

فاعلية برنامج ارشادي نفسي لخفض المخاوف من تعلم السباحة للمبتدئات بعمر (12-15) سنة

أ.د. عكلة سليمان الحوري¹ مها ذنون شبيت العامري²

جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ dr.ogla.s.a.alhory@gmail.com)

المستخلص: تتلخص اهداف الرسالة الحالية بما يأتي:

1- اعداد برنامج ارشادي نفسي للمبتدئات بعمر (12-15) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

2- الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي نفسي لخفض المخاوف من تعلم السباحة للمبتدئات بعمر (12-15) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

3- الكشف عن الفروق البعدية للمجموعتين في خفض المخاوف من تعلم السباحة للمبتدئات بعمر (12-15) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

وتضمن مجتمع البحث (144) متدربة من متدربات السباحة في مسابح مدينة الموصل، بينما بلغت العينة (24) متدربة من مجتمع البحث، اما أدوات البحث فشملت على مقياس خفض من تعلم السباحة وجرت لهما كافة الحقائق السايكومترية ومنها (الصدق الظاهري وصدق البناء والثبات) ثم طبق المقاسين بشكلهما النهائي على العينة في الاختبارات القبلية، ثم طبق البرنامج الارشادي على العينة التجريبية ثم أجريت الاختبارات البعدية ومن ثم المعالجات الإحصائية.

وتم التوصل الى اهم الاستنتاجات:

1- فاعلية البرنامج الارشادي النفسي المتضمن (12) جلسة في معالجة متغير خفض المخاوف من تعلم السباحة للمجموعة التجريبية.

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في خفض المخاوف من تعلم السباحة ولصالح المجموعة التجريبية.

واوصى الباحثان:

1- تعميم نتائج الدراسة الحالية على المتدربات المبتدئات في دورات تعلم السباحة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل لنفس الاعمار.

2- اعتماد البرنامج الارشادي النفسي الحالي كدليل عمل لخفض المخاوف من تعلم السباحة للمبتدئات في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

3- حث المدربات العاملات في المسابح الاهلية على الاهتمام بالإرشاد النفسي بشكل عام والمخاوف من تعلم السباحة بشكل خاص.

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي نفسي - خفض المخاوف - السباحة - المبتدئات.

1-المقدمة:

التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث واختيار عينة المناسبة بالتصميم التجريبي.

مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثان وزيارتها المتكررة لا غلب المسابح الاهلية في مدينة الموصل ظهور صفة الخوف بشكل كبير وواضح من قبل المبتدئات في تعلم السباحة مما يدل على غياب وضعف التوجيه والإرشاد النفسي للتغلب على هذه الصفة المتواجدة بداخل كل متدربة ولكن بدرجات متفاوتة لذا استعمل الباحثان التعرف على مستوى الخوف لدى كل متدربة فضلا عن بناء برنامج ارشادي نفسي لمعالجة وتعديل مستويات الخوف لدى عينة البحث من اجل ذلك سيسعى الباحثان الى استخدام مقياس الخوف لدى عينة البحث للتعرف على درجة المخاوف والأكثر تأثيرا على تأخير تعلم السباحة لدى افراد عينة البحث من خلال بناء برنامج ارشادي نفسي لخفض المخاوف للمبتدئات السباحة بعمر (12-15) سنة في المسابح الاهلية لمدينة الموصل.

أهداف البحث

ويهدف البحث الحالي الى:

1- اعداد برنامج ارشادي نفسي للمبتدئات بعمر (12-15) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

2- الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي نفسي لخفض المخاوف من تعلم السباحة للمبتدئات بعمر (12-15) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

3- الكشف عن الفروق البعدية للمجموعتين في خفض المخاوف من تعلم السباحة للمبتدئات بعمر (12-15) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

فرض البحث

وبفرض الباحثان ما يأتي:

1- للبرنامج الارشادي النفسي أثر إيجابي في خفض المخاوف من تعلم السباحة للمبتدئات بعمر (12-15) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

مجالات البحث

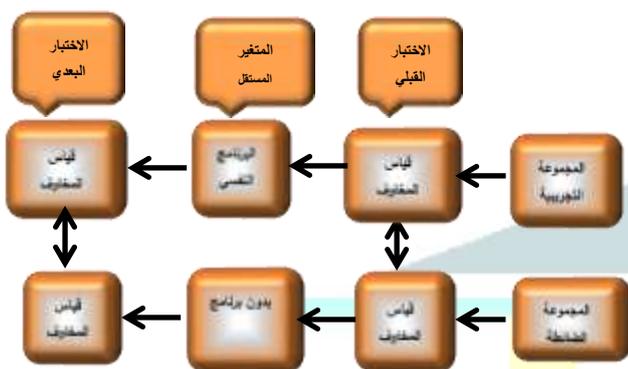
المجال البشري: وشمل على متدربات السباحة في المسابح الاهلية بعمر (12-15) سنة في مدينة الموصل للعام 2022/2021.

