

فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتنمية الشجاعة لتعلم السباحة للمبتدئات بعمر (12-15) سنة

أ.د. عكلة سليمان الحوري¹ مها ذنون شيت العامري²

¹ جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

² جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

(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 لتنمية الشجاعة لتعلم السباحة للمبتدئات بعمر (12-15) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.
 - 3- الكشف عن الفروق البعدية للمجموعتين في تنمية الشجاعة لتعلم السباحة للمبتدئات بعمر (12-15) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.
- فرض البحث

واستخدم الباحثان المنهج (التجريبي) لملائمته لطبيعة البحث الحالي.

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 الشجاعة لتعلم السباحة، وجرى لهما كافة الحقائق السايكومترية ومنها (الصدق الظاهري وصدق والثبات) ثم طبق المقاس بشكله 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 متغيري تنمية الشجاعة لتعلم السباحة للمجموعة التجريبية.
 - 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الشجاعة 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.

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي نفسي - الشجاعة - السباحة - المبتدئات .

وقدراتهم المهارية وقد استخدم الباحثان المنهج 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 الشجاعة بدرجات متفاوتة 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 استعملت الباحثان التعرف على مستوى الشجاعة لدى كل متدربة فضلا عن بناء برنامج ارشادي نفسي لمعالجة وتنمية الشجاعة الرياضية لدى عينة البحث من اجل ذلك ستسعى الباحثان الى استخدام مقياس الشجاعة الرياضية لدى عينة البحث للتعرف على درجة الشجاعة لدى افراد عينة البحث فضلا عن بناء برنامج ارشادي نفسي لتنمية الشجاعة الرياضية للمبتدئات السباحة بعمر (12-15) سنة في المسابح الاهلية لمدينة الموصل.

اذ تؤكد الدراسات ان الافراد الذين شاركوا في برامج دعم نفسي من خلال المؤسسات التعليمية والتي تخلصها اتخاذ قرارات شجاعة بشكل متكرر أكثر مما فعل نظرائهم الذين لم يتلقوا دروسا في صنع القرار، وتشير هذه النتائج إلى أن توفير فرص التعليم ذي صلة باتخاذ القرارات الشجاعة تزيد فرصهم في الشجاعة النفسية (Ulrich & c. Grady, 2008, 177).

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 لتنمية الشجاعة لتعلم السباحة للمبتدئات بعمر (12-15) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.
- 3- الكشف عن الفروق البعدية للمجموعتين في تنمية الشجاعة لتعلم السباحة للمبتدئات بعمر (12-15) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

1-المقدمة:

ان التطور الذي يطرأ على مختلف الميادين ومنها ميدان التربية الرياضية تبرز الحاجة الى مواكبة ما ظهر منه وخاصة بعد ان أصبحت التربية الرياضية تشكل احد المقاييس المهمة بين الأمم ومفهومها الحضاري نتيجة الدور البارز الذي يأخذه مجال البحث العلمي من خلال الدراسة والتحليل والفهم لمختلف مجالات وعلوم الرياضة بما فيها مجال علم النفس الرياضي الذي يعد جانب مؤثر في مستوى تعلم المهارات الرياضية.

إذ تأتي أهمية ودور البرامج الارشادية لتساعد المبتدئات للتغلب على المشكلات التي تعاني منها متدربات السباحة في كيفية تنمية الشجاعة لديهن والتغلب على حالة الخوف من خلال البرامج الارشادية فلابد ان تكون جزءا أساسيا في اعدادهن.

إذ ان الشجاعة من وجهة نظر علم النفس الرياضي هي تقل عمليات التردد التي تنشأ بواسطة انزعاجا غير مألوفة اثناء التحليل في وضع نوعي من أوضاع الرياضة وكثيرا ما يمر الانسان بوضع يتطلب عمله او سلوكه او كلماته شجاعة فعلية وان يتخذ موقف وهذا الموقف ينجم من المعرفة والمعرفة تمنح القوة والقوة تصنع الشجاعة (الويس: 1981، 105).

