

## تأثير برنامج مائى على تعلم بعض مهارات السباحة والحد من فوبيا الماء

الدكتور/ احمد شوقى محمد محمد

الدكتور/ هيثم محمد احمد حسنين

الدكتور/ محمد عبدالحميد طه مقلد

الباحث/ احمد حمدى محمد عوض

### ملخص البحث:

يهدف البحث الى تأثير برنامج ترويحى مائى على تعلم بعض مهارات السباحة والحد من فوبيا الماء، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي والتتبعي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمتها لطبيعة هذه الدراسة، كما اختار الباحث عينة البحث الاساسية بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها وعددهم (٢٠) طالب، كما تم الاستعانة بعينة استطلاعية قوامها (١٠) طلاب لإجراء المعاملات العلمية قيد البحث، وأشارت اهم النتائج الى.

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى بعض مهارات السباحة للمتعرضين في السباحة.
٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى الحد من فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة.
٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض مهارات السباحة للمتعرضين في السباحة.
٤. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مستوى الحد من فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة.
٥. البرنامج الترويحى المائى المقترح له تأثير إيجابي في تعلم مهارات السباحة والحد من فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة.

الكلمات المفتاحية: برنامج مائى، مهارات السباحة، فوبيا الماء

### Research summary:

The research aims at the effect of a water program on learning some swimming skills and reducing the phobia of water. The researcher also used the experimental method with pre-, post- and follow-up measurement



for one experimental group in order to suit the nature of this study. The researcher also chose the basic research sample in an intentional manner from students of the Faculty of Physical Education, Benha University. They numbered (20) students, and a survey sample of (10) students was used to conduct the scientific transactions under research, and the most important results indicated:

1. There are statistically significant differences between the average scores of the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement in the level of some swimming skills for those who are difficult to swim.
2. There are statistically significant differences between the average scores of the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement in the level of reducing water phobia for those who are difficult to swim.
3. There are no statistically significant differences between the average scores of the post and follow-up measurements for the experimental group in the level of some swimming skills for those who are difficult to swim.
4. There are no statistically significant differences between the average scores of the post and follow-up measurements for the experimental group in the level of reducing water phobia for those who struggle with swimming.
5. The proposed water recreational program has a positive impact on learning swimming skills and reducing water phobia for those who struggle with swimming.

**Keywords:** aquatic program, swimming skills, water phobia

### مقدمة ومشكلة البحث:

يشير بهاء الدين عبد الرحمن (٢٠١٥م) الي أن الأنشطة البدنية بصفة عامة والأنشطة الرياضية الترويحية بصفة خاصة من السلوكيات الاجتماعية المهمة في الحياة اليومية للأفراد فهي جزء مكمل للثقافة والتربية حيث تلعب دوراً كبيراً في إعداد الفرد وذلك بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه وتحتل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة ، فتعتبر الممارسة الرياضية بالنسبة لكل فئات المجتمع على اختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم ذات أهمية بالغة في تطوير وتنمية الشخصية والترفيه عن النفس وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتعمل على التخفيف من حدة التوتر والانفعالات . ( ٦ : ٥ )

ويؤكد محمد حسن علاوي ( ٢٠٠٧ م ) أن الألعاب الترويحية تعتبر عنصرا هاما في مجال التعليم والتدريب فهي إلي جانب خبراتها التربوية والتعليمية وإسهامها بقدر وافر في الارتقاء بالقدرات الوظيفية ومختلف أجهزة الجسم ، ينظر إليها أيضا كأحد الوسائل التي تعطي الوحدة الدراسية صبغة المرح والسرور وتعمل علي ابعاد عنصر الملل والضيق في نفوس الأطفال ، وتعتبر الألعاب الترويحية وسيلة هامة في مجال التعليم والتدريب حيث تسهم في تحقيق أفضل مستوى في تعليم المهارات المختلفة . ( ٢١ : ٣٥ )

وقد تبين أن الأشتراك في ممارسة أنشطة الترويح المائي سواء بالأندية او الشواطئ وما يقوم به الفرد من نشاط يعود عليه بتعلم مهارات تلقائية تتناسب مع الميول والرغبات والقدرات المميزة لكل فرد وذلك يظهر بوضوح في نتائج اعمال الفرد وقدرته علي الإقبال علي الحياة بعد العودة من العمل فتصبح تلك الهوايات الترويحية جزءا اساسيا في البرنامج اليومي والأسبوعي للفرد والانضمام الي جماعات مختلفة لممارسة تلك الهوايات وعدم الانقطاع عن ممارستها كلما سنحت الفرصة .

#### كما يقع ممارسي الترويح المائي تحت تأثير ظروف وعوامل مختلفة هي :

١. الجاذبية الارضية حيث يقل اثرها علي الجسم تحت تأثير العوامل الطبيعية للماء .
٢. درجة حرارة وكثافة الماء المختلفة عن درجة حرارة وكثافة الهواء .
٣. - ضغط الماء المتعادل علي جميع اجزاء الجسم واجهزته يشعر الفرد بجو مختلف عن الجو الذي افه الفرد. ( ٧ : ٢٥ ، ٢٦ )

ويعد الترويح المائي من أهم مجالات الترويح لأنه يستفيد من البيئة ومقاومتها الجغرافية والمناخية في الإستمتاع به ، كما انه يعد من مناشط السياحة بأعتبره من أهم عوامل الجذب السياحي للدولة التي يتوافر لها المقومات الطبيعية التي تسمح بإقامة مشروعات وتقديم منتجاته المادية أو خدماته. ( ١٦ : ١١٥ )

تعتبر عملية التعلم هي أساس التقدم والتطور البشري في كل مجالات الحياة ، حيث يتم نقل النظريات والمعارف من جيل لآخر بواسطة عملية التعلم ، ونظرا لهذه الأهمية فإن ظاهرة التعلم تتال درجة كبيرة من الأهمية من قبل العلماء وذلك مع اختلاف توجهاتهم وأدائهم ، وتم أجزاء الكثير من الدراسات التي تناولت هذه الظاهرة بالبحث والتحليل والتفسير وبالرغم من كل هذه الجهود التي بذلت فقد ظل مفهوم التعلم يعكس قدرا من الاختلاف حولة . ( ٨ : ٨ )

وتعتبر السباحة أحد الأنشطة الترويحية الهامة والتي تعمل علي إدخال السعادة والمرح والتشويش إلي أنفس الممارسين بعد عناء العمل للتححرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب روتين

الحياة اليومية. فالسعادة والتشويق والمرح صفات واضحة علي وجوه الأشخاص عند ممارستهم للسباحة. ويظهر ذلك واضحاً عند ممارسة كلا من الجنسين للسباحة، وذلك من أعمار مختلفة تبدأ من الطفولة حتي الشيخوخة. (٢٨ : ٢٠)

ومن خلال عمل الباحث معيد بقسم الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها وجد الكثير من حالات الفوبيا ( الخوف من الماء ) خاصة في طلاب الفرقة الاولى لذا اهتم الباحث بهذه المشكلة وقام في البحث عن اسبابها سواء كانت اسباب خاصه بالطلاب او اسباب خاصه بأسلوب وطريقة التدريس والنظر في الدراسات المرجعية التي تناولت هذه الدراسة والرجوع الي الخبراء ومن هنا جاءت فكرة الباحث بعمل برنامج تروحي نفسي على تعلم بعض مهارات السباحة والحد من فوبيا الماء .

معظم الناس ذوو حالات الفوبيا يعيشون تجربة التأثير المباشر والتلقائي بين جلسات التخلص من الحساسية أو تخفيض التوتر . بعبارة أخرى ، يبدأون الجلسة الثانية من تخفيض التوتر ، مع مستويات قلق لم تنخفض كثيرا عن المستويات المعاشة عن بداية الجلسة الاولى . ربما هؤلاء الذين قد تعلموا عادات ردود أفعالهم الفوبية على مدى سنوات سابقة ، تتكون لديهم طريقة عنيدة لتأكيد أنفسهم ، وجزئياً يلغون التقدم الذي يمكن ان يحدث مبكراً. ولكن في الخطوات المتدرجة ( إثنان الى الأمام وواحدة الى الخلف )، الصور المرعبة انفعاليا من الاشياء المخيفة تبني لقاها أو تطعيما ضد الاستجابة الفوبية. (٤ : ٤٨ ، ٤٩ )

وتعرف الرابطة الاميريكية للطب النفسي ( American psychiatric Association ) ظاهرة الخوف من الماء ( فوبيا الماء ) بالارتباك الملحوظ والمستمر الذي ينشأ لدى الافراد والنتائج عن التعرض لمواقف محددة وواضحة قد تم تخزينها في الذاكرة وأثرت سلبيا على الافراد عند التعرض لمواقف مماثلة.

كما يعد الخوف من السباحة من السلوكيات التي قد تنشأ نتيجة المرور بتجربة سلبية منذ فترة مثل التعرض للغرق أو مشاهدة ارتفاع موجات البحار، حيث يتم تخزينها في الذاكرة ويتم استدعائها بمجرد التعرض لمواقف مشابهة مما قد ينشأ عنها الارتباك الذي يؤثر سلبيا على التعلم واتقانه والذي يؤدي في النهاية الى فشل تعلم مهارات السباحة. (٢٣ : ٣٣)

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تروحي مائي على تعلم بعض مهارات السباحة والحد من فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة من خلال التعرف على :

١. متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض مهارات السباحة للمتعبين في السباحة.
٢. متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الحد من فوبيا الماء للمتعبين في السباحة
٣. متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض مهارات السباحة للمتعبين في السباحة.
٤. متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مستوى الحد من فوبيا الماء للمتعبين في السباحة.

### فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى بعض مهارات السباحة للمتعبين في السباحة.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى الحد من فوبيا الماء للمتعبين في السباحة.