يعد الخوف احد اهم المظاهر النفسية التي تؤثر على عملية تعلم السباحة سلبيا وتبدو حالة الخوف عندما تشعر المبتدئة بأن المهام المطلوبة منها تفوق قدراتها وتتطوي على خطورة التعرض للإصابة او الغرق في الماء وتختلف استجابات الخوف في شدتها واتجاهاتها، إذ ان تعلم السباحة ضروري لما لها من فائد ترويحوية وعلاجية وأيضا فائدة بدنية. وتتمارس السباحة في المسابح، وكذلك في الشواطئ والبحيرات الطبيعية يرتداها الناس بكثرة، لأنها تبت روح المنافسة والترويح للتخلص من الضغوطات، والمساعدة على الاسترخاء، ولكن تواجه الفتاة صعوبة في السباحة نتيجة لعدة عوامل نفسية واهمها الخوف من الغرق. فالسباحة وصف لحركات الانسان واشكالها في الماء من غير ان يقوم بتثبيت جسمه او قدميه على سطح القاع المائي وتتصف بالصعوبة والخطورة والخوف من الإصابة بالنسبة للمبتدئات يتعلمها تبعا لاختلاف المحيط الذي يمثل الوسط المائي الذي يسبب الخوف والتردد للمبتدئات بالتعلم. (الطائي: 2020، 9)

وبذلك إذ تكون مرحلة المراهقة (12-15) سنة تزداد القابلية للتعلم والتحمل في هذه المرحلة. رغم الطفرة في النمو التي قد تعرقل التوافق والتحمل وتصل مستويات السباحة للمنافسات وظهور الموهوبين في الفرق القومية في هذه المرحلة وخاصة للبنات. وتظهر الرغبة في الامتياز المهارى والمشاركة في أدوار قيادية ذات مسؤولية، الى جانب الميل الى التساؤل او التحدي السلطة أي المعلم مما يقود الى المشاكل النظامية، لذا يجب ان يعامل الفرد في هذه الفئة بحكمة، كما ان المعلم له تأثير واضح في زيادة الوعي الذاتي لدى المتعلم في هذه المرحلة. (عراي: 2017، 45)

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في معرفة تأثير فاعلية برنامج ارشادي نفسي في خفض المخاوف من تعلم السباحة للمبتدئات (12-15) سنة إذ حاول الباحثان تسليط الضوء عليها ومحاولة إيجاد الحلول من خلال استخدام الجلسات الارشادية ومتابعة عينة من مجموعتين تجريبية والضابطة للأعمار من (12-15) سنة الذي يساعد في استثارة المتدربات وبالتالي يعكس هذا لتطوير قدراتهم وقدراتهم المهارية وقد استخدم الباحثان المنهج

2-3 التصميم التجريبي: لذلك استخدام التصميم التجريبي ولمعرفة أثر المتغير المستقل على المتغير التابع، تم تجريب التصميم التجريبي (تصميم المجموعتين المتكافئة ذات الاختبارات القبليّة والبعدية) إذ تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين التجريبيّة والضابطة ومن ثم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبيّة فقط وبعدها تم إجراء الاختبارات البعدية لمعرفة اثر البرنامج، والشكل (1) يبين ذلك.



الشكل (1) التصميم التجريبي المستعمل في البحث الحالي

2-4 تحديد متغيرات البحث وسلامة تصميمه التجريبي: تتميز البحوث التجريبيّة بوجود المتغيرات المستقلة والمتغيرات التابعة فضلاً عن المتغيرات الدخيلة، فلا بد من ضبط هذه المتغيرات والعوامل وإتاحة المجال للمتغيرات المستقلة وحدها للتأثير في المتغيرات التابعة وراعى الباحثان ضبط المتغيرات والسلامة الداخلية والخارجية.

2-5 وسائل وادوات جمع البيانات: استخدم الباحثان عدة وسائل بحثية لجمع المعلومات لغرض التوصل إلى البيانات والنتائج المطلوبة وهي: (المصادر العلمية والأجنبية المتعلقة بموضوع البحث الحالي، الدراسات السابقة، استبيان آراء الخبراء، المقابلة، اختبار الخوف).

2-6 اداة البحث: من اجل قياس المتغير التابع الذي شمله هذا البحث، وهو الخوف، فقد قام الباحثان بقياس المخاوف من تعلم السباحة (الحيالي، 2012) وفيما يأتي استعراض لطبيعة تعديل الاداة وكما يأتي:

2-6-1 مقياس المخاوف من تعلم السباحة: استخدمت الدراسة الحالية مقياس المخاوف الرياضية والذي وضعه في الاصل (الحيالي، 2012)، ويتكون المقياس من (38) عبارة تقيس ست مجالات أساسية هي (الخوف من

المجال الزمني: للفترة من 2021/11/1 ولغاية 2022/4/30.
المجال المكاني: المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

