنامج (SPSS) أن جميع القيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) واقتربت تقريباً بين (٠,٥٩ - ٠,٩٧) لمقياس التمر الإلكتروني و (٠,٥٩ - ٠,٩٨) لمقياس الثقة بالنفس مما يشير إلى تجانس فقرات المقياسين.

٤-٣ الأسس العلمية لأداة البحث:

٣-٤-١ الصدق الظاهري: تحقق من خلال عرض المقياس على الخبراء بنسبة اتفاق بلغت (١٠٠%)

٣-٤-٢ صدق البناء: تحقق من خلال التحليل الإحصائي، حيث أثبتت النتائج أن جميع الفقرات تمتلك قوة تمييز جيدة ومعاملات ارتباط مرتفعة.

٣-٤-٣ الثبات: تم استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية وقد بلغت معاملات الثبات:

- مقياس التمر الإلكتروني: كرونباخ للنصف الأول (٠.٩١)، وكرونباخ للنصف الثاني (٠,٨٧٨) وبيرسون (٠,٩١١).

- مقياس الثقة بالنفس: كرونباخ للنصف الأول (٠.٩٠) وكرونباخ للنصف الثاني (٠,٨٦٦) وبيرسون (٠,٩٠٠)، وهي قيم تشير إلى ثبات جيد جداً للمقياسين.

٥-٣ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (١٠) لاعبين شباب من مجتمع البحث، وتم اختيارهم بطريقة مناسبة مع استبعادهم من العينة الأساسية للدراسة. هدفت هذه التجربة إلى التأكد من صلاحية أدوات القياس، ووضوح إجراءات الاختبارات، وتحديد الزمن اللازم لتنفيذها، والتأكد من كفاءة فريق العمل، والكشف عن أي صعوبات أو معوقات قد تظهر في أثناء التطبيق الفعلي.

٣-٦ التطبيق النهائي: تم تطبيق المقياسين بصيغتهما النهائية على عينة التطبيق البالغة (٩٠) لاعباً شاباً.

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها تمكناً من تحقيق أهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية التي قمنا بها.

٤-١ التعرف على درجة مقياس التنمر الإلكتروني للاعبين الشباب:

جدول (٣) يبين التعرف على مقياس التنمر الإلكتروني للاعبين الشباب

ت	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الخطأ المعياري	الالتواء
١	٩٠	٥٠.١١	٤.٠١	٤٠	٠.٩١١	٠.٥٤

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس التنمر الإلكتروني للاعبين الشباب والبالغ عددهم (٩٠) لاعباً وبعد تحليل اجاباتهم ومعالجتها احصائياً تبين ان الوسط الحسابي (٥٠.١١) درجة، والانحراف المعياري (٤.٠١) وهو اعلى من الوسط الفرضي (٤٠)، اما الخطأ المعياري قد بلغ (٠.٩١١) وهي قيمة قليلة تدل على الثبات الداخلي لنتائج العينة، اما معامل الالتواء فقد بلغ (٠.٥٤)، وهو يدل على اعتدالية توزيع العينة على منحنى التوزيع الطبيعي.

ان ارتفاع الوسط الحسابي مقارنة بالوسط الفرضي للمقياس، لا يُعد مجرد فرق عددي بسيط بل يمكن تفسيره بوصفه مؤشراً إحصائياً ودلائياً على وجود مستوى أعلى من المتوقع للظاهرة قيد الدراسة لدى أفراد العينة وفقاً لمنطق القياس النفسي يمثل الوسط الفرضي الحدّ النظري، الذي يفترض أن تتوزع حوله استجابات الأفراد في حال غياب أو اعتدال الظاهرة، وعليه فإن تجاوز الوسط الحسابي، لهذا الحد يشير إلى أن استجابات اللاعبين تميل نحو درجات أعلى بما يعكس حضوراً أكثر وضوحاً للسلوكيات أو الخبرات المرتبطة بالتنمر الإلكتروني.

