



جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**أثر استخدام هندسة الذات وفقا لفنية الهولوتروبك في
خفض الشك بالذات لدى الطالبات في درس السباحة**

ريم عبد الكريم شويت عبوش

أطروحة دكتوراه

التربية البدنية وعلوم الرياضة / علم النفس الرياضي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

مؤيد عبد الرزاق حسو

ملخص الاطروحة

أثر استخدام هندسة الذات وفقاً لفنية الهولوتروبيك في خفض الشك بالذات لدى الطالبات في درس السباحة

الباحثة

ريم عبد الكريم شويط

٢٠٢٥م

المشرف

أ.د. مؤيد عبد الرزاق حسو

١٤٤٦هـ

يهدف البحث إلى:

بناء مقياس الشك بالذات لدى طالبات اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، التعرف على مستوى الشك بالذات لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية للبنات في درس السباحة، والكشف عن أثر استخدام هندسة الذات وفقاً لفنية الهولوتروبيك في خفض الشك بالذات لدى طالبات. والكشف عن الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الشك بالذات. فضلا عن الكشف عن حجم الاثر في الشك بالذات في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وأيضاً في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة في المجموعة الضابطة.

واستخدمت الباحثة المنهجين الوصفي والأسلوب المسحي والتجريبي لملاءمتها لطبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث الحالي من طالبات السنة الدراسية الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية بنات وكليات عدد من الجامعات العراقية وهي (الموصل، والانبار، وتكريت، وديالى، وكركوك، وسامراء، والحدانية) للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) والبالغ عددهن (٣٩٢) وقد تم اختيار (٢٦٤) طالبة من مجتمع البحث بوصفهن عينة للبناء ونسبة (٦٧,٣٥%) وقد تم استبعاد (٢٤) استمارة لعدم اكمالهم الإجابة عن فقرات المقياس ليكون عدد افراد عينة البناء بشكلها النهائي (٢٤٠) يمثلن ما نسبته (٦١,٢٢%) من مجتمع البحث الكلي والتي شملت على عينة التحليل الإحصائي والبالغ عددها (٢١٠) يمثلن نسبة (٥٣,٥٧%) من مجتمع البحث، وقد شملت عينة التجربة الاستطلاعية الأولى للاستبيان المفتوح والبالغ عددها (١٠) طالبات يمثلن نسبة (٢,٥٥%) من مجتمع البحث في حين كانت عينة التجربة الاستطلاعية الثانية لفقرات المقياس المقترح والبالغ عددها (٨) طالبات حققت ما نسبته (٢,٠٤%) من مجتمع البحث، اما عينة التجربة الاستطلاعية الثالثة لقياس زمن الإجابة عن المقياس المقترح والبالغ عددها (١٢) طالبة فقد حققت ما نسبته (٣,٠٦%) من مجتمع البحث ولقد تطلبت الدراسة عينة للتحقق من ثبات المقياس والتي اختيرت بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (٦٠) طالبة وقد مثلت ما نسبته (١٥,٣٠%) من مجتمع البحث اما عينة تطبيق المقياس فتمثلت بطالبات السنة الدراسية الأولى

في قسم التربية للبنات جامعة الموصل والبالغ عددهن (٩٧) طالبة وقد مثلت ما نسبته (٢٤,٧٤%) من مجتمع البحث وقد قامت الباحثة بتحديد عينة البحث التجريبي عمداً من عينة التطبيق النهائي للمقياس والمتمثلة بشعبة (A)، إذ تم اختيار (٣٢) طالبة قصداً من الشعبة (A) من المجموع الكلي للشعبة والبالغ عددهن (٥٠) طالبة بعد تطبيق الشك بالذات إذ أظهرت درجاتهن على المقياس بانهن يعانن من درجات عالية في الشك بالذات في درس السباحة لتصبح عينة التجربة الرئيسة للبحث بصورتها النهائية (٣٢) وهي تمثل ما نسبته (٨,١٦%) من مجتمع البحث، وتم تقسيمها إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) عن طريق الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (١٦) طالبة لكل مجموعة، وقد تم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث. واعتمدت الباحثة التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط. وتم استخدام مقياس الشك بالذات، فضلاً عن استخدام برنامج استراتيجية هندسة الذات الذي تكون من (١٠) جلسات، تم تطبيقها على أفراد عينة البحث وبعد انتهاء البرنامج تم إجراء الاختبار البعدي لقياس مستوى الشك ولكلا المجموعتين. وقد تم معالجة البيانات إحصائياً للحصول على (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط، والنسبة المئوية، واختبار (t) للعينات المرتبطة والمستقلة، وحجم الأثر، فضلاً عن اختبار شابيرو وويلك).

وتوصلت الباحثة إلى بعض الاستنتاجات كان من بينها: فاعلية مقياس الشك بالذات في درس السباحة، والذي قامت الباحثة ببنائه على طالبات قسم وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وأثبت برنامج استراتيجية هندسة الذات وفقاً لفنية الهولوتروبك والذي قامت الباحثة ببنائه أثراً إيجابياً في خفض مستوى الشك بالذات في درس السباحة لدى المجموعة التجريبية، نسبة حجم الأثر التي شكلت نسبة عالية وفعالية كبيرة وذلك بدلالة معادلات حجم الأثر المستخدمة في البحث.