تحديد المصطلحات

-البرنامج الارشادي: مجموعة إجراءات تقوم على أسس علمية بغية تقديم خدمات ارشادية للأفراد في ضوء الأهداف المرسومة من خلال تعلمهم أساليب ارشادية متنوعة لمساعدتهم في التوافق واكتسابهم سلوكيات مرغوبة لتحقيق النمو الاجتماعي السليم. (جمال، 1997، 10)

الخوف: عرفه (English & English, 1958) بأنه انفعال ناتج عن اثارة شديدة او شيء مخيف موجود او متوقع حدوثه فيتسم بالخطورة واثارة الألم. (English & English, 1958, 204)

التعاريف الإجرائية للباحثة:

البرنامج الارشادي: عبارة عن سلسلة من الجلسات الارشادية النفسية التي تقع على عاتق المرشد تهيئتها واعداد تلك الجلسات الهدف منها اكتشاف الصفات الإيجابية وتعزيزها مع خفض وامتصاص الصفات السلبية.
الخوف: حالة انفعالية تحدث نتيجة وجود مؤثر خارجي معروف او مجهول فيؤثر على سلوكيات المتعلم بشكل سلبي فيؤخر عملية التعلم.

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج (التجريبي) لملاءمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على (149) متدربة من المتدربات في مسبح، بينما بلغ حجم عينة التطبيق (24) متدربة، والجدول (1) يبين عدد افراد عينة البحث والبرنامج المستخدم لكل مجموعة وعدد المتدربات، إذ تم الاخذ بأراء المدربين في اختيار العينة.

الجدول (1) يبين عدد افراد عينة البحث والبرنامج المستخدم لكل مجموعة وعدد المتدربات المستبعدات

رقم القاعة	المجموعة	البرنامج المستخدم	عدد أفراد العينة
1	تجريبية	البرنامج الارشادي	12
2	ضابطة	-----	12
	المجموع		24

2-6-1-2-1 طريقة التجزئة النصفية: لغرض

الحصول على ثبات المقياس استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية)، إذ تم تصحيح (20) استمارة، إذ قسمت إلى نصفين : النصف الأول يمثل الفقرات ذات التسلسلات الفردية، والنصف الثاني يمثل الفقرات ذات التسلسلات الزوجية، إذ أصبح لكل متدربة درجتان (فردية وزوجية)، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط بين درجات نصف المقياس، فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (0.867) إذ يشير (سمارة وآخرون، 1989) أن معامل الثبات إذا بلغ (0.75) فأكثر فإنه يعد ثباتاً عالياً. (سمارة وآخرون، 1989، 120)، ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لثبات المقياس بكامله تم استخدام معادلة (سبيرمان-براون)، إذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (89%) وهو دال إحصائياً مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، إذ اطمئن الباحثان إلى تطبيقه على عينة البحث.

2-6-1-3 وصف مقياس المخاوف من السباحة

وتصحيحه: بعد الإجراءات التي قام بها الباحثان في الخطوات السابقة، أصبح مقياس المخاوف الرياضية في صيغته النهائية مكوناً من (38) فقرة موزعة على (6) أبعاد للمقياس، وهي الخوف من الإصابة البدنية والنفسية ويتكون من (8) فقرات، والخوف من الفشل ويتكون من (7) فقرات، والخوف من عدم تأثير وجود الآخرين ويتكون من (6) فقرات، والخوف من عدم التوافق النفسي ويتكون من (7) فقرات، والخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة ويتكون من (7) فقرات، والخوف من فقدان الدعم الاجتماعي ويتكون من (3) فقرات، وقد حددت أمام كل فقرة البدائل (تتطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تتطبق علي بدرجة كبيرة، تتطبق علي بدرجة متوسطة، تتطبق علي بدرجة قليلة، تتطبق علي بدرجة قليلة جداً).

وقد شملت جميع فقرات المقياس عبارات سلبية وأعطيت الدرجات (1-2-3-4-5) على التوالي للعبارات. وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (38-190) درجة بمتوسط فرضي (114)، ويشير هذا إلى أنه كلما ارتفعت درجة المجيب على المقياس فإنه يشير إلى وجود مخاوف عالية لدى المبتدئة، وكلما انخفضت درجة المجيب فإنه يشير إلى عدم وجود

الإصابة البدنية والنفسية، والخوف من الفشل، والخوف من تأثير وجود الآخرين، والخوف من عدم التوافق النفسي، والخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة، والخوف من فقدان الدعم الاجتماعي.

2-6-1-1 الخصائص السايكومترية للمقياس: يكون

المقياس صادق عن دما يقيس السمة او الظاهرة التي وضع من أجلها قياسها (الداهري والكبيسي، 2000، 53)، وللتحقق من صدق المقياس قام الباحثان بأجراء الطرائق الآتية:

2-6-1-1-1 الصدق الظاهري: ويقصد به مدى تمثيل

فقرات المقياس للظاهرة المراد قياسها (العساف، 1995، 43)، ويشير البعض إلى أن اتفاق المحكمين حول صلاحية الفقرات للغرض التي وضعت من أجله ووضوح صياغتها ودقتها تعد نوعاً من أنواع الصدق الظاهري (Ferguson, 1981, 104).