ويعزو الباحث هذا الارتفاع قد يدل على أن أفراد العينة لا يمرون بتجربة محايدة تجاه البيئة بل إنهم قد يكونون، إما عرضة للتنمر الإلكتروني أو مشاركين فيه أو متأثرين به بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وذلك تبعاً لطبيعة بناء فقرات المقياس، وبذلك فإن هذه النتيجة تعكس تحول الفضاء إلى بيئة تفاعلية تحمل قدراً من الضغوط الاجتماعية والسلوكية التي تنعكس على استجابات الشباب الرياضيين ولاسيما في ظل انتشار وسائل التواصل الاجتماعي وتزايد التفاعل غير المنضبط داخلها.

ويمكن النظر إلى هذا المؤشر بوصفه انعكاساً لتغير أنماط التفاعل الاجتماعي لدى فئة الشباب حيث لم تعد الخبرات الاجتماعية محصورة في السياق الواقعي التقليدي؛ بل امتدت إلى فضاءات رقمية تتسم بالسرعة والانتشار الواسع وضعف الرقابة الاجتماعية المباشرة؛ وهذا بدوره قد يسهم في زيادة احتمالية ظهور سلوكيات سلبية مثل التنمر الإلكتروني أو التعرض له بما يتوافق مع ما تشير إليه الأدبيات الحديثة في علم النفس الرياضي والسلوك الرقمي من أن البيئات غير المنظمة رقمياً قد تعزز أنماط العدوان اللفظي والسلوكي غير المباشر.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه الأدبيات الحديثة التي تشير إلى أن التنمر الإلكتروني يتميز باستمرارية الأثر واتساع نطاقه مقارنة بالتنمر التقليدي، مما يجعله أكثر تأثيراً على المراهقين والشباب، ولاسيما في البيئات التفاعلية مثل المجال الرياضي، وهو ما يعزز وضوح تأثيره النفسي والسلوكي. [5]

وتؤكد دراسة (قراقيش والدخيل، ٢٠٢٣) أن التمر الإلكتروني يرتبط بارتفاع مستويات التفاعل عبر المنصات الرقمية لدى طلبة الجامعات، كما أن ضعف الرقابة الأسرية والمؤسسية يسهم في زيادة احتمالية التعرض أو المشاركة في هذا السلوك. [6]

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن فئة الشباب الرياضيين قد تكون أكثر عرضة للتمر الإلكتروني مقارنة بغيرهم، وذلك بسبب طبيعة التنافس الرياضي وكثافة التفاعل عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمنصات الرقمية المرتبطة بالأندية والجامهير، مما يزيد من احتمالية تعرضهم للإساءة الإلكترونية أو ممارستها، ويجعل البيئة الرياضية الرقمية أكثر قابلية لظهور سلوكيات التمر الإلكتروني. [7]

كما دعمت دراسة (الزهراني، ٢٠٢٠) في البيئة السعودية أن التمر الإلكتروني لا يُعد سلوكاً فردياً معزولاً بل هو نتاج تفاعل بين عوامل نفسية واجتماعية وتقنية، وأن ارتفاع الدرجات على مقاييسه يعكس انتشار أنماط التواصل غير المنضبط داخل الفئات الشبابية. [8]، وهو ما يتسق مع ما أظهرته نتائج العينة الحالية من تجاوز الوسط الحسابي للوسط الفرضي.

٤-٢ التعرف على درجة الثقة بالنفس للاعبين الشباب:

جدول (٤) يبين التعرف على مقياس الثقة بالنفس للاعبين الشباب

ت	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الخطأ المعياري	الالتواء
١	٩٠	٤٨,٥٢	٣,٤١	٤٠	٠,٦٠١	٠,٨٧

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس الثقة بالنفس على اللاعبين الشباب والبالغ عددهم (٩٠) لاعبا وبعد تحليل اجاباتهم ومعالجتها احصائيا تبين ان الوسط الحسابي (٤٨,٥٢) درجة، والانحراف المعياري (٣,٤١) وهو اعلى من الوسط الفرضي (٤٠)، اما الخطأ المعياري قد بلغ (٠,٦٠١)، وهي قيمة قليلة تدل على الثبات الداخلي لنتائج العينة اما معامل الالتواء فقد بلغ (٥,٨٧)، وهو يدل على اعتدالية توزيع العينة على منحنى التوزيع الطبيعي.