وبذلك حيث 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 لتنمية الشجاعة لتعلم السباحة للمبتدئات (12-15) سنة اذ 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 ينعكس هذا لتطوير قدراتهم

واستخدامها بصورة صحيحة تؤدي الى نتائج فعالة وحسنة لجميع أنواع الرياضات.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث المستخدم: استخدمت الباحثان المنهج (التجريبي) لملاءمته وطبيعة البحث، فالمنهج "هو الطريقة التي يسلكها الباحث للوصول الى نتيجة معينة" (بوحوش ومحمود: 1989، 192).

2-2 مجتمع البحث وعينه: 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 بآراء 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

2-3 التصميم التجريبي: يذكر (فان دالين، 1984) أنَّ من الأمور التي ينبغي للباحث القيام بها قبل إجراء بحثه اختيار التصميم التجريبي المناسب لاختبار النتائج المستتبهة من فرضيات البحث (فان دالين: 1984، 17).

لذلك استخدمت الباحثان التصميم التجريبي ولمعرفة أثر المتغير المستقل على المتغير التابع، تم تجريب التصميم التجريبي (تصميم المجموعتين المتكافئة ذات الاختبارات القبليّة والبعديّة) إذ تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين التجريبيّة والضابطة ومن ثم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية فقط وبعدها تم إجراء الاختبارات البعديّة لمعرفة أثر البرنامج، والشكل (1) يبين ذلك.

فرض البحث

ويفرض الباحثان ما يأتي:

1- للبرنامج الارشادي النفسي اثر ايجابي في تنمية الشجاعة الرياضية للمبتدئات السباحة 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.

المجال الزماني: 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).

-**الشجاعة الرياضية:** فقد عرفه كل من (Woodard) نتائج للرجبة في اتخاذ إجراءات لمواجهة الخوف الذي يعد ضروريا وجزء من العمل (Woodard, 2004, 170).

(مات وهارت و(أخرون)، 2018) (Howardal, 2018): عملية وسلوك وليست سمة ضمنية وتظهر كفعل معتمد ينطوي على خطر موضوعي حقيقي على الفاعل ينفذ بعد مناقشة مدروسة لتحقيق اهداف نبيلة او نهايات سعيدة ويتسم بالتكرار والثبات النسبي من خلال تفعيل دور الشجاعة في مكان العمل فالشجاعة بناء متعدد الشخصية التي تسبق السلوك (Matt, c & othevs, 2018, 101).

التعاريف الإجرائية للباحثين:

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.

الشجاعة الرياضية: صفة إيجابية توجد بداخل كل رياضي ولكن بدرجات متفاوتة فعندما يستطيع الرياضي ترويضها

الباحثان باعتماد مقياس الشجاعة (الطائي، 2017)، وفيما يأتي استعراض لطبيعة تعديل الأداة وكما يأتي:

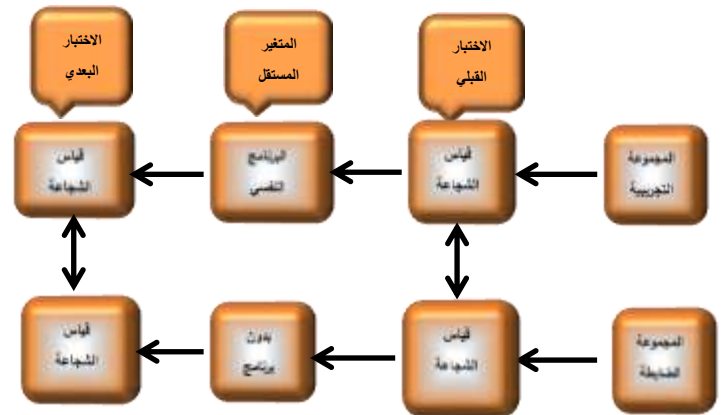
2-6-1 مقياس الشجاعة: استخدمت الدراسة الحالية مقياس الشجاعة وضعه في الاصل (الطائي، 2017)، ويتكون المقياس من (42) عبارة تقيس ثمانية مجالات أساسية هي (الثقة بالنفس، قوة الارادة، التغلب على المشكلات، تحمل المسؤولية واتخاذ القرار، بناء الاهداف الروح المعنوية، الاتزان الانفعالي، الصلابة والثبات في المواقف).