وقد تحقق هذا النوع من الصدق عن دما عرضت فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء وبعد الاطلاع على آرائهم وملاحظاتهم قبلت جميع الفقرات وهي (38) فقرة لأنها كانت دالة احصائياً باستخدام حسن المطابقة (كا²) بعد اجراء التعديلات الطفيفة عليها، وبذلك تم التحقق من الصدق الظاهري عندما اتفق السادة الخبراء المتخصصون على صلاحية المقياس، إذ يعد اتفاق الخبراء نوعاً من الصدق الظاهري.

(Stanly & Kenneth, 1972, 104)

2-6-1-2 ثبات المقياس: يعد الثبات احد الخصائص

القياسية الاساسية للمقاييس النفسية مع تقدم الصدق عليه لأن كل مقياس صادق هو ثابت بالضرورة، في ما لا يكون المقياس الثابت صادقاً، وعليه يمكننا القول بأن كل مقياس صادق هو ثابت (الامام وآخرون، 1990، 143) ويوفر معامل الثبات كثيراً من المؤشرات الاحصائية الخاصة بالظاهرة المدروسة والتي من خلالها يمكن الحكم على دقة المقياس المستعمل، ويرى (الجلبي، 2005) أن المقياس الثابت هو الذي يكون ادوات قياسه على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق في ما توفره لدينا من بيانات عن السلوك المراد الوقوف عليه (الجلبي، 2005، 113)، ولحساب ثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (20) متدربة اختيرت بشكل عشوائي من بين المجتمع وقد استخراج الثبات بطريقتين :

والتعبير على الوجه والأطراف والذين ان استمر سوف يعيق ويؤخر التعلم للمهارات الأساسية للسباحة.

-التأكيد على عدد المخاوف الرئيسية وهو الخوف من الغرق، الخوف من الفشل في تعلم السباحة، الخوف من الإصابة البدنية، عدم توفر وسائل الأمان المطلوبة، الخوف من عدم توفير الدعم.

-قيام المرشدة بالإشارة الى الأسباب التي تقف وراء المخاوف من تعلم السباحة من خلال أحد المحاور الاتية:

أ-قيام كل مدربة بتحديد ماهي المخاوف التي تشعر بها الان وقبل الدخول الى حوض السباحة والتي لم تزول في الجلسة السابقة (التعريفية).

ب-قيام المرشدة بتسليط الضوء على الأسباب التي قد تؤدي الى المخاوف من الماء وهي:

أولاً: عدم وجود وسائل الأمان الكافية ومنها النجادات.

ثانياً: التعلم في منطقة قريبة من المنطقة العميقة.

ثالثاً: الخوف من دخول الماء في الفم.

رابعاً: ابتعاد المنقذة عن المتدربة.

خامساً: عدم ملائمة درجة حرارة الماء كالبرودة والحرارة الزائدة.

سادساً: عدم اهتمام المدربة بي كما هو الحال مع زميلاتي.

سابعاً: الشعور في الاخرين أفضل مني ويتعلمون بشكل أسرع.

-إيقاف كل هذه الأفكار وتحويلها الى أفكار إيجابية وعلى سبيل المثال:

أولاً: توفير جميع وسائل الأمان اللازمة من نجادات وعلامات المناطق العميقة.

ثانياً: دخول الماء في مناطق التعلم قليلة الماء.

ثالثاً: تعلم التنفس الطبيعي في الماء.

رابعاً: اقتراب المنقذة من الجميع وتشجيعهم على التكرار المنفرد.

خامساً: عدم الاكتراث بالأحاديث الجانبية.

سادساً: الاقتناع بالأداء مهما كانت النتائج.

سابعاً: التأكيد على التدريب المنتظم بطور مستوى الأداء.

مخاوف. وبذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية جاهزا للتطبيق على عينة الدراسة، كما في الملحق (4).

2-6-3 التجربة الاستطلاعية الثانية: بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المخاوف من تعلم السباحة الذي اعتمد الباحثان عمدت إلى اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بهدف التعرف على الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياسين البالغ عددها (38) فقرة على التوالي عينة من الـ (5) اخترن بصورة عشوائية وتبين أنّ الوقت المستغرق للإجابة بلغ ما بين (30-35) دقيقة وبمعدل عام (5.32) دقيقة للمقياسين.

2-7 البرنامج الإرشادي: نموذج للبرنامج الإرشادي
***الجلسة الثانية:**

***عنوان الجلسة:** تحديد المخاوف من تعلم السباحة ومواجهتها

***زمن الجلسة:** 35 دقيقة

***الفئات المستخدمة:**

المحاضرة، الحوار والمناقشة الجماعية، التعزيز الاجتماعي، التغذية الراجعة، التقويم، الواجبات المنزلية.