تشير النتائج إلى أن الوسط الحسابي لدرجات مقياس الثقة بالنفس وهو أعلى من الوسط الفرضي، وهذا يدل على أن أفراد العينة (اللاعبين الشباب) يتمتعون بمستوى مرتفع نسبياً من الثقة بالنفس مقارنة بالمستوى النظري المتوقع للمقياس ووفقاً لعلم القياس النفسي، فإن تجاوز الوسط الحسابي للوسط الفرضي يعكس وجود ميل إيجابي في اتجاه السمة المقاسة أي أن أفراد العينة يمتلكون درجة أعلى من الثقة بالنفس مقارنة بالمستوى المحايد المفترض.

يمكن القول إن ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين الشباب يعكس طبيعة البيئة الرياضية التنافسية، التي تُعد في جوهرها بيئة غنية بالمشيرات النفسية والاجتماعية التي تسهم في بناء شخصية اللاعب، فالمشاركة المستمرة في التدريب والمنافسات الرياضية، وما يصاحبها من خبرات نجاح وإخفاق تعمل على تشكيل إدراك الفرد لذاته وتعزيز قدرته على مواجهة المواقف الضاغطة الأمر الذي يؤدي تدريجياً إلى رفع مستوى الثقة بالنفس لديه، كما أن التفاعل داخل الفريق الرياضي والدعم الذي يتلقاه

اللاعب من المدرب والزملاء، إضافة إلى التشجيع الجماهيري كلها عوامل تُسهم في تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية والقدرة على الأداء، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على ارتفاع درجات الثقة بالنفس.

ومن زاوية علم النفس الرياضي فإن الثقة بالنفس تُعد أحد المكونات الأساسية للأداء الرياضي الناجح، إذ ترتبط بقدرة اللاعب على اتخاذ القرار تحت الضغط ومواجهة المواقف التنافسية دون تردد أو خوف من الفشل لذلك فإن ارتفاع المتوسط الحسابي، في هذه الدراسة يمكن تفسيره أيضاً على أنه انعكاس لدرجة اندماج اللاعبين في البيئة الرياضية، وتعرضهم المستمر لمواقف تتطلب إثبات الذات مما يعزز تدريجياً بناء صورة إيجابية عن الذات الرياضية.

أشار (Ahmed et al, 2021) إلى أن الرياضيين المراهقين يتمتعون بمستويات مرتفعة من تقدير الذات والثقة بالنفس مقارنة بغير الرياضيين، ويُعزى ذلك إلى الخبرات التنافسية والدعم الاجتماعي داخل البيئة الرياضية. [9]

كما بينت دراسة (حمودي، ٢٠٢٥) أن الثقة بالنفس لدى اللاعبين ترتبط إيجابياً بالأداء الرياضي ومستوى الإنجاز، وأن الإعداد النفسي والدعم داخل البيئة الرياضية يسهمان في تعزيز الثقة بالنفس وتحسين الأداء، مما يعكس أهمية وجود بيئة تدريبية داعمة تسهم في تطوير مفهوم الذات لدى الرياضيين. [10] وفي السياق نفسه أوضحت دراسة (المهدي، ٢٠٢٤) أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تسهم في تنمية الثقة بالنفس لدى الممارسين، وأنها لا تُعد سمة ثابتة، بل تتأثر بالخبرات والممارسة الرياضية المنتظمة، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوياتها لدى الأفراد الأكثر انخراطاً في النشاط الرياضي. [11]

جدول (٥) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للتنمر الإلكتروني والثقة بالنفس للاعبين الشباب

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدالة الاحصائية
التنمر الإلكتروني	٥٠,١١	٤,٠١	٣,١٢	٠,١٩٥
الثقة بالنفس	٤٨,٥٢	٣,٤١		داله

يتضح من جدول (٣) بان الوسط الحسابي لمهارات التنمر الإلكتروني (٥٠,١١)، وانحراف معياري (٤,٠١) والوسط الحسابي لاتخاذ القرار كان (٤٨,٥٢) وانحراف معياري (٣,٤١)، وقيمة (ت) المحتسبة كانت (٣,١٢) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (١,٩٥)، وبمستوى خطأ (٠,٠٥)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التنمر الإلكتروني والثقة بالنفس.