### مصطلحات البحث:

#### البرنامج المائي :

هو برنامج داخل الوسط المائي ، وقائم على أنشطة متعددة الاشكال والتنظيمات ، يستخدم الفرد فيها جسمه أو وسائل أخرى كوسيلة لتحقيق الاهداف بغرض تطوير القدرات البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية للفرد والجماعة . ( ٢٩ : ١٨٦ )

#### الترويح المائي :

مجموعة من الأنشطة الترويحية يجمع بينهما الوسط المائي تمارس بأدوات أو غير أدوات دوافعها الأولية الرضا والسرور عن النفس ( ١١ : ٣ )

#### البرنامج الترويحي المائي :

هو مجموعة من الأنشطة المختارة التي تستخدم الوسط المائي لممارستها بما يتناسب مع قدرات واستعدادات الممارسين بحيث يتوافر لهم عوامل التشويق والاثارة والامان والسلامة للممارسين ( ٢٤ : ١٥ )

## الفوبيا :

هو مرض نفسى يعرف بأنه خوف متواصل من مواقف ونشاطات معينة عند حدوثها أو مجرد التفكير فيها او اجسام معينة أو أشخاص عند رؤيتها أو التفكير فيها (١٩ : ٧ )

## الخوف :

حالة انفعالية طبيعية تشعر بها كل الكائنات الحية فى بعض المواقف ، فيظهر فى أشكال متعددة وبدرجات تتراوح بين مجرد الحذر والهلع والرعب. (١)

## الدراسات المرجعية:

١- أجرى عبدالله محمد عبدالله (٢٠٢٣م) (١٧): دراسة بعنوان تأثير برنامج مائي علي تعلم بعض مهارات السباحة وتنمية الذكاءات المتعددة لاطفال التوحد، واستهدفت الدراسة إلى بناء برنامج ترويحي مائي لأطفال التوحد ومعرفة أثره على تعلم بعض مهارات السباحة وتنمية بعض الذكاءات المتعددة، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتمل مجتمع البحث على أطفال مركز الشيخ زايد لذوي الإحتياجات الخاصة بمركز شباب العمار و الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٩:١٢) سنوات وعددهم (٢٥) طفل وتم تحديدهم عمدياً عينة استطلاعية عشوائية بلغ عددهم (١٠) أطفال لإجراء وعينة البحث الأساسية (١٥) طفل لمجموعة تجريبية واحدة، وأشارت اهم النتائج الى أن البرنامج الترويحي ساهم بطريقة ايجابية في تعلم بعض مهارات السباحة، أن البرنامج الترويحي يعمل على تنمية الذكاءات المتعددة المتمثلة في (طفل التوحد) للعينة قيد البحث.

٢- أجرى سهام عبدالغفار، فاطمة الزهراء، رشا رشدى (٢٠٢٢م) (١٣): دراسة بعنوان فعالية برنامج تدريبي سلوكى لخفض الفوبيا الاجتماعية لدى المراهقين، واستهدفت الدراسة الكشف على فعالية البرنامج التدريبي السلوكى لخفض الفوبيا الاجتماعية لدى المراهقين، التحقق من مدى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي السلوكى لخفض الفوبيا الاجتماعية لدى المراهقين بعد فترة المتابعة، كما اشتملت عينة البحث من ( ١٠ ) مراهقين ذكور واناث من طلاب المرحلة الثانوية فى سن ١٥ - ١٧ سنة، وأشارت نتائج الدراسة عن فعالية برنامج تدريبي سلوكى لخفض الفوبيا الاجتماعية لدى المراهقين واستمرارية فعاليته لما بعد فترة المتابعة.

٣- أجرى محمد نبيل أباظة، غادة محمد احمد (٢٠٢٢م) (٢٣): دراسة بعنوان تأثير برنامج ترويحي تعليمي فى تخفيف حدة الخوف عند تعلم سباحة الزحف على البطن لدى الطالبة المعلمة، استهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج ترويحي تعليمي فى

تخفيف حدة الخوف عند تعلم سباحة الزحف على البطن وتحديد مستوى الخوف ووضع برنامج ترويحى لطالبات الفرقة الرابعة، كما استخدم المنهج التجريبي، كما تم اختيار عينة البحث من طالبات الفرقة الرابعة كلية التربية الرياضية كفر الشيخ من ( ٢٠ : ٢٢ ) سنة وعددهم ( ١٦٩ ) طالبة تم اختيار ( ٦٠ ) بالطريقة العمدية ( ٢٠ ) عينة ضابطة و ( ٢٠ ) عينة تجريبية و ( ٢٠ ) استطلاعية، وأشارت النتائج الى يظهر البرنامج الترويحى التعليمى تفوقا معنويا على النمط التقليدى للتعلم، يؤثر البرنامج الترويحى التعليمى بشكل فعال فى تقليل حدة الخوف لدى الطالبات أثناء أداء مهارة السباحة

٤- أجري رأفت محمد أبوعوف (٢٠٢١م) (٩) : دراسة بعنوان فاعلية برنامج إرشادى للحد من مظاهر الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى ناشئى السباحة، استهدفت الدراسة إلى بناء مقياس المظاهر السلوكية لناشئى السباحة، كما استخدم الباحث المنهج الوصفى، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٢٥٠) ناشئى سباحة من سباحى الاهلى المصرى ، تم اجراء عينة البناء الاستطلاعية والبالغ عددها (١٠٠) ناشئى ، وعينة التطبيق البالغ عددها (١٥٠) ناشئى ، وأشارت النتائج الى جميع المحاور موزعة توزيعا اعتدالياً بالنسبة لعينة البحث المختارة، الاهمية النسبية لاستجابات افراد عينة البحث على عبارات محاور مقياس المظاهر السلوكية لناشئى السباحة قد تراوحت بين ( ٥٠% : ٩٠% ) .

٥- أجري راشيب دى يونج Rachel de Jong (٢٠٢٣م) (٢) : دراسة بعنوان علاج الفوبيا المحددة عند الشباب: اختبار دقيق عشوائي يقارن التعرض التدريجي بخطوات كبيرة للتعرض بخطوات صغيرة، واستهدفت الدراسة الى التعرف على علاج الفوبيا عند الشباب وعمل إختبار دقيق عشوائي يقارن بالتعرض التدريجي بخطوات كبيرة للتعرض بخطوات صغيرة، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة من الأطفال والشباب (الذين تتراوح أعمارهم من ٨ إلى ١٧ عامًا) الذين يعانون من SP بشكل عشوائي للعلاج القائم على التعرض لثلاث جلسات إما من LargeSE أو SmallSE، وأشارت النتائج الى ضمن التدريبات ، أدى لارج إس إي إلى مستويات خوف أولية أعلى ومزيد من انتهاك التوقعات خلال الجلسة. ومع ذلك ، نتج عن SmallSE انخفاض أكبر في شدة SP من خط الأساس إلى ما بعد العلاج والمتابعة ، وانخفاض أكبر في القلق والتجنب نحو هدف الفرد من خط الأساس إلى المتابعة. لم تكن هناك فروق بين LargeSE و SmallSE فيما يتعلق بالتغيرات في الكفاءة الذاتية العامة أو تجنب السلوك. على الرغم من أن مدة الجلسة كانت موحدة ومتشابهة لكلا الشرطين ، إلا أن المشاركين في SmallSE تلقوا تدريبات (أقصر) أكثر .

٦- أجري بولا اى تشان Paula E.chan (٢٠١١م) (١) : دراسة بعنوان القضاء على فوبيا الماء وزيادة الثقة فى مهارات المياه، كان الغرض من هذه الدراسة هو الاستفادة من

تدخل متعدد المكونات لزيادة مهارات المياه الواثقة لثلاثة أطفال يطورون عادة، كما تم اختيار العينة بالطريقة العمدية واشتملت عينة البحث على ثلاثة أطفال، أدت النتائج الى إظهار مدى فعالية استخدام تدخل متعدد المكونات لزيادة المهارات المائية مما أدى الى تقليل الخوف من الماء وإزالة الرهبة منه.

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي والتتبعي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمتها لطبيعة هذه الدراسة.

#### مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الاولى والثانية البنين المتعسرين في مادة السباحة بكلية التربية الرياضية بنها والذين تتراوح أعمارهم ما بين (٢٠:١٨) سنة وعددهم (٣٠) طالب وتم تحديدهم عمدياً.

#### عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها وعددهم (٢٠) طالب، كما تم الاستعانة بعينة استطلاعية قوامها (١٠) طلاب لإجراء المعاملات العلمية قيد البحث.

### جدول (١)

#### تصنيف عينة البحث

النسبة المئوية	العدد	النوع	مجتمع البحث
٦٦.٦٦٧%	٢٠	أساسية	مجموعة تجريبية
٣٣.٣٣%	١٠	أساسية	مجموعة الاستطلاعية
١٠٠%	٢٥	---	الاجمالي

#### أسباب اختيار عينة البحث:

١. استفادة كافة المتعسرين من الطلاب الراسبين في مادة السباحة.
٢. ما فائدة عمل قياسات قبلية وبعديّة، محكوم عليها بالسلبية.
٣. جميع الطلاب في مرحلة سنّية واحدة (١٨-٢٠ سنة).
٤. موافقة الطلاب علي تطبيق البرنامج المقترح عليهم.