***اهداف الجلسة:**

-التعرف على المخاوف المتوقعة بشكل عام وسليباتها على المبتدئات في تعلم السباحة والتأكيد على أهمية تحديد أعضاء المجموعة المخاوف التي تعيق تعلمهم السباحة.

-الوصول الى حالة الشعور بالهدوء والأمان وعدم الخوف من الماء.

-تطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات عن طريق الجلسة، وقطع الاتصال بالعالم المحيط.

***الإجراءات التربوية والتنظيمية:**

-الترحيب بأفراد عينة البحث وشكرهم على الحضور والتزامهم بالمواعيد المحددة وتسجيل أسماء الحاضرات.

***محتوى الجلسة:**

-مناقشة الواجب المنزلي.

-قيام المرشدة بإعطاء فكرة عن المخاوف المتعارف عليها من تعلم السباحة وماهي ردأت الفعل عند المبتدئات لكي تواجه هذه المخاوف التي تعتقد بانها تهدد سلامتها وغالبا ما تؤكد على الحالة الانفعالية التي تشعر بها والتي تظهر من خلال السلوك

3-2 عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني: الكشف عن

فاعلية برنامج ارشادي نفسي لخفض المخاوف للمبتدئات بعمر (12-15) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للمخاوف من تعلم السباحة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	الاختبارات				قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	دلالة الفروق
	القبليّة		البعديّة				
	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
الضابطة	127.46	10.39	116.63	9.68	2.94	2.61	معنوي
التجريبية	129.71	10.54	105.58	8.31	6.02	2.61	معنوي

من خلال الجدول (2) يتبين الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في خفض المخاوف من تعلم السباحة قد بلغ بالاختبار القبلي (127.46) وانحراف معياري (10.39) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (116.63) وانحراف معياري (9.68) ولمعرفة صحة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي واطهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (2.94) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية (2.61) وبذلك كانت الفروق معنوية اذ رغم ان المجموعة الضابطة لم تتدرب على البرنامج النفسي الا ان التدريب الاعتيادي خفض من المخاوف من تعلم السباحة.

ومن خلال الجدول (2) يتبين الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في خفض المخاوف من تعلم السباحة قد بلغ بالاختبار القبلي (129.71) وانحراف معياري (10.54) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (105.58) وانحراف معياري (8.31) ولمعرفة صحة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي واطهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (6.02) هي أكبر من القيمة التائية الجدولية (2.61) وبذلك كانت الفروق معنوية اذ ان المجموعة التجريبية هي التي استفادت من التدريب على البرنامج النفسي.

ومن خلال الجدول الذي أعده الباحثان لخفض المخاوف من تعلم السباحة كان فعالاً ومؤثراً فيما وصلت الية المجموعة التجريبية ويشير ذلك الى فاعلية البرنامج المستخدم من خلال استبدال أفكار الخوف السلبية بأفكار ايجابية ومنطقية، وذلك عن طريق الأساليب التي اتبعها الباحثان في البرنامج الحالي، وهو مواجهة المخاوف واستبدال الأفكار السلبية باخري ايجابية

* الواجب المنزلي:

المواقف المخيفة التي شاهدها خلال الجلسة السابقة	كيف استقبلت تلك المواقف وماذا تقترح لمواجهتها
1-انزلاق قدم زميلتي في الماء 2-مكثرة شرب الماء 3-مسك احد الزميلات لي وانا لا اعرف السباحة والخوف من الغرق سويا	1-ابلاغ المدربة لم اعرف كيفية التعامل مع الموقف 2-أحاول اغلاق فمي بشكل جيد 3-اتبع ملاحظات المرشدة في التباعد واخذ مسافة امان لتركيز في استقبال المعلومات ايضا

2-8 التطبيق النهائي لمقياس والمخاوف من تعلم

السباحة: تم تطبيق المقياس على عينة التطبيق البالغة (24) متدربة، ودون تحديد وقت ثابت للإجابة على المقياس، وزعت عليهم كراسات المقياسين، وتم شرح طريقة الإجابة على المقياسين، وذلك بوضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً، وتم التأكيد عليهم للإجابة على جميع فقرات المقياس بكل دقة وأمانة، علماً أن الإجابة تكون على كراسة المقياس نفسها، ثم تم جمع كراسات المقياس من المختبرين، إذ تم الحصول على (24) استمارة.

2-9 الوسائل الإحصائية: تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS).