وأوصت الباحثة ببعض التوصيات كان من بينها: التأكيد على استخدام مقياس الشك بالذات في درس السباحة والذي قامت الباحثة ببنائه على طالبات قسم وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، والاستفادة من برنامج استراتيجية هندسة الذات وفقاً لفنية الهولوتروبك الذي أعدته الباحثة في فعاليات رياضية مختلفة، وتحديد عينات خاصة بالطالبات، فضلاً عن إجراء بحوث ودراسات مشابهة تتناول برنامج استراتيجية هندسة الذات كبرنامج مقترح مع متغيرات نفسية أخرى ولمراحل دراسية أخرى ولكلا الجنسين.

**University of Mosul
College of Physical Education
and Sport Sciences**



**The effect of using self-engineering according to
the holotropic technique in reducing self-doubt
among female students in swimming lesson**

Reem Abdul Kareem Shweet Aboosh

Ph.D. Dissertation

Physical Education and Sport Sciences /

Sports Psychology

Supervised by

Professor

Dr. Muayad Abdulrazzaq Hassoo

1446 A.H.

2025 A.D.

ABSTRACT**The effect of using self-engineering according to the holotropic technique in reducing self-doubt among female students in swimming lesson****Researcher****Supervisor****Reem Abdul Karim Shweet****Prof. Dr. Muayad Abdulrazzaq Hassoo****2025 A.D.****1446 A.H.**

The research aims to:

The constructed a self-doubt scale for female students in the departments and College of Physical Education and Sports Sciences, identifying the degree of self-doubt among female students in the Department of Physical Education and Sports Sciences at the College of Education for Girls in swimming lesson , and revealing the effect of using self-engineering according to the holotropic technique in reducing self-doubt among female students in the Department of Physical Education and Sports Sciences at the College of Education for Girls in swimming lesson . Additionally, revealing the differences in the post-test between the experimental and control groups in self-doubt among female students in the Department of Physical Education and Sports Sciences at the College of Education for Girls in swimming lesson. Furthermore, revealing the effect size in self-doubt in the pre-test and post-test for the experimental group and in the post-test for the experimental group compared to the control group.

The researcher used both descriptive and experimental methods due to their suitability for the nature of the study. The current research community consisted of first-year female students in the Physical Education and Sports Sciences Department at the College of Education for Girls and several Iraqi universities, namely Mosul, Anbar, Tikrit, Diyala,

Kirkuk, Samarra, and Hamdaniya, for the academic year (2023-2024), totaling (392) students. The total number of participants was (392), and (264) students were selected from the research community as a sample for construction. (24) forms were excluded due to incomplete responses to the scale items, which constitutes (6.102%) of the total research community. Thus, the final number of construction sample members was (240), representing (61.35%) of the total research community.

The sample for statistical analysis included (210) individuals, representing (53.571%) of the research community. The first pilot sample for the open questionnaire included (10) students, representing (2.551%) of the research community. The second pilot sample for the proposed scale items included (8) students, achieving (2.040%) of the research community. The third pilot sample for measuring the response time to the proposed scale included (12) students, achieving (3.061%) of the research community.

The study required a sample to verify the scale's reliability, which was randomly selected and consisted of (60) female students, representing (25.510%) of the research community. As for the application sample of the scale, it consisted of first-year female students in the Department of Education for Girls at the University of Mosul, numbering (97) students, representing (24.744%) of the research community. The researcher intentionally selected the experimental research sample from the final application sample of the scale, represented by Section (A). 32 students were intentionally selected from section (A), out of a total of 50 students in the section, after applying self-doubt. Their scores on the scale showed that they suffer from high levels of self-doubt in the swimming lesson, making them the final main experimental sample for the research, representing 8.163% of the research population. They were divided into two groups (experimental and control) through random selection using a

lottery, with 16 students in each group, and equivalence between the two research groups was achieved.

The researcher adopted the experimental design known as the (randomly selected equivalent groups design) with pre-test and post-test control. We applied the self-doubt scale and the self-engineering strategy program, consisting of ten sessions, to the research sample members. Once the program concluded, we conducted a post-test to gauge the level of doubt in both groups. The data were statistically processed to obtain the mean, standard deviation, correlation coefficient, percentage, t-test for related and independent samples, effect size, and Shapiro-Wilk test.

The researcher came to some conclusions, such as: the self-doubt scale that the researcher made for students in the Department of Physical Education and Sports Sciences worked well in swimming lesson ; and the self-engineering strategy program based on the holotropic technique that the researcher made helped the experimental group feel less self-doubt in swimming lesson . Additionally, the holotropic self-engineering strategy program had a large and significant impact on lowering self-doubt in the experimental group during swimming lesson , as shown by the effect size equations utilized in the study.

The researcher recommended several suggestions, including emphasizing the use of the self-doubt scale in swimming lesson , which the researcher developed for female students in the Department of Physical Education and Sports Sciences, and benefiting from the self-engineering strategy program according to the holotropic technique prepared by the researcher in various sports activities, specifically for samples of female students. Also, doing similar research and studies that look at the self-engineering strategy program as a possible program with other psychological factors for both boys and girls at different grade levels.