2-6-1-1 الخصائص السايكومترية للمقياس: يكون المقياس صادق عندما يقيس السمة او الظاهرة التي وضع من اجلها 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 اجله ووضوح صياغتها ودقتها تعد نوعاً من أنواع الصدق الظاهري (Ferguson, 1981, 104): وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرضت فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء وبعد الاطلاع على آرائهم وملاحظاتهم قبلت جميع الفقرات وهي (42) فقرة لأنها كانت دالة احصائياً باستخدام حسن المطابقة (χ^2) بعد اجراء التعديلات الطفيفة عليها. وبذلك تم التحقق من الصدق الظاهري عندما اتفق السادة الخبراء المتخصصون على صلاحية المقياس. اذ يعد اتفاق الخبراء نوعاً من الصدق الظاهري (Stanly & Kenneth, 1972, 104).

2-6-1-1-2 ثبات المقياس: لغرض الحصول على الثبات استخدم الباحثان طريقتي التجزئة النصفية، ومعامل اختبار ألفا كرونباخ.

2-6-1-1-2-1 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



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستعمل في البحث الحالي وقد اتبعت الباحثان الخطوات الآتية في تنفيذ التصميم التجريبي: -توزيع أفراد العينة إلى مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة. -إجراء التجانس بين المجموعتين في متغيرات (العمر، الطول، الوزن). -إجراء اختبارات قبلية. -إخضاع المجموعة التجريبية للبرنامج الارشادي النفسي. -لم تتعرض المجموعة الضابطة لأي برنامج وتركها لمنهج الدورة المقرر. -إجراء اختبار بعدي للبرنامج الارشادي النفسي. -تحديد الفروق في النتائج.

2-4 تحديد متغيرات البحث وسلامة تصميمه

التجريبي: تتميز البحوث التجريبية 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 وقام الباحثان بمراعاة السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي ومتغيرات البحث .

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 الشجاعة).

2-6 اداة البحث: من اجل قياس المتغيرين التابعين الذين

شملهما هذا البحث، وهما الشجاعة الرياضية، والخوف، فقد قام

كانت تنطبق عليه بدرجة قليلة و(1) إذا كانت لا تنطبق عليه. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية. وتكون الإجابة بحسب البديل الذي يختاره المستجيب ويتم حساب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس لذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها المستجيب هي (210) درجة التي تمثل أعلى الدرجات وأقل درجة يحصل عليها هي (42) والتي تمثل أدنى درجة على المقياس وكان المتوسط الفرضي (126) للمقياس، وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة البحث.

7-2 البرنامج الإرشادي:

2-7-1 نموذج للجلسات الإرشادية:

* الجلسة الأولى

* عنوان الجلسة: التعارف والتعريف بالبرنامج وبناء العلاقات الإرشادية

* زمن الجلسة: (35) دقيقة

* الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية والودية، الواجبات المنزلية.

* أهداف الجلسة:

- التعرف على أفراد العينة وشرح البرنامج.

- بناء علاقة مهنية بين الباحثان وأعضاء مجموعة البرنامج بشكل جمعي وفردى.

- خلق جو الألفة والتقبل والثقة المتبادلة بين كل لاعبة من أفراد المجموعة والباحثان .

- الاتفاق على مواعيد الجلسات ومكانها ومدتها.

- تعريف الفنيات على المهارات النفسية قيد البحث.

* الإجراءات التربوية والتنظيمية:

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

* محتوى الجلسة:

- في بداية اللقاء الأول يتم التعرف على العينة بعد أن تعرف الباحثان بنفسها للمجموعة التجريبية وتوضح الهدف من تطبيق البرنامج، وأن أعداد البرنامج تم على أساس تحديد الحاجات التي تم رصدها من قبل الباحثان خلال خبرتها الميدانية في

ذات التسلسلات الزوجية، بحيث أصبح لكل متدربة درجتان (فردية وزوجية)، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط بين درجات نصفي المقياس، فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (0.822) لنصف الاختبار وبعد احتساب درجة الارتباط باستخدام معامل سبيرمان للثبات (0) إذ يشير (سمارة وآخرون، 1989) " أن معامل الثبات إذا بلغ (0.75) فأكثر فإنه يعد ثباتاً عالياً (سمارة وآخرون: 1989، 120)