3- عرض النتائج ومناقشتها:

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي، تم تطبيق مقياس المخاوف من تعلم السباحة للمبتدئات بعمر 12-15 سنة على مجموعتي البحث وهما مجموعة A المجموعة التجريبية ومجموعة B المجموعة الضابطة، واجريت التحليلات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها من المقياسين قبل تطبيق البرنامج الارشادي النفسي وبعده، للوصول الى النتائج التي سيتم عرضها ومناقشتها وفقاً لأهداف البحث وكما يأتي :

3-1 عرض ومناقشة نتائج الهدف الاول: اعداد برنامج

ارشادي نفسي للمبتدئات بعمر (12-15) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

وقد تحقق هذا الهدف من خلال اعداد البرنامج الارشادي النفسي المتضمن (12) جلسة من ضمنها جلستي الافتتاح والختام، أذ استوفى هذا البرنامج الشروط العلمية المتعارف عليها علمياً، وكما موضح في الملحق (2) ويعد هذا البرنامج أحد اهم الادوات المكملة لتحقيق اهداف البحث الاخرى.

بعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الاجابة جاءت النتائج كما في الجدول (3).

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للمخاوف من تعلم السباحة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

دلالة الفروق	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات				المتغيرات التابعة
			البيعية / التجريبية		البيعية / الضابطة		
			±ع	س-	±ع	س-	
المخاوف من تعلم السباحة	2.61	5.22	8.31	105.58	9.68	116.63	3

من خلال ذات الجدول (12) يتبين الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في خفض المخاوف من تعلم السباحة قد بلغ بالاختبار البيعي (116.63) وانحراف معياري (9.68) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البيعي (105.58) وانحراف معياري (8.31) ولمعرفة صحة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي واطهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (5.22) هي أكبر من القيمة التائية الجدولية (2.61) وبذلك كانت الفروق المعنوية. وهذا يتفق مع دراسة (السليمي، 2014) التي اشارت الى الجلسات الارشادية التي يتم تطبيقها في البرنامج كانت ذات فاعلية في بيان مفهوم تنمية الشجاعة لإفراد عينة البحث، وان التعليمات والتوصيات الإرشادية التي يتخللها البرنامج الارشادي كان لها الأثر المهم في تنمية الشجاعة (الناهي، 2019، 39). ان النتيجة التي حصل عليها الباحثان هي حالة تكاد تكون معروفة في المجال الرياضي إذ ان ممارسة الأنشطة الرياضية تمكن المتدربة من اكتساب السلوكيات الصحيحة والمبادئ القيمة والتي بدورها تعكس صورة الرياضي الصحيحة المتميزة بكل الصفات الجيدة التي يجب ان تكتسب من جراء النشاط الرياضي. وان ما تجدر الإشارة اليه الى ان ممارسة الأنشطة الرياضية يكتسبون بطبيعة الحال سمة الشجاعة لأنها هدف من اهداف التربية الرياضية ويكون ذلك من خلال (الوحدات التدريبية، المنافسات في البطولات) والذي يعطي المتدربة النشاط والحرية في التصرف والتفكير الإيجابي وحسن التصرف لمواجهة المخاوف لتحقيق الأهداف الرياضية. إذ ذكر عبد الحسن عن الطالب ان سمة الشجاعة هي عملية تروبية هدفها تقليل من المخاوف التي يتعرض لها الرياضي في

والتدريب على إيقاف الأفكار السلبية وكف عنها، وكيف اتبعت الجلسات الى تحديد المخاوف المحتملة من تعلم السباحة ومواجهتها، وكذلك التدريب على الاسترخاء الذهني، والتدريب على الاسترخاء العضلي، والتدريب على الاستقرار النفسي، وعليه ان الاستقرار النفسي يعد مطلباً مهماً في اعداد المبتدئة نفسياً لتعلم السباحة ويعد الشخص المستقر نفسياً الذي يشعر ان حاجاته مشبعة لحد ما، وان الموضوعات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر ويكون في حالة توازن وتوافق النفسي الجيد، ويقصد بالاستقرار النفسي حالة من الراحة النفسية التي يحس بها الفرد نتيجة التحرير من الخوف والقلق والشعور بالأمن النفسي والاستقرار بالعمل والقدرة على ضبط النفس والتعبير بصورة ناضجة متزنة (إسماعيل، 2006، 15).

ومما سبق فإن الباحثان قد عمدت من خلال البرنامج إلى إكساب أفراد المجموعة التجريبية العديد من المهارات المعرفية والسلوكية، جعلتهم أكثر جدياً وإصراراً على المثابرة والنجاح وتجاوز الإحباط والخوف من الفشل وتعزيز الذات، وهذا ما أكده اليس وآخرون (Ellis et al, 2002) أن الفرد عندما يفكر بطريقة عقلانية فإنه يصبح ذا فاعلية ويشعر بالكفاءة (احمد، 2011، 234). وهذا ما أدى إلى تقليل المخاوف لدى أفراد المجموعة التجريبية لبذل المزيد من الجهد لتحقيق الأداء الأمثل، وهذا قد يكون سبباً رئيسياً في خفض المخاوف لأفراد المجموعة، إذ تشير (Lisbeth, 2010) إلى أن الفرد كلما امتلك قدراً أكبر من المهارات أدى ذلك إلى خفض مخاوفه ليكون قادراً على التكيف مع مجموعة متنوعة من الأحداث غير المعروفة، أو جعلها تبدو أكثر راحة بعد أن كانت غير مريحة (Lisbeth, 2010, 4).