## تجانس عينة البحث:

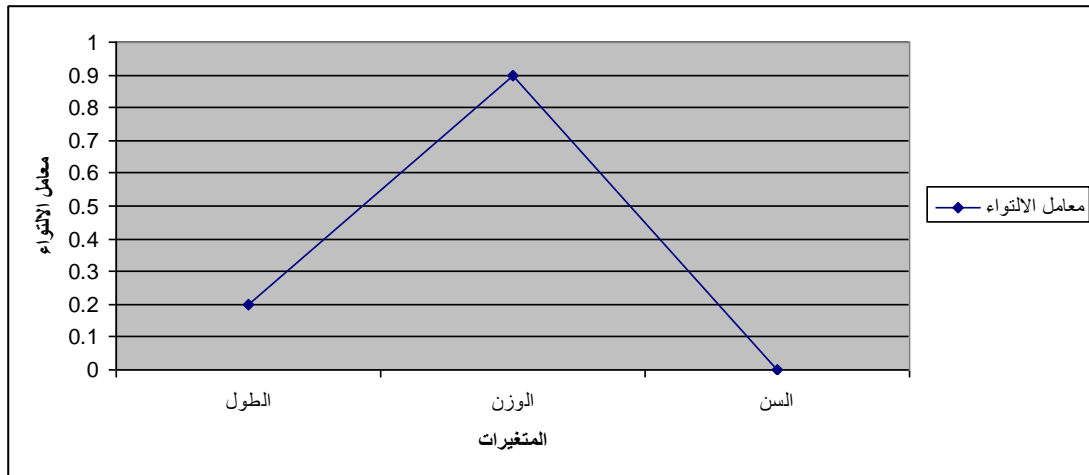
### جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في قياسات الطول والوزن والسن

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧٥.١	١٧٥	١.٥	٠.٢
الوزن	كجم	٧٥.٣	٧٥	١	٠.٩
السن	سنة	١٩	١٩	٠.٧	٠

يوضح جدول ( ٢ ) أن قيم معاملات الإلتواء لقياسات الطول والوزن والسن تراوحت بين ( ٠ : ٠,٩ ) أي أنها تقع بين  $\pm ٣$  مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي لقياسات الطول والوزن والسن للعينة قيد البحث.



### شكل (١)

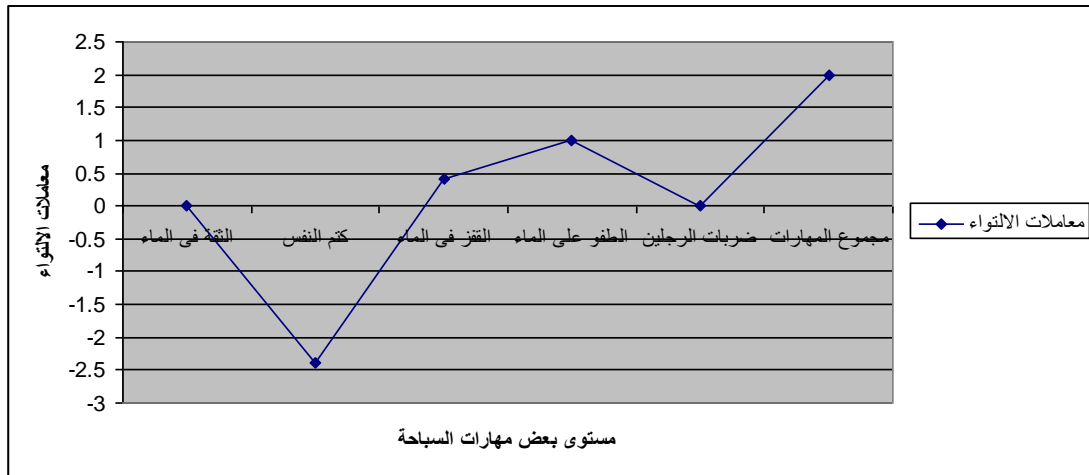
معاملات الالتواء في قياسات الطول والوزن والسن

جدول (٣)  
اعتدالية التوزيع الطبيعي للقياسات القبلية في مستوى  
بعض مهارات السباحة

ن=٣٠

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	مستوى بعض مهارات السباحة
٠	٠.٥	٠.٥	٠.٥	درجة	الثقة في الماء
٢.٤-	٠.٥	٢	١.٦	درجة	كتم النفس
٠.٤	٠.٨	١	١.١	درجة	القفز في الماء
١	٠.٣	٠	٠.١	درجة	الطفو على الماء
٠	٠.٥	٠.٥	٠.٥	درجة	ضربات الرجلين
٢	١.٢	٣	٣.٨	درجة	مجموع المهارات

يوضح جدول ( ٣ ) أن قيم معاملات الإلتواء للقياسات القبلية في مستوى بعض مهارات السباحة للمتدربين في السباحة قيد البحث تراوحت بين ( -٢.٤ : ٢ ) أي أنها تقع بين  $\pm 3$  مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للقياسات القبلية في مستوى بعض مهارات السباحة للمتدربين في السباحة قيد البحث.



شكل (٢)  
معاملات الالتواء لبعض مهارات السباحة للمتدربين في السباحة

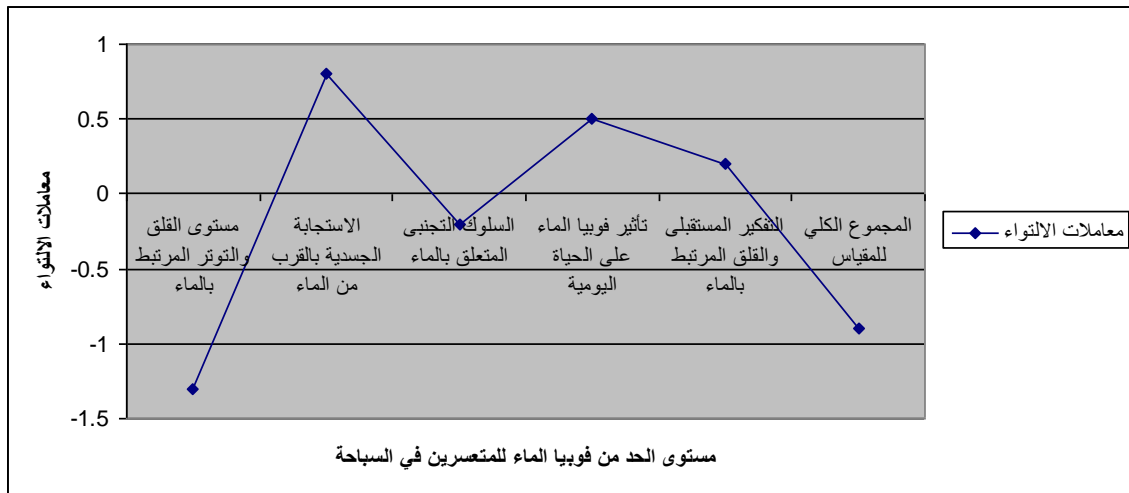
جدول ( ٤ )

اعتدالية التوزيع الطبيعي للقياسات القبلية في مستوى الحد من فوبيا الماء

ن = ٣٠

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	مستوى الحد من فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة
١,٣-	١,١	٢٨	٢٧,٥	درجة	محاور مستوى القلق والتوتر المرتبط بالماء
٠,٨	١,٢	٢٦	٢٦,٣	درجة	مقياس الاستجابة الجسدية بالقرب من الماء
٠,٢-	١,٤	٢٧	٢٦,٩	درجة	الحد من السلوك التجنبي المتعلق بالماء
٠,٥	١,٢	٢٨	٢٨,٢	درجة	فوبيا الماء تأثير فوبيا الماء على الحياة اليومية
٠,٢	١,٤	٢٨	٢٨,١	درجة	المتعرضين في التفكير المستقبلي والقلق المرتبط بالماء
٠,٩-	٣,٥	١٣٨	١٣٧	درجة	المجموع الكلي للمقياس

يوضح جدول ( ٤ ) أن قيم معاملات الالتواء للقياسات القبلية في مستوى الحد من فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة قيد البحث تراوحت بين ( -١.٣ : ٠.٨ ) أى أنها تقع بين  $\pm ٣$  مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للقياسات القبلية في مستوى الحد من فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة قيد البحث.



شكل ( ٣ )

معاملات الالتواء لمحاور مقياس الحد من فوبيا الماء

والمجموع الكلي للمقياس



## وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها، وذلك من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية والمرتبطة بموضوع الدراسة، والتي تناولت وسائل جمع البيانات التي استخدمت في قياس متغيرات مشابهة لمتغيرات الدراسة، وذلك لجمع البيانات لإجراء المعاملات الإحصائية والحصول على النتائج لعرضها وتفسيرها ومناقشتها، ووجد الباحث أنه لا بد من توافر بعض الشروط في وسائل جمع البيانات المستخدمة.

## الشروط اللازم توافرها في وسائل جمع البيانات:

١. أن تتوفر فيها المعايير العلمية.
٢. سهولة الاستخدام وإمكانية التنفيذ.
٣. سهولة ترجمة البيانات المتاحة وتبويبها.
٤. أن يكون أجمع على استخدامها عدد كبير من علماء التربية الرياضية.

## تصنيف وسائل جمع البيانات:

قام الباحث بتصنيف وسائل جمع البيانات وفقاً لآليات العمل داخل الدراسة إلى ما يلي:

### القياسات الانثروبومترية:

١. قياس الطول: باستخدام جهاز الرستاميتز لأقرب سنتيمتر.
٢. قياس الوزن: باستخدام الميزان الطبي لأقرب كيلوجرام.
٣. قياس السن: الرجوع الى تاريخ الميلاد لأقرب سنة.

### المسح المرجعي:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات والمراجع والبحوث العلمية وذلك بهدف:

١. تحديد الشكل العام لهذا البحث وكيفية تطبيقه.
٢. تجهيز الإطار النظري للبحث.
٣. تصميم استمارات تسجيل وتفرغ البيانات.
٤. التعرف على أسس وقواعد تصميم البرامج المائية التعليمية الخاصة برياضة السباحة.

٥. التعرف على أسس وقواعد تصميم البرامج الخاصة بتعلم المتعسرين الذين يعانون من فوبيا الماء.

### خطوات بناء مقياس فوبيا الماء للمتعسرين في السباحة:

في ضوء أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس للتعرف على دوافع فوبيا الماء للمتعسرين في السباحة مسترشدا بالخطوات التالية:

#### • تحديد الهدف من المقياس: التعرف على دوافع فوبيا الماء للمتعسرين في السباحة.

مراجعة المراجع والدراسات المرجعية والتي تناولت الموضوعات المشابهة لموضوع البحث مثل مرجع محمد حسن علاوى ( ١٩٩٨م ) (٢٠)، ودراسة كل من محمد نبيل أباطة، غادة محمد احمد (٢٠٢٢م) (٢٣)، الشيماء السيد عبداللطيف (٢٠١٩م) (١٤)، سميرة محمد عربى، محمد فايز الدبابسه (٢٠١٤م) (١٢)، نهال صلاح الدين سليمان (٢٠٠٧م) (٢٦)، احمد محمد محمد (٢٠٠٥م) (٣)، هويدا على محمود (٢٠٠٠م) (٢٧)، صالح محمد صالح، (١٩٩٦) (١٥).