2-6-1-3 وصف المقياس وتصحيحه: بعد

التحقق من الخصائص القياسية المتمثلة بمؤشرات الصدق والقوة التمييزية والثبات أصبح مقياس الشجاعة الرياضية بصيغته النهائية مكوناً من (8) مجالات هي (الثقة بالنفس ويتكون من خمسة فقرات ثلاثة منها ايجابية هي (1، 11، 21) واثنان سلبية هي (29، 36)، قوة الإرادة ويتكون من خمسة فقرات اثنان ايجابية هي (12، 30) وثلاثة سلبية هي (2، 22، 37)، التغلب على المشكلات ويتكون من خمسة فقرات اثنان منها ايجابية هي (3، 31) وثلاثة منها سلبية هي (13، 23، 38)، تحمل المسؤولية واتخاذ القرار ويتكون من ستة فقرات ثلاثة منها ايجابية وهي (6، 24، 32) وثلاثة منها سلبية هي (4، 14، 16)، بناء الاهداف ويتكون من خمسة فقرات ثلاثة منها ايجابية هي (5، 25، 39) واثنان منها سلبية هي (15، 42)، الروح المعنوية ويتكون من خمسة فقرات ايجابية منها ثلاثة هي (26، 33، 40) واثنان سلبية هي (7، 17)، الاتزان الانفعالي ويتكون من خمسة فقرات اثنان منها ايجابية هي (8، 18) وثلاثة سلبية هي (27، 34، 41) الصلابة والثبات في المواقف ويتكون من ستة فقرات ايجابية هي (9، 28) واربعة سلبية هي (10، 19، 20، 35)، وتغطي هذه المجالات (42) فقرة، منها (20) ايجابية والتي تحمل التسلسلات (1، 3، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 18، 21، 24، 25، 26، 28، 30، 31، 32، 33، 39، 40)، فضلاً عن (22) فقرة سلبية والتي تحمل التسلسلات (2، 4، 7، 10، 13، 14، 15، 16، 17، 19، 20، 22، 23، 27، 29، 34، 35، 36، 37، 38، 41، 42). ودرجة كل فقرة تكون (5) إذا كانت تنطبق على المستجيب بدرجة كبيرة جداً، و(4) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة كبيرة، و(3) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة متوسطة، و(2) إذا

* الواجب المنزلي:

إعطاء المتدربات واجب منزلي يتضمن تسجيل كل متدربة انطباعها عن الجلسة التعريفية وتطرح بشكل شفهي امام المتدربات الاخريات لتدعيم العلاقة المهنية بين الباحثان وافراد المجموعة.

2-8 التطبيق النهائي لمقياس الشجاعة لتعلم

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 المقياس، 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:

3-1 عرض النتائج ومناقشتها:

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي، تم تطبيق مقياس الشجاعة لتعلم السباحة للمبتدئات بعمر 12-15 سنة على مجموعتي البحث وهما مجموعة A المجموعة التجريبية ومجموعة B المجموعة الضابطة، وإجريت التحليلات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها من المقياسين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي وبعده، للوصول الى النتائج التي سيتم عرضها ومناقشتها وفقاً لأهداف البحث وكما يأتي:

3-1-1 عرض ومناقشة نتائج برنامج إرشادي

نفسى للمبتدئات: اعداد برنامج إرشادي نفسى للمبتدئات بعمر (12-15) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل. وقد تحقق هذا الهدف من خلال اعداد البرنامج الإرشادي النفسي المتضمن (12) جلسة من ضمنها جلستي الافتتاح والختام، أذ استوفى هذا البرنامج الشروط العلمية المتعارف عليها علمياً،

مسابح مدينة الموصل ومدى إمكانية نجاح هذا البرنامج اذا ما تم التعاون بين أعضاء المجموعة والباحثان وتوضيح فكرة ان عملية التعاون والتواصل وتطبيق الواجبات من قبل المجموعة هي مفتاح النجاح والوصول الى هدف البرنامج، وتوضيح مفهوم الشجاعة لتعلم السباحة متى تكون المتعلمة شجاعة ومتى تكون خائفة وكيف يتم التخلص من الخوف وتنمية الشجاعة التي تسرع من عملية التعلم.