وهذا يتفق مع ما يؤكده (الحبشي، 2006) بان التحسن في الجلسات التدريبية احتمال استمراره ضئيل اذ لم يتم ممارسة المهارات التي تم التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعية وخارج جلسات التدريب. (الحبشي، 2006، 106)

3-3 عرض ومناقشة نتائج الهدف الثالث: الكشف عن الفروق البيعية للمجموعتين في خفض المخاوف من تعلم السباحة للمبتدئات بعمر (12-15) سنة في المسابح الالهلية في مدينة الموصل.

1-تعميم نتائج الدراسة الحالية على المتدربات المبتدئات في دورات تعلم السباحة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل نفس الاعمار.

2-اعتماد البرنامج الارشادي النفسي الحالي كدليل عمل لخفض المخاوف من تعلم السباحة للمبتدئات في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

3-حث المدربات العاملات في المسابح الاهلية على الاهتمام بالارشاد النفسي بشكل عام ومتغير والمخاوف من تعلم السباحة بشكل خاص.

4-ضرورة تأهيل المرشحات والمرشدين المختصين في الارشاد النفسي لتطبيق البرنامج الارشادي داخل المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

المصادر:

- [1]إسماعيل، عبد الحفيظ (2006)؛ الاعداد النفسي للطفل الرياضي، الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي 3ط، القاهرة.
- [2]الإمام، مصطفى وآخرون (1990)؛ التقويم والقياس، دار الحكمة، بغداد.
- [3]الجلبي، سوسن شاكر (2005)؛ أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ط1، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع، دمشق، سوريا.
- [4]الحبشي، محمد سيف (2006)؛ اثر استخدام بعض فنيات العلاج السلوكي العرفي في تحسين الكفاءة الذاتية، لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة، القاهرة.
- [5]الداهري، صالح حسن أحمد والكبيسي، وهيب مجيد (2000)؛ علم النفس العام، ط1، دار الكنز للنشر والتوزيع، إربد، الأردن.
- [6]راتب، أسامة كامل (2000)؛ علم نفس الرياضي، المفاهيم_التطبيقات، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [7]سمارة، عزيز وآخرون (1989)؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط2، دار الفكر، عمان.
- [8]الطائي، نور محمد جاسم محمد (2020)؛ الثقة التنظيمية بإدارة مسابح مدينة الموصل على وفق الكفايات التعليمية لمدرباتهم من وجهة نظر متعلمات السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، تربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل.
- [9]عبد الحسين، فراس حسن (2008)؛ قياس المخاوف النفسية والاجتماعية للرياضيين، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد 23، العراق.
- [10]عرايبي، سميرة (2017)؛ السباحة (تعليم، تدريب، تنظيم)، كلية التربية، الجامعة الاردنية، عمان.
- [11]العساف، صالح بن حمد (1995)؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط1، مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية.
- [12]الناهي، عصام محمد السراج، السيد سليمان زهير نون (2019)؛ فاعلية برنامج ارشادي في تنمية تحقيق الذات لدى لاعبي المصارعة، بحث غير منشور، مجلة الراقدن للعلوم الرياضية، المجلد 23، العدد 72.
- [13]English, H_B& English(1958): Camp phehsire Dictionary of psychology. New yorklonqran.

المواقف المختلفة ويكون ذلك من خلال اكتساب المتدربة الشجاعة من خلال الوحدات التدريبية والمنافسات والخبرة الطويلة، ويؤكد أيضا ان سمة الشجاعة هي سمة مكتسبة وليست موروثه فباستطاعة المتدربة ان تكتسب الشجاعة وتبتعد عن المخاوف والسيطرة على تصرفاتها في المواقف الصعبة (عبد الحسين، 2008، 200).

وهنا تبرز الأدوار المهمة للمدربة في التقليل من المخاوف النفسية والاجتماعية التي تظهر على المتدربات والذي تهيه الأجواء المناسبة لدعم السلوك الشجاع والابتعاد عن المخاوف الرياضية، إذ ان دور وسلوك المدربة مع المتدربات داخل حوض السباحة تخلق روح التعاون ودعم الأجواء الاجتماعية تؤدي الى انعكاسات على الأداء والنتائج، فالاعداد النفسي اصبح ركيزة أساسية وهو خط موازي لعملية الاعداد التكتيكي والبدني وكيفية إيجاد الدافع والحافز لكل متدربة واستثارة كل الطاقات المخزونة فالاعداد النفسي مهم لمواجهة المواقف الصعبة للمتدربة وعدم الاستسلام وهذا ما اكدته دراسة (راتب، 2000) ان المهارة النفسية تحتاج الى تدريب وممارسة مثل المهارات الرياضية، وانه لا يمكن تحقيقها من خلال مهارات حركية قليلة قبل السباحة وانما من خلال مجموعة من إجراءات عملية خلال فترات كتوفير خبرات ناجحة في التدريب وتحديد اهداف واقعية في حدود قدرات المتدربة لكي تستطيع إنجازها وتعرف المتدربة على قدراتها البدنية والمهارية (راتب، 2000، 36).