#### • تحديد تعريف إجرائي للمقياس:

ويقصد بفوبيا الماء لدى المتعسرين في السباحة:

هي حالة من الخوف المرضي أو القلق الشديد من الماء أو رؤية الماء أو التعرض له. بغض النظر عن كمية الماء المتواجدة.

#### • تحديد المحاور المقترحة للمقياس:

من خلال المراجع والدراسات السابقة والتي تناولت الموضوعات المشابهة لفوبيا الماء تم تحديد مجموعة من المحاور المقترحة بلغت في صورتها الأولى سبعة محاور هي (مستوى القلق والتوتر المرتبط بالماء - الاستجابة الجسدية للتواجد بالقرب من الماء - الاستجابة النفسية للتواجد بالقرب من الماء - السلوك التجنبي المتعلق بالماء - تأثير فوبيا الماء على الحياة اليومية - تأثير فوبيا الماء على الحياة الاجتماعية - التفكير المستقبلي والقلق المرتبط بالماء)

#### • تحديد المفهوم النظري الإجرائي للأبعاد المقترحة:

قام الباحث من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس فوبيا الماء للمتعسرين في السباحة، وذلك على النحو التالي:

١- مستوى القلق والتوتر المرتبط بالماء: هي شدة الإستجابة العاطفية والجسدية التي يشعر بها الشخص المصاب بفوبيا الماء عند التعرض للماء أو رؤيته.

٢- الاستجابة الجسدية للتواجد بالقرب من الماء: هي الإستجابة الفسيولوجية التي يظهرها الجسم عندما يكون الشخص مصابا بفوبيا الماء وشعوره بالقلق والتوتر عند التعرض للماء.

٣- الاستجابة النفسية للتواجد بالقرب من الماء: هي سلوكيات الشخص عندما يكون مصابا بفوبيا الماء وشعوره بالقلق والتوتر عند التعرض للماء.

٤- السلوك التجنبي المتعلق بالماء: هو نمط سلوكي يتميز بتجنب الأشخاص المصابين بفوبيا الماء والتعامل مع الماء أو التعرض له.

٥- تأثير فوبيا الماء على الحياة اليومية: هو التأثير السلبي الذي يحدثه الخوف من الماء والقلق المرتبط به في حياة الأشخاص.

٦- تأثير فوبيا الماء على الحياة الاجتماعية: هو التأثير السلبي الذي يحدثه الخوف من الماء والقلق المرتبط به في النشاطات والعلاقات التي يشارك فيها الفرد في المجتمع وتتعلق بالتفاعلات الاجتماعية.

٧- التفكير المستقبلي والقلق المرتبط بالماء: هو نمط من التفكير يتميز بالتركيز الشديد على الأحداث المستقبلية المرتبطة بالماء والقلق الذي ينتاب الفرد نتيجة لذلك.

• عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

تم عرض المحاور المقترحة لمقياس فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة على عدد (١٠) من الخبراء مرفق (٤)، وذلك بهدف التعرف على ما يلي:

١- مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس.

٢- إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء المقياس.

## جدول (٥)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس

ن = ١٠

م	المحاور	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل	النسبة المئوية للموافقة
١	مستوى القلق والتوتر المرتبط بالماء	٩	١	-	٩٠%
٢	الاستجابة الجسدية للتواجد بالقرب من الماء	١٠	٠	-	١٠٠%
٣	الاستجابة النفسية للتواجد بالقرب من الماء	٢	٨	-	٢٠%
٤	السلوك التجنبى المتعلق بالماء	٩	١	-	٩٠%
٥	تأثير فوبيا الماء على الحياة اليومية	١٠	٠	-	١٠٠%
٦	تأثير فوبيا الماء على الحياة الاجتماعية	٣	٧	-	٣٠%
٧	التفكير المستقبلي والقلق المرتبط بالماء	١٠	٠	-	١٠٠%

ويتبين من جدول (٥) والخاص برأى السادة الخبراء في مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس، أن نسبة الموافقة على المحور الثاني والخامس والسابع قد بلغت (١٠٠%) من مجموع الآراء، وبلغت نسبة الموافقة على المحور الاول والرابع (٩٠%)، وبلغت نسبة الموافقة على المحور الثالث (٢٠%)، وبلغت نسبة الموافقة على المحور السادس (٣٠%) وقد إرتضى الباحث نسبة (٩٠%) من نسبة موافقة السادة الخبراء.

## • اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس:

في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور صاغ الباحث عبارات المقياس وقد تم الاستعانة بالمقاييس والاستبيانات الواردة بالدراسات المرجعية، وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلى:

- ١- أن تكون العبارات واضحة ومحددة، ولا تقبل أكثر من تفسير.
- ٢- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- ٣- أن تكون العبارات مناسبة للمرحلة السنية قيد البحث.

### عرض العبارات الخاصة بكل محور على السادة الخبراء (صدق المحتوى):

قام الباحث بعرض الصورة الأولى للمقياس على السادة الخبراء للتحقق من صدق المحتوى Content Validity مرفق (١)، وقد إرتضى الباحث أيضا نسبة (٧٧.٧٧%) من نسبة موافقة السادة الخبراء. وفي ضوء آراء الخبراء تم حذف (١٢) عبارة لتصبح عدد عبارات المقياس (٥٠) عبارة بدلا من (٦٢) عبارة وبناء على ذلك تكونت صورة المقياس بعد العرض على السادة الخبراء من (٥) محاور تتضمن (٥٠) عبارة. مرفق (٥)

### جدول (٦)

#### العبارات التي تم استبعادها من الصورة الأولية للمقياس

العدد النهائي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات	المحور
١٠	٣	١١، ٧، ٣	١٣	مستوى القلق والتوتر المرتبط بالماء
١٠	٢	٩، ٥	١٢	الاستجابة الجسدية للتواجد بالقرب من الماء
١٠	٢	٨، ٤	١٢	السلوك التجنبي المتعلق بالماء
١٠	٣	١٢، ٦، ٢	١٣	تأثير فوبيا الماء على الحياة اليومية
١٠	٢	١٠، ٨	١٢	التفكير المستقبلي والقلق المرتبط بالماء
٥٠	١٢	١٢	٦٢	المجموع

يتبين من جدول (٦) والخاص بالعبارات التي تم استبعادها من الصورة الأولية للمقياس أن عدد العبارات المستبعدة من الصورة الأولية للمقياس، بلغ عددها (١٢) عبارة بنسبة مئوية (١٩.٣٥%) من العدد الكلي للعبارات المقترحة، وبالتالي يكون عدد عبارات المقياس المتفق عليها من وجهة نظر السادة الخبراء (٥٠) عبارة بنسبة مئوية قدرها (٨٠.٦٤%) من العدد الكلي المقترح لعبارات المقياس، وقد قام الباحث بتوزيع العبارات الـ (٥٠) والتي تنتمي للمحاور الخمسة ترتيباً عشوائياً، وذلك على النحو الوارد بجدول (٧).



### جدول (٧)

أرقام العبارات في الصورة النهائية للمقياس بعد الترتيب العشوائي

عددها	أرقام العبارات بالمقياس	المحاور
١٠	٤٦-٤١-٣٦-٣١-٢٦-٢١-١٦-١١-٦-١	مستوى القلق والتوتر المرتبط بالماء
١٠	٤٧-٤٢-٣٧-٣٢-٢٧-٢٢-١٧-١٢-٧-٢	الاستجابة الجسدية للتواجد بالقرب من الماء
١٠	٤٨-٤٣-٣٨-٣٣-٢٨-٢٣-١٨-١٣-٨-٣	السلوك التجنبي المتعلق بالماء
١٠	٤٩-٤٤-٣٩-٣٤-٢٩-٢٤-١٩-١٤-٩-٤	تأثير فوبيا الماء على الحياة اليومية
١٠	٥٠-٤٥-٤٠-٣٥-٣٠-٢٥-٢٠-١٥-١٠-٥	التفكير المستقبلي والقلق المرتبط بالماء
٥٠	المجموع	

يتبين من جدول (٧) والخاص بأرقام العبارات في الصورة النهائية للمقياس بعد عرضها على السادة الخبراء، أن عدد عبارات المحور الأول بلغت (١٠) عبارات، والمحور الثاني (١٠) عبارات، والمحور الثالث (١٠) عبارات، والمحور الرابع (١٠) عبارات، والمحور الخامس (١٠) عبارات، وأن مجموع عبارات المقياس بلغت (٥٠) عبارة، منها (٤٢) عبارة إيجابية و (٨) عبارات تقيس دوافع فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة بصورة سلبية، وهي أرقام (٥، ١٧، ١٨، ٢٦، ٢٧، ٣٤، ٣٥، ٤٢) والجدول (٨) يوضح العبارات التي في عكس اتجاه البعد داخل المقياس في صورته النهائية.