تم بناء العلاقة المهنية بين الباحثان وكل متعلمة على حدى من المجموعة، وتدعم الشعور لدى افراد المجموعة من قبل الباحثان بأهمية تعلمها للسباحة وبأقصر مدة ممكنة من خلال الحوار والمناقشة ونقل بعض التجارب والخبرات ومحاولة بناء الثقة وخلق جو نفسي في اطار هذه العلاقة التي يجب ان تتسم بالألفة والإخلاص والتقدير الإيجابي لدى افراد عينة البحث.

تدعيم المشاركة الوجدانية لكل متعلمة بحيث تشعر ان الباحثان تشاركتها مشاعرها وافكارها وتقدير الظروف المحيطة بهم مع إخفاء أجواء الامن والارتياح النفسي مع الاخذ بنظر الاعتبار اللقاء الفردي لكل متعلمة حتى تكمن من التعبير عن مشاعرها وخبراتها ومشكلاتها في جو امن مع التركيز على السرية التامة في ذلك.

تم الإشارة الى التقدير الإيجابي غير المشروط لكل متعلمة باعتبار كل متعلمة لها قيمة بصرف النظر عن مشكلة المتعلمة او حالتها النفسية ويتم إتاحة الفرص لكل متعلمة للتعبير عن مشاعرها بالطريقة التي تراها مناسبة دون قيد او شرط.

يقوم الباحثان بجمع المعلومات عن كل متعلمة حتى يتسنى لها التعامل مع كل حالة بأفضل الطرق والأساليب الملائمة من خلال البيانات التي تم الحصول عليها لكل متعلمة.

التأكيد على نقاط القوة الموجودة لدى المتعلمات من انهم في عمر صغير يسمح لهم بالاستفادة من الجانب البدني والمهاري والنفسى لتنمية فاعلية الأداء المهاري.

في نهاية الجلسة يقوم الباحثان بالتأكيد على الالتزام بالحضور ومواعيد الجلسات والتعاون مع الباحثان للوصول الى الأهداف البرنامج.

الإصابات، أو من عدم قدرتها على التفوق على زميلاتها، وكذلك يخافون من وجود متعلقات ومتدربات جدد في المسبح، وعليه فإن مستوى الشجاعة تطور عند المجموعة الضابطة بسبب أن تعلم السباحة التدريجي يعمل على تنمية الشجاعة، وهذا يتفق مع (عمرو و(آخرون)، 2010) في أن يختلف الأفراد يتجاوزون مع التعليم السباحة إيجابياً، وهم يختلفون فيما بينهم في درجة هذا الاتجاه، إذ تتراوح الدرجات من الشعور الإيجابي إلى الشعور السلبي، وبين هؤلاء أفراد يختلفون في درجة أقبالهم أو أحجامهم، لذا يلزم التركيز على الضعفاء وتشجيعهم وتنمية أقدامهم ومعرفة درجة هذا الاتجاه فيهم (عمر و(آخرون): 2010، 318). كما أن شدة الاتجاه تشير إلى أهمية أو قوة مشاعر الفرد تجاه التدريب والتعليم فبعض الأفراد تكون لديهم مشاعر أو انفعالات أكثر شدة من غيرهم من الأفراد وكذلك المشاعر ذاتها يمكن أن تتباين في درجة شدتها (علام: 2000، 523).

ومن خلال ذات الجدول (2) يتبين الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قد بلغ بالاختبار القبلي (119.53) وبانحراف معياري (12.03) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (156.91) وبانحراف معياري (11.39) ولمعرفة صحة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي وظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (7.87) هي أكبر من القيمة التائية الجدولية (2.61) وبذلك كانت الفروق المعنوية للمجموعة التجريبية التي تدريب على البرنامج الإرشادي النفسي الذي يتضمن عدد من المهارات العقلية والمهارات النفسية وهذا مؤشر على أن مدربة السباحة مع المرشدة النفسية اللاتي طبقن البرنامج الإرشادي واهتما بشكل جيد في موضوع تنمية الشجاعة في حوض السباحة خلال فترة الجلسات الإرشادية ومن خلال توجيهاتهن للمبتدئات مؤشر جيد على أن الشجاعة قد تمت بؤثرة متصاعدة عملت على تحسين النتائج في الاختبار البعدي الذي أظهرته النتائج. إذ أدى ذلك إلى رفع إحساس المتدربات بالفعالية وبذواتهم إذ تعد إحدى مكونات الشجاعة النفسية ولديهم القدرة على التفكير الإيجابي إذ أنهم يتصورون ويشعرون بالنجاح دائماً فضلاً عن أنهم يتعاملون مع المشكلات والعوائق التي تواجههم بكفاءة ويرسمون لا أنفسهم أهداف وخطط ناجحة توضح

وكما موضح في الملحق (2) ويعد هذا البرنامج أحد أهم الأدوات المكملة لتحقيق أهداف البحث الأخرى.