في ضوء النتائج المعروضة يمكن تفسير العلاقة بين التنمر الإلكتروني والثقة بالنفس لدى اللاعبين الشباب بأنها علاقة غير مباشرة وليست بسيطة أو خطية بل تتداخل فيها عوامل نفسية وبيئية، إذ تشير النتائج إلى وجود مستوى ملحوظ من التنمر الإلكتروني يقابله في الوقت نفسه مستوى جيد من الثقة بالنفس مع وجود فرق دال إحصائياً بين المتغيرين، وهذا يعني أن ارتفاع أحد المتغيرين لا يقابله

بالضرورة انخفاض مباشر في الآخر، وإنما يمكن أن يتواجد كلاهما معاً داخل الفرد أو المجموعة ولكن بتأثيرات متفاوتة.

ومن الناحية التفسيرية يمكن القول إن الثقة بالنفس لدى اللاعبين الشباب قد تعمل كعامل حماية نفسي يخفف من التأثير السلبي للتممر الإلكتروني، حيث تساعد الثقة بالنفس المرتفعة اللاعب على تفسير المواقف السلبية بشكل أقل تهديداً وتقليل الاستجابة الانفعالية تجاه التعليقات أو السلوكيات السلبية عبر الإنترنت، وفي المقابل فإن التعرض للتممر الإلكتروني قد لا يؤدي دائماً إلى انخفاض الثقة بالنفس ولاسيما

وبذلك يمكن وصف العلاقة بأنها علاقة تفاعلية حيث يتأثر التمر الإلكتروني بالبيئة بينما تتأثر الثقة بالنفس بالخبرة الرياضية والدعم الاجتماعي وقد يتقاطع المتغيران دون أن يكون أحدهما سبباً مباشراً في الآخر.

٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- أظهرت النتائج أن لاعبي العينة يمتلكون درجة من التمر الإلكتروني أعلى من الوسط الفرضي مما يشير إلى وجود انتشار نسبي لهذه الظاهرة في البيئة المرتبطة بالفئة المبحوثة .
- بينت النتائج أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من الثقة بالنفس أعلى من الوسط الفرضي مما يعكس طبيعة إيجابية في البناء النفسي لدى اللاعبين الشباب .
- كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التمر الإلكتروني والثقة بالنفس مما يدل على اختلاف طبيعة المتغيرين وعدم وجود علاقة عكسية مباشرة بينهما .

٢-٥ التوصيات:

- ضرورة قيام الاتحادات الرياضية والأندية بوضع برامج توعوية حول مخاطر التمر الإلكتروني وطرق التعامل معه لدى اللاعبين الشباب .
- تعزيز دور المدربين والإداريين في دعم الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال التشجيع الإيجابي وبناء بيئة تدريبية داعمة نفسياً .
- تفعيل برامج الإرشاد النفسي الرياضي داخل الأندية لمساعدة اللاعبين على مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن البيئة الرقمية .
- تنظيم ورش عمل حول الاستخدام الآمن لوسائل التواصل الاجتماعي للحد من التعرض أو المشاركة في سلوكيات التمر الإلكتروني .
- إجراء دراسات مستقبلية تتناول العلاقة بين التمر الإلكتروني ومتغيرات نفسية أخرى مثل الصلابة النفسية، تقدير الذات، والاحترق النفسي الرياضي .