### جدول (٨)

توزيع العبارات في عكس اتجاه المحور داخل محاور المقياس في الصورة النهائية

المحور	رقم العبارة	العبارة السلبية
المحور الأول: مستوى القلق والتوتر المرتبط بالماء	٢٦	أرى أن تركيزي وأدائي للأعمال اليومية لا يتأثر بسبب مشاكل المياه.
المحور الثاني: الاستجابة الجسدية للتواجد بالقرب من الماء	١٧	أشعر بأن الماء يهدئني ويساعدني على التركيز والاسترخاء العميق.
	٢٧	ألاحظ تحسناً في التنفس وانتظام ضربات قلبي لمجرد قربي من الماء.
	٤٢	أشعر بزيادة سعادتي وسكينتي عندما أكون في محيط مائي.
المحور الثالث: السلوك التجنبي المتعلق بالماء	١٨	أفضل الاقتراب من الأماكن التي تتضمن أحواض سباحة أو بحيرات
المحور الرابع: تأثير فوبيا الماء على الحياة اليومية	٣٤	فوبيا الماء تجعل الأمور الحياتية لدى بسيطة
المحور الخامس: التفكير المستقبلي والقلق المرتبط بالماء	٥	يثيرني الشغف بمجرد التفكير في السباحة أو القرب من الأماكن المائية
	٣٥	الفوبيا والخوف الزائد لا تجعلني أتجنب السفر الى أماكن مائية في المستقبل

يتبين من جدول (٨) والخاص بتوزيع العبارات التي في عكس اتجاه المحور داخل محاور المقياس في الصورة النهائية، أن عدد العبارات التي في عكس اتجاه المحور (٨) عبارات، وبعد إستكمال الخطوات السابقة صمم المقياس على غرار طريقة رنسيس ليكرت **Rensis Likert** فوضعت العبارات التي يشتمل عليها المقياس بطريقة عشوائية كما سبق الإشارة، وأمام كل عبارة سلم ثلاثي (غالباً، أحياناً، نادراً)، وأعطيت هذه الاستجابات في تقدير الدرجات الأوزان التالية (٣، ٢، ١) في حالة العبارات الايجابية، و(١، ٢، ٣) للعبارات التي تقيس الاتجاه نحو دوافع فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة بصورة سالبة، وقد فضل الباحث هذا السلم التقديري حتى يعطي مجالاً لتحديد الاتجاه بدرجة أكبر من الدقة، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٥٠) درجة كحد أقصى، (٥٠) كحد أدنى، و جدول (٩) يوضح الحد الأدنى والأقصى للدرجة في المحاور الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (٩)

الحد الأدنى والأقصى للدرجة في المحاور الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

م	المحور	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
١	مستوى القلق والتوتر المرتبط بالماء	١٠	٣٠
٢	الاستجابة الجسدية للتواجد بالقرب من الماء	١٠	٣٠
٣	السلوك التجنبي المتعلق بالماء	١٠	٣٠
٤	تأثير فوبيا الماء على الحياة اليومية	١٠	٣٠
٥	التفكير المستقبلي والقلق المرتبط بالماء	١٠	٣٠
	<b>الدرجة الكلية</b>	<b>٥٠</b>	<b>١٥٠</b>

المعاملات العلمية لمقياس فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة:

(١) الصدق :

للتحقق من الشروط العلمية للمقياس قام الباحث بحساب صدق المقياس كالآتي :

صدق الإتساق الداخلي

قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للعبارات الذي تمثله ، وبذلك يتحقق صدق التكوين الفرضي على أساس افتراض أن الدرجات الفرعية تعد مؤشرا جيدا للدرجة الكلية.



أولاً : صدق الإتساق الداخلى لأبعاد مقياس الحد من فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة

جدول (١٠)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي

لدرجات المحور الأول ( مستوى القلق والتوتر المرتبط بالماء )

( ن = ١٠ )

م	العبارات	قيمة ( ر ) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١	أشعر بالقلق والتوتر بسبب نقص إمدادات المياه للحمام.	**٠,٩١	٠,٠
٢	أعجز عن تجاهل القلق والتوتر المستمر بسبب مشاكل المياه التي أتعرض لها	**٠,٩٤	٠,٠
٣	يؤثر قلقي المستمر بشأن الماء على جودة حياتي اليومية.	**٠,٩١	٠,٠
٤	أشعر بضغط نفسي شديد بسبب التوتر المرتبط بمشاكل الماء.	**٠,٩٢	٠,٠
٥	أشعر بعدم الإستقرار النفسى بسبب نقص المياه التي أتعرض لها.	**٠,٩٤	٠,٠
٦	أرى أن تركيزى وأدائى للأعمال اليومية لا يتأثر بسبب مشاكل المياه.	**٠,٩٥	٠,٠
٧	يُثقل القلق والتوتر المرتبط بالماء على صحتي العامة وراحتي النفسية.	**٠,٩٣	٠,٠
٨	أشعر بعدم الراحة لأنني لا أعرف مدى جودة الماء الذي أستخدمه يوميًا.	**٠,٩٧	٠,٠
٩	يؤثر القلق الدائم حول الماء بالسلب على نومى وراحتى الليلية.	**٠,٩٧	٠,٠
١٠	أجد صعوبة في التخلص من التوتر المستمر بسبب مخاوفي المتعلقة بالماء.	**٠,٩٠	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠,٦٣٢

يوضح جدول (١٠) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠,٩٠ : ٠,٩٧ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع المحور الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن المحور الأول وهو(مستوى القلق والتوتر المرتبط بالماء).

## جدول ( ١١ )

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات المحور الثاني ( الاستجابة الجسدية بالقرب من الماء )

( ن = ١٠ )

م	العبارات	قيمة ( ر ) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١١	أفقد الإسترخاء والسكينة لمجرد قربي من الماء	**٠,٩٠	٠,٠
١٢	أرى أن تواجدي بجوار الماء يجعلني أشعر بطاقة سلبية.	**٠,٩٢	٠,٠
١٣	أعتقد أن الوقوف بجانب الماء يؤثر بشكل سلبي على مزاجي ويضاعف توترى وقلقى.	**٠,٩١	٠,٠
١٤	أشعر بأن الماء يهدئني ويساعدني على التركيز والاسترخاء العميق.	**٠,٩٤	٠,٠
١٥	أشعر أن الاستماع إلى أصوات الماء يجعلني في حالة عدم استقرار عقلي ويزيد من التوتر العصبي لدى.	**٠,٩٢	٠,٠
١٦	ألاحظ تحسناً في التنفس وانتظام ضربات قلبي لمجرد قربي من الماء.	**٠,٨٨	٠,٠
١٧	أرى أن تأمل منظر الماء يفقدني الراحة النفسية ويزيد من ضغوط الحياة.	**٠,٨٩	٠,٠
١٨	أشعر بالعجز والخوف عندما أحاول التقرب من المياه.	**٠,٩٢	٠,٠
١٩	أشعر بزيادة سعادتي وسكينتي عندما أكون في محيط مائي.	**٠,٨٦	٠,٠
٢٠	تواجدي بجانب الماء يجعلني أشعر بعدم الهدوء والسلام الداخلي.	**٠,٩٢	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (١١) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٨٦ : ٠.٩٤ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع المحور الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن المحور الثاني وهو (الاستجابة الجسدية بالقرب من الماء).

## جدول (١٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي  
لدرجات المحور الثالث ( السلوك التجنبي المتعلق بالماء )

( ن = ١٠ )

م	العبارة	قيمة ( ر ) ( المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٢١	أتجنب السباحة أو الغوص في المياه العميقة بسبب خوفي من الغرق.	**٠,٨٨	٠,٠
٢٢	أتجنب زيارة الشواطئ أو البرك المائية بسبب قلقي من الحوادث المائية.	**٠,٨٣	٠,٠
٢٣	أتجنب الركوب على القوارب أو المراكب الصغيرة بسبب خوفي من الغرق.	**٠,٨٢	٠,٠
٢٤	أفضل الاقتراب من الأماكن التي تتضمن أحواض سباحة أو بحيرات	**٠,٩٢	٠,٠
٢٥	أتجنب الأماكن التي تتطلب السباحة أو التزلج على الماء	**٠,٩٠	٠,٠
٢٦	أتجنب التواجد بالقرب من أي محيط مائي بسبب قلقي من الغرق.	**٠,٩١	٠,٠
٢٧	أتجنب الأماكن التي تكون فيها المياه في حالة تيارات قوية أو غير ثابتة.	**٠,٨٢	٠,٠
٢٨	أتجنب الغطس في المساح العميقة بسبب خوفي من عدم القدرة على السباحة جيداً.	**٠,٩٣	٠,٠
٢٩	أتجنب المشاركة في الرياضات المائية بسبب خوفي من التعرض للإصابة أو الغرق.	**٠,٩٠	٠,٠
٣٠	أتجنب السباحة في الأماكن التي لا يوجد بها مراقبة أو إنقاذ مائي.	**٠,٩٢	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (١٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٨٢ : ٠.٩٣ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع المحور الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن المحور الثالث وهو ( السلوك التجنبي المتعلق بالماء ) .

## جدول (١٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي  
لدرجات المحور الرابع ( تأثير فوبيا الماء على الحياة اليومية )

( ن = ١٠ )

م	العبارات	قيمة ( ر ) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٣١	تؤثر فوبيا الماء بالسلب على حريتي في الإستمتاع بالأنشطة المائية.	**٠,٩٢	٠,٠
٣٢	تسبب لي فوبيا الماء قلقًا دائمًا حول السفر أو الإقامة بالقرب من المسطحات المائية.	**٠,٩٢	٠,٠
٣٣	تعيق فوبيا الماء قدرتي على السباحة والاستمتاع بالأماكن المائية العامة.	**٠,٩٤	٠,٠
٣٤	أشعر أن فوبيا الماء تجعلني من الصعب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية التي تنطوي على الماء.	**٠,٩٠	٠,٠
٣٥	تؤثر فوبيا الماء على رحلاتي واستكشافي للأماكن الجديدة التي تحتوي على المياه.	**٠,٨٦	٠,٠
٣٦	تسبب فوبيا الماء لي قلقًا شديدًا عند مواجهة الأمطار الغزيرة.	**٠,٩٠	٠,٠
٣٧	فوبيا الماء تجعل الامور الحياتية لدى بسيطة	**٠,٨٨	٠,٠
٣٨	فوبيا الماء تؤثر بالسلب على القدرة على الاستمتاع بالنشاطات الشاطئية أو رياضات الماء.	**٠,٨٨	٠,٠
٣٩	أرى أن فوبيا الماء تجعلني من الصعب السفر بالقوارب أو العبور بالمياه العميقة.	**٠,٩٥	٠,٠
٤٠	تسبب فوبيا الماء توترًا كبيرًا عند التعامل مع حوض السباحة أو المسابح العميقة.	**٠,٩٣	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (١٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٨٦ : ٠.٩٥ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع المحور الذي تنتمي إليه ،

وبالتالى صدق العبارات فى التعبير عن البعد المحور وهو (تأثير فوبيا الماء على الحياة اليومية).