3-1-2 عرض ومناقشة نتائج فاعلية برنامج

إرشادي نفسي لتنمية الشجاعة للمبتدئات: الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية الشجاعة للمبتدئات بعمر (12-15) سنة في المسابح الأهلية في مدينة الموصل. الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للشجاعة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	الاختبارات				قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	دلالة الفروق
	القبلي		البعدي				
	س-	ع±	س-	ع±			
الضابطة	121.27	11.77	132.34	11.48	3.15	2.61	معنوي
التجريبية	119.53	12.03	156.91	11.39	7.87	2.61	معنوي

من خلال الجدول (2) يتبين الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ بالاختبار القبلي (121.27) وبانحراف معياري (11.77) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (132.34) وبانحراف معياري (11.48) ولمعرفة صحة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائية وظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (3.15) هي أكبر من القيمة التائية الجدولية (2.61) وبذلك كانت الفروق المعنوية رغم أن المجموعة الضابطة لم تتدرب على البرنامج النفسي لتنمية الشجاعة للمبتدئات وهذا مؤشر على أن مدربة السباحة في المسابح الأهلية في مدينة الموصل قد اهتمت بشكل جيد في موضوع تنمية الشجاعة خلال فترة التدريب ومن خلال توجيهاتها للمتدربات المبتدئات وهذا مؤشر جيد في موضوع تنمية الشجاعة للمبتدئات في الجلسات التدريبية لما لها من دور إيجابي في تحسين النتائج في الاختبارات البعدي، ومما سبق في الجدول إذ أظهرت النتائج أن المتعلقات المبتدئات يتمتعن بمستوى شجاعة وجراءة في السباحة أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس وتعد هذه النتيجة إيجابية، مما يؤدي إلى تمتعهن بمستوى شجاعة له دور مهم في مستوى تعلمهن السباحة.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة للمجموعة الضابطة إلى أن الشجاعة الرياضية هدفها تقليل الخوف في مواقف مختلفة، فمن الصعب تنمية سمة الشجاعة لدى المبتدئات في السباحة مالم يتعرضن لمواقف عديدة تشبه مواقف اللعب أو المنافسات الحقيقية، ففي المجال الرياضي إذ تخاف المبتدئة من

اعتمد موضوع تنمية الشجاعة لتعلم السباحة للمبتدئات بعمر (12-15) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل كان قادرا على اجراء التغيير في البيئة المعرفية لدى المبتدئات من خلال تنبيه الأفكار وانفعالات وسلوكيات تمثلت بكونها علميات نفسية مترابطة ومتفاعلة ومتداخلة نجحت الى حد ما في تعزيز الأفكار الإيجابية المنطقية وإزالة الأفكار السلبية غي المنطقية، وذلك يدل على ان البرنامج بصيغته النهائية قام على خبرات تجريبية ودقيقة للباحثين وبمعاونة السادة الخبراء، وقد صمم بطريقة اقرب ما تكون الى كونها علاجية تقويمية لطريقة التفكير وأسلوب التعامل مع الموقف والحدث في المجال الرياضي، وهذا ما يراه (جيرمان) بان امتلاك المبتدئات اتجاهات إيجابية نحو مادة السباحة تجذب انتباههم في الدرس وتدفعهم للمشاركة في الأنشطة وتزيد من اهتمامهم بالتعلم. كما تتفق النتيجة الحالية مع وجهة نظر (كفاكي، 2003) من ان مبادئ الارشاد النفسي تركز على مرونة السلوك الإنساني وقابلة للتعديل والتغيير، وان الفرد يعدل من سلوكه دائما بناء على الخبرات التي تمر به، فهو يغير ويعدل من سلوكه حسب ما تعلمه من المواقف السابقة وبشكل خاص المواقف ذات العلاقة بالموقف الذي يقع فيه فكل موقف يمر به يضيف اليه مجموعة من الخبرات الجديدة، مما يجعله قادرا على مواجهة المواقف التالية (كفاكي: 2003، 25).