4-الخاتمة:

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها في حدود عينة البحث استنتج الباحثان فيما يأتي :

- 1-فاعلية البرنامج الارشادي النفسي المتضمن (12) جلسة في معالجة متغير خفض المخاوف من تعلم السباحة.
 - 2-وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المخاوف من تعلم السباحة ولصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة.
 - 3-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في المخاوف من تعلم السباحة ولصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية.
- مما سبق وفي ضوء ما توصل اليه الباحثان من استنتاجات توصي بما يأتي:

Advancement in Educational Innovation. Morgan & Claypool Publishers, California

[16]Stanly, J. & Kenneth D. Hopkins. (1972) Educational and Psychological Measurement and Evaluation. Prentice-Hall publishing, 4th Ed, New Jersey, U.S.A.

[14]Ferguson ,George (1981): **Statistic analysis in psychology and education** ,Mc Grow Hill, New York.

[15]Lisbeth Borbye.(2010): Out of the Comfort Zone: New Ways to Teach, Learn, and Assess Essential Professional Skills An

الملاحق:

ملحق (1) مقياس المخاوف من تعلم السباحة المعدل

ت	الفقرات	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا
1	اشعر بالخوف عند دخولي حوض السباحة					
2	التزم بالتدريب في تعلم السباحة خوفا من الفشل					
3	اتهرب من أداء المهارات امام زميلاتي					
4	يقلقني الانتقال من مرحلة التعلم الأولى الى مرحلة الاتقان في السباحة					
5	عدم توفر مستلزمات الأمان يشعرنني بالخوف من السباحة					
6	الأساليب التي تستخدمها المدربات تؤخر من مستوى ادائي					
7	أخاف عندما اشاهد إصابات زميلاتي أثناء السباحة					
8	اشعر بالخوف عندما امارس أي مهارة جديدة في السباحة					
9	يشاركني عدد من زميلاتي مشاعر الخوف عند تنفيذ المهارات امام الآخرين					
10	اشعر بالحاجة الى الوقت لكي اتوافق مع حوض السباحة					
11	اتردد في النزول الى حوض السباحة					
12	يقل حماسي عند عدم اهتمام مدرتي بنتائج تعلمي المتميزة					
13	ادعي التعب عندما أكون غير مستعدة لأداء مهارة صعبة أثناء السباحة					
14	أخشى ان يكون مستوى ادائي لا يرتقي الى مستوى أداء زميلاتي المتعلمات					
15	اتردد في تأدية المهارة امام مدربات السباحة					
16	اشعر بالخوف من صعوبة تطبيق الأداء الفني الصحيح في السباحة					
17	أخشى أداء حركات ذات صعوبة عالية بدون وسائل الأمان					
18	أخشى فقدان دعم عائلتي عندما أخفق في تعلم السباحة					
19	تشعرنني صعوبة بعض المهارات الحركية بالخوف من الغرق					
20	اشعر بعدم الثقة بقدراتي عند تطبيق بعض مهارات السباحة					
21	وجود اعمار أكبر مني في حوض السباحة تعتبر ظاهرة غير مألوفة بالنسبة الي					
22	اشعر بالخوف نتيجة اهمال مدرتي في مساعدتي عند ادائي الصحيح					
23	أخشى دخولي حوض السباحة في حالة عدم وجود المدرية					
24	فشل أحد الزميلات في الأداء الصحيح للمهارة يعرقل ادائي الصحيح					
25	لبس تجهيزات السباحة هي مصدر خوف لي					
26	أخشى الأداء في الأماكن العميقة خوفا من عدم انقاذي					
27	اتردد في تنفيذ المهارات الحركية الجديدة					
28	تظهر مشاعر الخوف بعد التعب في نهاية الوحدة التعليمية					
29	أخشى نقد الزميلات لأدائي في المسبح					
30	نظام التعلم المعتمد في المسبح أصعب من فكري عن التعلم					
31	اشعر بالخوف من المرض بعد الخروج من المسبح					
32	يتملكني الخوف عندما اسمع عن اصابة بعض الزميلات					
33	اتهرب من تنفيذ بعض مهارات السباحة					
34	اشعر بالارتباك داخل المسبح عندما اتعامل مع أي زميلة جديدة					
35	سبب خوفاي من السباحة هو شعوري بعدم كفاءة المنقذات					
36	أخاف عندما أنتكر حالات غرق سابقة					
37	ينتابني الشعور بالخوف من وجود بعض الغرياء في المسبح					
38	ابدل قصاري جهدي في تعلم السباحة لتجنب الفشل					