جدول (١٤)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات المحور الخامس ( التفكير المستقبلى والقلق المرتبط بالماء )

( ن = ١٠ )

م	العبارات	قيمة ( ر ) ( الحسوية	القيمة الإحتمالية
٤١	يشيرنى الشغف بمجرد التفكير فى السباحة أو القرب من الاماكن المائية	**٠,٨٨	٠,٠
٤٢	الخوف والقلق الزائد بشأن الماء يجعلنى أتجنب المسابح	**٠,٨٦	٠,٠
٤٣	لدى قلق متواصل حول مشاركتى فى المناسبات المائية الخاصة	**٠,٨٤	٠,٠
٤٤	تؤثر هذه الفوبيا والخوف من الماء على قدرتى فى التخطيط للعطلات المستقبلية	**٠,٩٢	٠,٠
٤٥	أعاني من القلق المستمر حول تلوث المياه وتأثيره على صحتي وصحة البيئة.	**٠,٩٠	٠,٠
٤٦	أشعر بالقلق بشأن تأثير المواد الكيماوية على حموضة المحيطات المائية.	**٠,٨٦	٠,٠
٤٧	الفوبيا والخوف الزائد لا تجعلنى أتجنب السفر الى أماكن مائية فى المستقبل	**٠,٨٨	٠,٠
٤٨	الخوف من الماء يعيقنى عن تعليم وتطوير مهارات السباحة	**٠,٩٢	٠,٠
٤٩	أعاني من القلق المستقبلي بشأن تغير نمط هطول الأمطار على حمامات السباحة.	**٠,٩٠	٠,٠
٥٠	فوبيا الماء تؤثر على تفكيرى فى الاستفاده من حمامات السباحة	**٠,٩٤	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (١٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٨٤ : ٠.٩٤ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) كما أن القيم الإحصائية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع المحور الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن المحور الخامس وهو ( التفكير المستقبلي والقلق المرتبط بالماء ) .

### جدول (١٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الحد من فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة

( ن = ١٠ )

م	المحاور	معامل الارتباط	القيمة الإحصائية
١	مستوى القلق والتوتر المرتبط بالماء	**٠,٩٠	٠.٠
٢	الاستجابة الجسدية بالقرب من الماء	**٠,٨٨	٠.٠
٣	السلوك التجنبي المتعلق بالماء	**٠,٩٢	٠.٠
٤	تأثير فوبيا الماء على الحياة اليومية	**٠,٩١	٠.٠
٥	التفكير المستقبلي والقلق المرتبط بالماء	**٠,٩٣	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (١٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية لهذا المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٨٨ : ٠.٩٣ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) ، كما أن القيم الإحصائية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل محور مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق المحاور في التعبير عن مقياس الحد من فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة .





## ( ٢ ) الثبات :

قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس الحد من فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة عن طريق الأتي :

## أ- معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ

قام الباحث بحساب معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ ، وذلك على عينة التقنين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام معامل " ألفا كرونباخ " :

## جدول (١٦)

معامل ثبات مقياس الحد من فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة  
باستخدام معامل ألفا كرونباخ

ن = ١٠

م	المحاور	معامل ألفا كرونباخ
١	مستوى القلق والتوتر المرتبط بالماء	**٠,٩٢.
٢	الاستجابة الجسدية بالقرب من الماء	**٠,٩٠
٣	السلوك التجنبي المتعلق بالماء	**٠,٩٤
٤	تأثير فوبيا الماء على الحياة اليومية	**٠,٨٢
٥	التفكير المستقبلي والقلق المرتبط بالماء	**٠,٨٨
	المجموع	**٠,٩٠

يوضح جدول (١٦) أن جميع محاور مقياس الحد من فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة والمجموع الكلي للمقياس تتمتع بقيم مقبولة لمعامل ألفا كرونباخ حيث تراوحت قيم معامل ألفا كرونباخ بين ( ٠.٨٢ : ٠.٩٤ ) ، مما يدل على ثبات المقياس .

## ب- التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان

## جدول (١٧)

معامل ثبات مقياس الحد من فوبيا الماء للمتسرين في السباحة

باستخدام معادلة جتمان

ن = ١٠

م	المحاور	معامل الثبات
١	مستوى القلق والتوتر المرتبط بالماء	**٠,٨٤
٢	الاستجابة الجسدية بالقرب من الماء	**٠,٨٨
٣	السلوك التجنبي المتعلق بالماء	**٠,٩٢
٤	تأثير فوبيا الماء على الحياة اليومية	**٠,٩٠
٥	التفكير المستقبلي والقلق المرتبط بالماء	**٠,٨٩
	المجموع	**٠,٩١

يوضح جدول (١٧) أن جميع محاور مقياس الحد من فوبيا الماء للمتسرين في السباحة والمجموع الكلي للمقياس تتمتع بقيم مقبولة لمعامل الثبات باستخدام معادلة جتمان حيث تراوحت معامل الثبات باستخدام معادلة جتمان بين ( ٠.٨٤ : ٠.٩٢ ) ، مما يدل على ثبات المقياس .

## ج- التطبيق وإعادة التطبيق

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها ( ٢٠ ) فرد من المتسرين في السباحة ثم تم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد فترة زمنية قدرها ( ١٤ ) يوم .

## جدول (١٨)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الحد من فوبيا الماء للمتسرين في السباحة

ن = ١٠

م	المحاور	معاملات الارتباط
١	مستوى القلق والتوتر المرتبط بالماء	*.٠٨٦
٢	الاستجابة الجسدية بالقرب من الماء	*.٠٨٩
٣	السلوك التجنبي المتعلق بالماء	*.٠٨٢
٤	تأثير فوبيا الماء على الحياة اليومية	*.٠٨٤
٥	التفكير المستقبلي والقلق المرتبط بالماء	*.٠٩٢
	المجموع	*.٠٨٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (١٨) وجود ارتباط طردي قوي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس الحد من فوبيا الماء للمتسرين في السباحة في محاور المقياس والمجموع الكلي للمقياس حيث كانت قيم ( ر ) المحسوبة تتراوح ما بين ( ٠.٨٢ : ٠.٩٢ ) وجميعها أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يدل على ثبات المقياس .

استمارة تقييم مستوي الاداء المهارى (اعداد الباحث): مرفق (٢)

تم تصميم استمارة تقييم مستوي الاداء المهارى بواسطة الباحث وقد احتوت علي عدد (٥) مهارات وهم (الثقة بالماء - كتم النفس - القفز فى الماء - الطفو على الماء - ضربات الرجلين) وتم عرضها على السادة الخبراء وتم تقييم مستوي أداء أفراد عينة الدراسة من قبل ثلاثة محكمين؛ وقد تم تعامل كل محكم مع استمارة خاصة به بإعطاء تقييم من (٥ : ٠) لكل مهارة يقوم بأدائها المختبر، وفي النهاية يقوم المحكم بتجميع درجات الاختبار المهارى لكل مختبر، ثم قام الباحث بأخذ متوسط الدرجة التي أعطها المحكمين الثلاث.

## المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مستوى الاداء المهاري:

## صدق التمايز:

قام الباحث بحساب صدق استمارة تقييم مستوى الاداء المهاري عن طريق صدق التمايز، باختيار عينة مميزة وقوامها (٥) طلاب من طلاب الفرقة الثانية المتميزين في مادة السباحة، وعينة غير مميزة قوامها (٥) طلاب تم اختيارها من العينة الاستطلاعية خضعت للاختبارات قيد الدراسة.

## جدول (١٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالاتها بين كل من

المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة

$$n = 2n = 10$$

قيمة "ت"	المجموعة الغير المميزة		المجموعة مميزة		القياسات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٦.٣٨	٠.٩٨	٠.٤٠	٠.٥٦	٣.٣٠	الثقة في الماء
٨.٤٩	٠.٧٥	٠.٩٨	٠.٦٤	٣.٢١	كتم النفس
٧.١١	٠.٢٤	٠.٦٥	٠.٨٢	٣.٤٥	القفز في الماء
٦.١٨	٠.٢٠	٠.٨٠	٠.٨٤	٣.٦٠	الطفو على الماء
٧.١٧	٠.٩٤	٠.١١	٠.٨٧	٣.١٠	ضربات الرجلين

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٨)، ومستوي ٠.٠١ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول ( ) إن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٨)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) مما يدل علي أن قيمة "ت" دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والغير مميزة مما يدل علي أن الاختبار له قدرة علي إظهار الفروق بين المجموعات.

## ثبات الاختبارات:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات المهارية قيد الدراسة باستخدام (Test – Retest) التطبيق وإعادة التطبيق في الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق ٢٠٢٣/٨/١م إلي يوم (الثلاثاء) الموافق ٢٠٢٣/٨/١٥م بفواصل زمني قدره (١٤) يوم بين التطبيقين حيث أخذت عينة قوامها (١٠) طلاب والمتمثلة في العينة الاستطلاعية بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات وجدول (٢٠)، يوضح معاملات الثبات للاختبارات قيد الدراسة.

## جدول (٢٠)

## معاملات الارتباط بين قيم التطبيق وإعادة التطبيق العينة الاستطلاعية

ن = ١٠

قيمة "ر"	إعادة التطبيق		التطبيق		القياسات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
**٠.٨٣	٠.٩٠	٠.٤١	٠.٧٣	٠.٤١	الثقة في الماء
**٠.٩٨	٠.٨٩	٠.٩٧	٠.٧٦	٠.٩٧	كتم النفس
**٠.٧٨	٠.٣٢	٠.٦٣	٠.٢٦	٠.٦٣	القفز في الماء
**٠.٩٤	٠.٤٦	٠.٨١	٠.٢١	٠.٨١	الطفو على الماء
**٠.٧٨	٠.٣٧	٠.١٢	٠.٩٢	٠.١٢	ضربات الرجلين

\*\* يوجد ارتباط عند مستوى ٠.٠١؛ حيث قيمة (ر) عند مستوى ٠.٠١ عند درجة الحرية (٩) = ٠.٧٣٥

\* يوجد ارتباط عند مستوى ٠.٠٥؛ حيث قيمة (ر) عند مستوى ٠.٠٥ عند درجة الحرية (٩) = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول ( ) إن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٩)، ومستوي معنوية (٠.٠١) في القياسات المهارية قيد البحث، مما يدل علي أن قيمة "ر" دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مما يدل علي أن الاختبار يتسم بالثبات.

## الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١ / ٨ / ٢٠٢٣م الى ١٥ / ٨ / ٢٠٢٣م على (١٠) طلاب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وذلك بهدف:

١. اكتساب الباحث خبرة للتطبيق الجيد بالتجربة الأساسية .
٢. تحديد الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة الأساسية .
٣. التعرف علي الزمن المستغرق في أداء كل اختبار لتحديد الزمن الكلي للاختبار لمعرفة سير التطبيق علي العينة الأساسية .
٤. تدريب المساعدين علي كيفية إجراء القياسات وتسجيل البيانات والتأكد من كفاءتهم ووضوح التعليمات .
٥. الاطمئنان علي صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس وذلك بمعايرتها بأجهزة مماثلة.
٦. تطبيق أحد وحدات البرنامج لمعرفة مدي استجابة الاطفال لها ومدى تفاعلهم مع الباحث.

٧. تحديد ميعاد التطبيق العملي للتجربة الأساسية والذي يتناسب مع البرنامج اليومي للاطفال .

٨. مراعاة التعديلات التي قد تنشأ عند التجريب

### الخطوات التنفيذية للبحث :

#### أولاً: القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث في مستوى الأداء المهارى , مقياس فوبيا الماء للمتعرضين فى السباحة يوم الاربعاء الموافق ١٦/٨/٢٠٢٣ م .

#### ثانياً: تجربة الدراسة الأساسية:

بعد أن قام الباحث بالدراسات الاستطلاعية وما آلت إليه من نتائج، وكذلك بعد القياس القبلي؛ قام بإجراء الدراسة الأساسية، فقام الباحث بإجراء تنفيذ خطوات البرنامج والتجربة الأساسية خلال الفترة من يوم (الخميس) الموافق ١٧/٨/٢٠٢٣ م إلي يوم (الثلاثاء) الموافق ١٧/١٠/٢٠٢٣ م،

### المعالجات الإحصائية:

١- المتوسط الحسابى .

٢- الوسيط .

٣- الانحراف المعياري .

٤- معامل الالتواء

٥- معامل ارتباط بيرسون؛ قيمة (ر)

٦- معامل الفا كرونباخ

٧- التجزئة النصفية باستخدام معامل جتمان

٨- قيمة "ت"

## عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

## عرض النتائج

من خلال هدف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كما يلي :

عرض ومناقشة النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى بعض مهارات السباحة للمتسرين في السباحة "

## جدول ( ٢١ )

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في

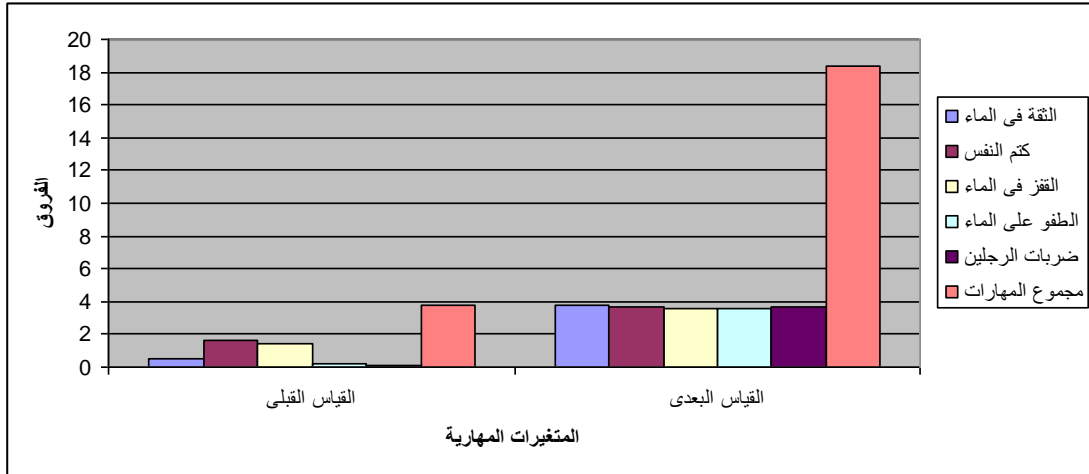
مستوى بعض مهارات السباحة للمتسرين في السباحة

ن=٢٠

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
		ع	س	ع	س		
*١٥.٨-	٣.٣-	٠.٦	٣.٨	٠.٥	٠.٥	درجة	الثقة في الماء
*١١.٩-	٢.١-	٠.٦	٣.٧	٠.٥	١.٦	درجة	كتم النفس
*١١-	٢.٢-	٠.٧	٣.٦	٠.٨	١.٤	درجة	القفز في الماء
*٢٢.٣-	٣.٤-	٠.٦	٣.٦	٠.٢	٠.٢	درجة	الطفو على الماء
*٢٦.٩-	٣.٦-	٠.٦	٣.٧	٠.٢	٠.١	درجة	ضربات الرجلين
*٢٤.٢-	١٤.٦-	١.١	١٨.٤	١.٢	٣.٨	درجة	مجموع المهارات

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ٢.٠٣٩

يوضح جدول (٢١)، وشكل (٤) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض مهارات السباحة للمتسرين في السباحة قيد البحث حيث تراوحت قيم ( ت ) المحسوبة بين ( ٢٦.٩ - : ١١ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) .



شكل ( ٤ )

### دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في

### مستوى بعض مهارات السباحة للمتدربين في السباحة

وتذكر ميادة محمد فهمي (٢٠١٧م) أن الترويج نوع من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون نواتجها إكتسابة للعديد من القيم البدنية والخلقية والإجتماعية والمعرفية . (٢٥ : ٣٥)

كما يرى محمد محمد الحماحمي، عايدة عبدالعزيز (٢٠١٠م): ان الترويج المائي يجلب السرور والمرح والسعادة الى نفوس الممارسين نتيجة التعبير عن الذات وتنمية الثقة بالنفس واشباع الميل والابداع في الاداء وهذا له تاثير فعال علي الطلاب المتدربين في السباحة.

(٢٢ : ٧٧)

ويرجع الباحث هذه النتائج الى ان ممارسة النشاط الترويحي المستخدم داخل البرنامج والمعتمد على الألعاب المائية ادى الى تحسين مهارات السباحة لافراد عينة البحث، ويعد البرنامج المائي من عناصر التشويق والاثارة لكونها داخل الوسط المائي بالاضافة الى ان السباحة في هذه المرحلة لا تكون تدريبية ولكن تكون تعليمية تتخلالها فترات ترفيهية.

وينفق ذلك مع نتائج دراسات كلاً من أحمد طارق مهدي عطية (٢٠١٩م) (٢) ، احمد سعد إسماعيل بحيري (٢٠١٩م) (١) ، ريم احمد زكي المالكي (٢٠١٨م) (١٠) ، كفاء خير الله مالك مشاري، هيام رضا بوشهيري، ايمان زكي احمد (٢٠١٨) (١٨).

وبذلك يتحقق صحة الفرض الذي ينص على : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى بعض مهارات السباحة للمتدربين في السباحة "



عرض ومناقشة النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثاني والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس

البعدي في مقياس الحد من فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة "

### جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في

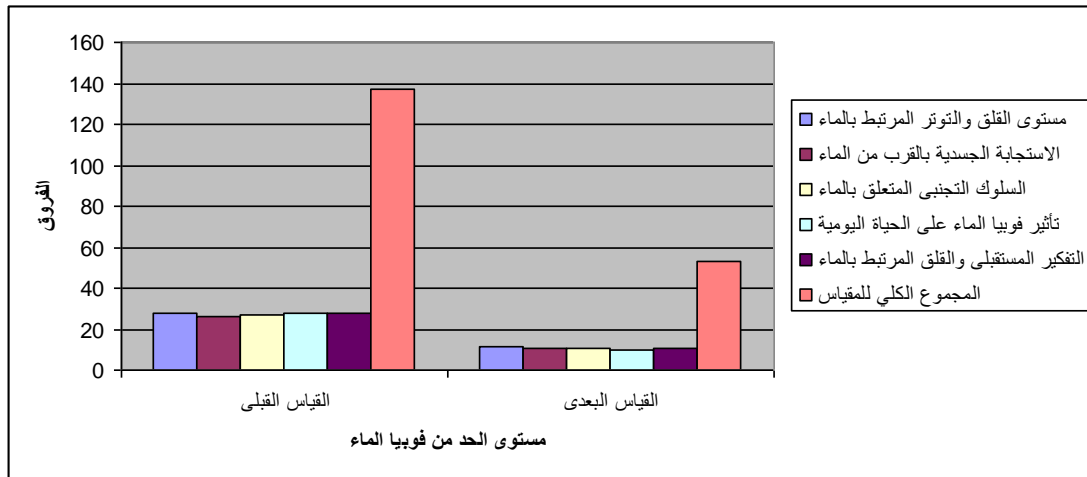
مستوى الحد من فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة

ن=٢٠

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	مستوى الحد من فوبيا الماء	
		ع	س	ع	س			
*١٩,٨	١٦,٢	١,٤	١١,٣	١,١	٢٧,٥	درجة	مستوى القلق والتوتر المرتبط بالماء	محاور
*١٨,٨	١٦	١,٢	١٠,٣	١,٤	٢٦,٣	درجة	الاستجابة الجسدية بالقرب من الماء	مقياس الحد
*١٧,٥	١٦,٤	١,٦	١٠,٧	١,٥	٢٧,١	درجة	السلوك التجنبي المتعلق بالماء	من
*١٩,٦	١٨,٦	١,٣	٩,٥	١,٢	٢٨,١	درجة	تأثير فوبيا الماء على الحياة اليومية	فوبيا
*٢٠,٩	١٧,٢	١,٧	١٠,٩	١,٣	٢٨,١	درجة	التفكير المستقبلي والقلق المرتبط بالماء	الماء
*٢٢	٨٤,٤	٤,١	٥٢,٧	٣,٦	١٣٧,١	درجة	المجموع الكلي للمقياس	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ٢.٠٣٩

يوضح جدول (٢٢)، وشكل (٥) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الحد من فوبيا الماء للمتعرضين في السباحة قيد البحث حيث تراوحت قيم ( ت ) المحسوبة بين ( ١٧.٥ : ٢٢ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) .