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 متغيري تنمية الشجاعة لتعلم السباحة.
- 2-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تنمية الشجاعة ولصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة.
- 3-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في الشجاعة ولصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية.
- 4-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الشجاعة ولصالح المجموعة التجريبية.

الخطوط الإيجابية المؤدية للنجاح مقارنة بالمتدربات اللاتي لديهن إحساس منخفض بالفعالية ذواتهن (Bandura,1989,167). وهذا ما أكدته أيضاً دراسة (الناهي والسراج، 2019) إذ ان تطبيق البرنامج الارشادي وما تشمله من جلسات في اطار ارشادي يسهم وبشكل إيجابي لاحتوائه على مجموعة من الفنيات والأساليب السلوكية والمعرفية في إنجازه وتطبيقه، وما أحدثته من اثر في اكتساب المتدربات افراد عينة البحث بعض المهارات المعرفية التي أسهمت في تنمية الشجاعة الرياضية عن طريق الأمثلة والتجارب الواقعية والمعرفية والعملية في تكوين وتعزيز وتقوية الشخصية، وإعطاء الأهمية والخبرة والوصول للمستوى المنشود في تنمية الشجاعة الرياضية لديهن عند الأداء. (الناهي والسراج: 2019، 39)

3-1-3 عرض ومناقشة نتائج تنمية الشجاعة لتعلم

السباحة: الكشف عن الفروق البعدية للمجموعتين في تنمية الشجاعة لتعلم السباحة للمبتدئات بعمر (12- 15) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل، 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

المتغير ت التابعة	الاختبارات				قيمة (t) المحتسبة	قيمة (t) الجدول ية	دلالة الفرو ق
	البعدية / الضابطة		البعدية / التجريبية				
	س- ع±	س- ع±	س- ع±	س- ع±			
الشجاعة	132.3 4	11.4 8	156.9 1	11.3 9	7.83	2.61	معنوي

من خلال الجدول (3) يتبين الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الشجاعة قد بلغ بالاختبار البعدي (132.34) وانحراف معياري (11.48) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (156.91) وانحراف معياري (11.39) ولمعرفة صحة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي وظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (7.83) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية (2.61) وبذلك كانت الفروق معنوية.

ويعزو الباحثان النتائج الحالية التي اشارت الى وجود فروق ذات دلالة معنوية الى ان البرنامج المستخدم من قبل الباحثان والذي

- [6] العساف، صالح بن حمد (1995)؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط1، مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية.
- [7] علام، صلاح الدين محمود (2000)؛ القياس والتقييم التربوي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- [8] عمر، محمود احمد واخرون (2010)؛ القياس النفسي والتربوي، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- [9] فان دالين، ديو بولد وآخرون (1984)؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- [10] كفاكي، علاء الدين (2003)؛ الصحة النفسية والإرشاد النفسي، دار النشر الدولي الرياض.
- [11] الناهي، عصام محمد السراج، السيد سليمان زهير ذنون (2019)؛ فاعلية برنامج ارشادي في تنمية تحقيق الذات لدى لاعبي المصارعة، بحث غير منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 23، العدد 72.
- [12] الويس، كامل طه (1981)؛ علم النفس الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، جامعة الموصل، العراق.
- [13] Bandura, A (1989). Social learning theory, prentice Hall. New york.
- [14] Grady, C., Danis, M., Soeken, K., O'Donnell, P., Taylor, C., Farrar, A., & Ulrich, C. (2008). Does ethics education influence the moral action of practicing nurses and social workers. American Journal of Bioethics, 8(4).
- [15] Mattc. How and & (2018). The left side of courage: Joshua E .coqswell Three exploratory stndies on the.
- [16] Stanly, J. & Kenneth D. Hopkins. (1972) Educational and Psychological Measurement and Evaluation. Prentice-Hall publishing, 4th Ed, New Jersey, U.S.A.
- [17] Woodward, cooper R (2004), Hard incessant the concept of courage ,counting Jaunal :practice and Research, Vo.