References:

- [1]. Abdul Warith, I. H. M. (2022). *Cyberbullying*. Horus International Foundation, Alexandria, p15. [In Arabic]
- [2]. Shata, A. M. A. (2023). Cyberbullying via social media and its relationship to the mental and psychological health of Egyptian youth. *Egyptian Journal of Media Research*, 84. Cairo University, Faculty of Mass Communication, p89. [In Arabic]
- [3]. Hamdy, N. E. A., Sweilem, M. A. A., & Rawash, K. M. M. (2022). Bullying among young athletes participating in competitive sports according to the type of sport. *Scientific Journal of Sports Sciences and Arts*, 71(1). Helwan University. [In Arabic]
- [4]. Maghamis, M. M. (2022). Self-confidence and motivation for athletic achievement and their relationship to the level of performance in the serve skill in volleyball. *Wasit Journal of Science and Sports*, 8(2). [In Arabic]
- [5]. Camerini, A.-L., Giosa, A., & Marciano, L. (2020). Predicting problematic smartphone use in adolescence: The role of peer relationships, emotional intelligence, and social anxiety. *Journal of Adolescence*, 79, p22-23.
- [6]. Qaraqish, N. Y., & Al-Dakhil, S. M. (2023). Personality type (A, B) and its relationship to cyberbullying among undergraduate students at the University of Jordan. *Jordanian Journal of Education*, 8(1), p41. [In Arabic]
<https://doi.org/10.46515/jaes.v8i1.374>
- [7]. Zhang, W., Jiang, F., Zhu, Y., & Zhang, Q. (2023). Risks of passive use of social network sites in youth athletes: A moderated mediation analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1219190. p54.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1219190>
- [8]. Al-Zahrani, S. M. (2020). Cyberbullying and its relationship to some psychological and social variables among secondary school students in the Kingdom of Saudi Arabia. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 21(3), p9. [In Arabic]
- [9]. Ahmed, M. D., Ho, W. K. Y., Begum, S., & López-Sánchez, G. F. (2021). Perfectionism, self-esteem, and the will to win among adolescent athletes: The effects of achievement level and gender. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 580446, p21. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.580446>
- [10]. Hammoudi, Z. J. (2025). Self-confidence and its relationship to shooting accuracy among deaf and mute football players. *Maysan Journal of Physical Education Sciences*, 30(3), p14. [In Arabic]
- [11]. Al-Mahdi, A. (2024). *Recreational sports activities and their role in developing self-confidence skills among 17–20-year-old high school students*. Institute of Physical Education and Sports, University of Mostaganem, p12. [In Arabic]

ملحق (١)

عزيزي اللاعب المحترم

تحية طيبة وبعد:

يودّ الباحث إجراء دراسته الموسومة التمر الإلكتروني وعلاقته بمستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين الشباب ونظرًا لكونكم من الفئة المستهدفة في هذه الدراسة، نرجو منكم التكرم بقراءة فقرات الاستبيان بدقة، والإجابة عنها بصدق وموضوعية. يرجى وضع علامة (✓) أمام الخيار الذي يعبر عن رأيكم وفق سلم الإجابة وذلك حسب ما ترونه مناسبًا لكل عبارة.

شاكرين تعاونكم ومقدّرين مساهمتكم في دعم البحث العلمي.