مما سبق وفي ضوء ما توصلت اليه الباحثان من استنتاجات توصي بما يأتي:

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 لتنمية الشجاعة لتعلم السباحة للمبتدئات في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

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

المصادر:

- [1] بوحوش، عمار ومحمود، محمد (1989)؛ مناهج البحث العلمي أسس وأساليب، مكتبة المنار، الأردن.
- [2] جمال، سلوى محمد (1997)؛ اثر برنامج ارشادي في خفض القلق الاجتماعي لدى الطلبة في المعاهد القديمة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية.
- [3] الداهري، صالح حسن أحمد والكبيسي، وهيب مجيد (2000)؛ علم النفس العام، ط1، دار الكنز للنشر والتوزيع، إربد، الأردن.
- [4] سمارة، عزيز واخرون (1989)؛ مبادئ القياس والتقييم في التربية، ط2، دار الفكر، عمان.
- [5] عرابي، سميرة (2017)؛ السباحة (تعليم، تدريب، تنظيم)، كلية التربية، الجامعة الاردنية، عمان.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح مقياس الشجاعة بصيغته النهائية

ت	الفقرات	موافق جدا	موافق	لا رأي لي	غير موافق	غير موافق مطلقا
1	اثق بقدراتي البدنية والمهارية لتعلم السباحة					
2	اشعر بالقلق من الماء من دون سبب واضح					
3	ابذل قصارى جهدي في تعلم السباحة لتجنب الفشل					
4	أتأخر في تعلم السباحة بسبب صعوبة اتخاذ القرار					
5	اخطط للتفوق على اقراني في السباحة					
6	اتحمل المسؤولية الكاملة في التهرب من تعلم السباحة					
7	اشعر بصعوبة النوم ليلة تنفيذ البرنامج					
8	أقدم الاعذار لتجنب تعلم السباحة					
9	اضع خططي المستقبلية ما بعد تعلم السباحة					
10	اشعر بالارتباك عندما ادخل حوض السباحة					
11	تزداد ثقتي في نفسي كلما تعلمت مهارة جديدة					
12	أحل مشكلاتي في التعلم بسهولة تامة					
13	فشل زميلتي في أداء المهارة يعطل ادائي اثناء السباحة اثناء السباحة					
14	اتخذت قرار تعلم السباحة ثم ندمت عليه					
15	انا غير مهتمة لكي أكون أفضل المتعلمات في السباحة					
16	أجد صعوبة في توضيح المهارة للآخرين					
17	اشعر بالخوف كلما اقترب موعد الحصة التعليمية في السباحة					
18	اعاهد نفسي بعدم تكرار الأخطاء التي ارتكبتها					
19	استيعابي ضعيف في تعلم مهارة السباحة					
20	اتحسس من انتقاد المدربة لأدائي الضعيف					
21	انظر الى مستقبلتي بالسباحة بمنتهى الثقة					
22	اشعر بصعوبة التخلص من الأخطاء التي تلازمني بالتعلم					
23	اشعر بالخوف من حوض السباحة					
24	أشجع زميلاتي على التعلم					
25	اعيد محاولة التعلم أكثر من مرة في السباحة					
26	أستطيع الاحتفاظ بثقتي في أصعب الاوقات					
27	يزعجني اهتمام المدربة ببعض المتعلمات					
28	أستطيع التحكم في حركتي داخل الماء					
29	أخشى أداء حركات ذات صعوبة بدون وسائل الأمان الكافية					
30	أكمل واجباتي التعليمية مهما كانت صعوبتها					
31	ابادر الى تنفيذ أصعب المهارات قبل الزميلات					
32	ابادر في مساعدة زميلاتي خلال مواقف التعلم					
33	أحسن إدارة الوقت خلال وقت التعلم					
34	اعاني من التعب الذهني قبل الوحدة التعليمية					
35	انهار إذا تأخرت عن زميلاتي في تعلم السباحة					
36	اشعر بالارتباك عندما تتعلم زميلاتي أسرع مني					
37	أخشى من احتمال إصابتي اثناء اشتراكي في التعلم					
38	أخاف عندما أتذكر إصابة احدى الزميلات					
39	بعد كل اخفاق أصر على تعويض ما فاتني					
40	اشعر بالارتياح عندما تسند المدربة بعض الواجبات					
41	اظهر حركات عدوانية بسبب تأخري بالتعلم					
42	يصعب على تطبيق تعليمات المدربة					