التمر الإلكتروني			
ت	الفقرة	دائمًا	أحيانًا
1	تتعرض لتعليقات تتعلق بمستواك الرياضي عبر وسائل التواصل		ابدا
٢	يقوم بعض الأشخاص بنشر كلام مسيء عنك عبر الإنترنت		
٣	تشعر بالإزعاج بسبب الانتقادات الإلكترونية المتعلقة بأدائك الرياضي		
٤	تعرضت للسخرية بسبب أخطائك أثناء المباريات أو التدريبات		
٥	تتلقى رسائل إلكترونية تحمل ألفاظاً غير لائقة أو مهينة		
٦	يقوم بعض المتابعين بنشر شائعات عبر مواقع التواصل الاجتماعي		
٧	تشعر بالخوف من التعليقات السلبية بعد المشاركة في المباريات		
٨	تعرضت للإهانة أو التقليل من قدراتك الرياضية إلكترونياً		
٩	تتجنب أحياناً نشر نشاطاتك الرياضية خوفاً من التعليقات المسيئة		
١٠	تؤثر التعليقات الإلكترونية السلبية في حالتك النفسية		
١١	تشعر بالتوتر عند قراءة تعليقات الجمهور على أدائك الرياضي		
١٢	تعرضت لنشر صور أو مقاطع محرّجة تخصك دون إذنك		
١٣	تشعر بأن التمر الإلكتروني يقلل من حماسك للتدريب والمنافسة		
١٤	تؤثر الإساءة الإلكترونية في علاقتك بزملائك أو مدربك		
١٥	تفكر أحياناً بالابتعاد عن وسائل التواصل بسبب التعليقات المسيئة		
١٦	تشعر بالإحراج عند تداول منشورات تنتقد أدائك الرياضي		
١٧	عرضت للتهديد أو التخويف عبر وسائل التواصل الاجتماعي؟		
١٨	تؤثر التعليقات السلبية في ثقتك بقدراتك الرياضية		
١٩	تشعر بالحزن أو الإحباط بعد قراءة التعليقات المسيئة		
٢٠	التمر الإلكتروني يؤثر في استقرارك النفسي أثناء المنافسات الرياضية		
الثقة بالنفس			
ت	الفقرة	دائمًا	أحيانًا
1	أشعر بثقة عالية بقدرتي على تقديم أداء جيد أثناء المباريات		ابدا

٢	أستطيع مواجهة المنافسات الرياضية دون خوف أو تردد		
٣	أؤمن بقدرتي على تحقيق النجاح في المجال الرياضي		
٤	أشعر بالارتياح عند المشاركة في المنافسات الرياضية.		
٥	أتمكن من التحكم بانفعالاتي أثناء اللعب.		
٦	أستطيع تجاوز الأخطاء التي تحدث خلال المباراة.		
٧	أتحمل مسؤولية أدائي داخل الملعب بثقة		
٨	أثق بقدرتي على تنفيذ تعليمات المدرب بشكل صحيح.		
٩	أشعر بالفخر لتمثيل فريق في المنافسات الرياضية		
١٠	لدي دافعية عالية للاستمرار في التدريب والمنافسة		
١١	أستطيع التركيز بشكل جيد أثناء المباريات المهمة.		
١٢	لا تؤثر الانتقادات السلبية على ثقتي بنفسي بسهولة		
١٣	أشعر بالقدرة على مواجهة الضغوط الرياضية .		
١٤	أتمكن من اتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب .		
١٥	أثق بقدرتي على تحسين أدائي بعد كل مباراة		
١٦	أشعر بالاطمئنان عند مواجهة الفرق القوية		
١٧	أستطيع العودة بسرعة إلى مستواي الطبيعي بعد الإخفاق		
١٨	أؤمن بأن لدي مهارات رياضية مميزة مقارنة بالآخرين.		
١٩	أشعر بالثقة عند التفاعل مع زملائي والمدربين أثناء التدريب والمنافسات.		
٢٠	أنني قادر على تطوير مستواي الرياضي بشكل مستمر من خلال التدريب		

ملحق (٢)

السادة الخبراء الذين عرضت عليهم المقياسين

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
١	أ.د محسن علي موسى	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ذي قار
٢	أ.د عبد الستار جبار ضم	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة
٣	أ.د ميثاق غازي محمد	الاختبارات والقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ذي قار
٤	أ.د عبد الحليم جبر نزال	الادارة والتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة
٥	أ.د عبد العباس عبد الرزاق	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ذي قار
٦	أ.د باسم سامي شهيد	الادارة والتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ذي قار
٧	أ.د حازم جاسم خزعل	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة
٨	أ.م.د سهير رحمن سلمان	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ذي قار
٩	أ.م.د علي شمخي جبار	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ذي قار
١٠	أ.م.د سيف هادي منجل	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ذي قار