شكل (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الحد من فوبيا

الماء للمتسرين في السباحة

حيث يشير أسامة كامل (١٩٩٩م) إلي أن التعلم هو تغيير في السلوك نتيجة الممارسة، ولذلك يجب التمييز بين السلوك الذي يحدث نتيجة غير الممارسة الا وهو النضج باعتباره بمثابة تغيرات داخلية تحدث للانسان وترجع الى التكوين الفسيولوجي والعضوي وخاصة الجهاز العصبي أما الاداء الذي يحدث نتيجة الممارسة فهو التعلم، وفي مجال دراسة التعلم الحركي والاداء الرياضى فى السباحة ليس من السهل الفصل بين النضج والممارسة فكثيرا ما يكون السلوك او الاداء الحركي هو ناتج تفاعل كلا من النضج والتعلم. (٥)

ويعزو الباحث انخفاض مستوى فوبيا الماء لدي عينة البحث إلي البرنامج الترويحي المائي المقترح والذي اعتمد في تصميمه علي وسائل ترويحية تمت عن طريق المحتوي الذي قام الباحث بإعداده، كما أن البرنامج المقترح ساعد علي رفع الروح المعنوية لعينة البحث مما أدي الى تعلم مهارات السباحة لكون الطالب تعامل مع الوسط المائي بصورة تجعل خوفه من الماء يقل او يتلاشى، ومن وجهة نظر الباحث البرنامج المقترح هو الذى دفع بالطلاب الى تعلم السباحة والاقبال من الخوف من الماء وذلك بغرض النجاح فى مادة السباحة أولاً ثم لتعلم مهارات السباحة للاستفادة بها فى حياتهم العملية فيما بعد تخرجهم من الكلية.

ويتفق ذلك مع دراسة كل من نهال صلاح الدين سليمان (٢٠٠٧م) (٢٦) واحمد محمد

محمد على (٢٠٠٥م) (٣) وصالح محمد صالح (١٩٩٦م) (١٥) وهويدا على محمود (٢٠٠٠م) (٢٧)



وبذلك يتحقق صحة الفرض الذى ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى في مقياس الحد من فوبيا الماء للمتعبين في السباحة.

### الاستنتاجات والتوصيات:

#### أولاً: الاستنتاجات

في حدود أهداف وفروض وعينة البحث والمنهج المستخدم، ومن خلال المعالجات الإحصائية للبيانات توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى في مستوى بعض مهارات السباحة للمتعبين في السباحة.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى في مستوى الحد من فوبيا الماء للمتعبين في السباحة.
3. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدى والتتبعي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض مهارات السباحة للمتعبين في السباحة.
4. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدى والتتبعي للمجموعة التجريبية في مستوى الحد من فوبيا الماء للمتعبين في السباحة.
5. البرنامج الترويحي المائى المقترح له تأثير إيجابي في تعلم مهارات السباحة والحد من فوبيا الماء للمتعبين في السباحة.

#### ثانياً: التوصيات:

- بناء على ما جاء بالاستنتاجات وفى حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي:
1. توجيه نظر معلمي السباحة إلي استخدام البرنامج المقترح للمتعبين في السباحة وذلك للقضاء علي حدة فوبيا الماء لديهم وتحسين مستواهم المهاري.
  2. توجيه نظر الباحثين إلي إعداد أبحاث مشابهة لموضوع البحث علي فئات عمرية مختلفة وفي رياضات أخرى.
  3. توجيه نظر الاتحادات الرياضية ومدارس تعليم السباحة إلي الاهتمام بفئة المتعبين في السباحة.
  4. الاهتمام بالجانب النظرى المعرفى خاصة طرق تعليم السباحة نظريا لطلاب كلية التربية الرياضية بجانب الناحية التعليمية العملية



٥. الاهتمام بالجوانب النفسية المؤثرة على عملية تعلم السباحة مثل (الفوبيا- القلق- الخوف) من الماء.
٦. استخدام البرامج المائية لتعلم المهارات الحركية لما حققه من فاعلية في النتائج، ولما لها من تأثير إيجابي على التفاعل المباشر المتصل بين الطالب والمادة التعليمية.
٧. الاهتمام بإدخال بعض الأساليب المختلفة على العملية التعليمية وعدم الاعتماد على طريقة واحدة فقط تماشياً مع التحديث والتطوير التربوي.
٨. تكليف الأجهزة المعنية بعمل دورات وندوات توعية للعاملين بمجال السباحة عن طرق تعليم المتعسرين بالسباحة.
٩. تكليف المنظمات المسؤولة عن تنظيم الاسرة بعمل دورات توعية وتنقيف لاولياء الأمور الذين لديهم أبناء متعسرين في التعلم الحركي .



## المراجع:

## المراجع العربية:

١. احمد سعد إسماعيل بحيري: تأثير برنامج ترويجي مائي باستخدام الرسوم المتحركة على تعلم بعض مهارات السباحة وتنمية الذكاءات المتعددة لذوي صعوبات التعلم , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بنيها، ٢٠١٩.
٢. أحمد طارق مهدي عطية: تأثير برنامج ترويجي مائي على بعض المهارات الأساسية في السباحة لذوي الاحتياجات الخاصة ذهنيا , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق، ٢٠١٩.
٣. احمد محمد محمد على (٢٠٠٥م) تأثير برنامج تعليمي على القلق والخوف من الماء ومستوى اداء سباحة الزحف على البطن فى المياه المفتوحة كلية التربية الرياضية ببور سعيد -جامعة قناة السويس ع(١٠)
٤. آرثر بيل : الفوبيا الخوف المرضى من الاشياء والتغلب عليها، الدار الاكاديمية للعلوم ٢٠١١م
٥. أسامة كامل راتب (١٩٩٩) تعلم السباحة (ط٣) القاهرة، دار الفكر العربى
٦. بهاء الدين عبد الرحمن: مدخل أوقات الفراغ والترويح، دار الفولي للطباعة والنشر والتوزيع، المنيا، ٢٠١٥م.
٧. جابر عبد الحميد: التعلم وتكنولوجيا التعلم ، ط٢ ، دار النهضة العربية ، القاهرة، ٢٠٠٠م
٨. حاتم محمد حسني عبدالهادي : تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني والأوامر علي تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الجودو لدي أطفال المؤسسات الإيوائية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة بنيها ، ٢٠٠٨م .
٩. رأفت محمد أبوعوف (٢٠٢١م): فاعلية برنامج إرشادى للحد من مظاهر الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى ناشئى السباحة المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية- جامعة بنيها ج(٢٨) جزء(٢٨)
١٠. ريم احمد زكي المالكي : برنامج ترويجي باستخدام الوسط المائي لتحسين القدرات الحركية والاساسية لدي أطفال متلازمة داون، رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بني سويف، ٢٠١٨.

١١. سارة قطب قطب : برنامج تروحي مائي وتأثيره في إظهار بعض المنعكسات الحركية للأطفال الرضع ، جامعة بنها، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد ٣٢، ع ٣، ٢٠٢٣ م
١٢. سميرة محمد عرابي، محد فايز الدبابسة: أثر استخدام تقنية حديثة في تقديم تغذية راجعة فورية لتعليم المهارات الاساسية في السباحة وتخفيف درجة الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية، رسالة دكتوراة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية، عمان، ٢٠١٤م.
١٣. سهام عبدالغفار، فاطمة الزهراء، رشا رشدي (٢٠٢٢م) فعالية برنامج تدريبي سلوكي لخفض القوبيا الاجتماعية لدى المراهقين مجلة كلية التربية - جامعة كفر الشيخ ع(١٠٧)
١٤. الشيماء السيد عبداللطيف: تأثير استخدام التمرينات الغرضية على تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين بمدارس السباحة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ع ٨٦، ج ٤، ٢٠١٩م.
١٥. صالح محمد صالح(١٩٩٦م) تأثير برنامج السباحة على عامل الخوف من الماء والأنماط المزاجية لدى طلاب كلية التربية الرياضية للبنين،المؤتمر العلمي الثاني لكلية التربية الرياضية: نحو مستقبل أفضل للرياضة في مصر والعالم العربي، كلية التربية الرياضية- جامعة اسيوط، مج(١)
١٦. عبدالرحمن عاطف السيد : تأثير برنامج مقترح للترويح المائي على تطوير المهارات الاساسية لسباحة الزحف على البطن، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بنها، ٢٠٢٢ م
١٧. عبدالله محمد عبدالله محمد ( ٢٠٢٣م) تأثير برنامج مائي علي تعلم بعض مهارات السباحة وتنمية الذكاءات المتعددة لاطفال التوحد المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية جامعة بنها ج(٣٠) ع(١٤)
١٨. كفاء خير الله مالك مشاري ، هيام رضا بوشهيري ، ايمان زكي احمد : اثر منهج تعليمي للسباحة الحرة في تطوير بعض القدرات الحركية للأطفال المصابين بالشلل الدماغي بأعمار ١٢ - ١٤ ، جامعة البحرين - مركز النشر العلمي ،مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢٠١٨ .

- ١٩ . لطفى الشربيني : فوبيا قراءة فى سيكولوجية الخوف ، دار العلم والايمان للنشر والتوزيع ، ٢٠١٦ م
- ٢٠ . محمد حسن علاوى : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.
- ٢١ . محمد حسن علاوى: موسوعة الالعاب الرياضية، ط١١، دار المعارف، ٢٠٠٧م
- ٢٢ . محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبدالعزيز مصطفى : الترويح بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٠م.
- ٢٣ . محمد نبيل أباطة و غادة محمد احمد ( ٢٠٢٢ ) تأثير برنامج ترويحى تعليمى فى تخفيف حدة الخوف عند تعلم سباحة الزحف على البطن لدى الطالبة المعلمة المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان، ع ٩٤، ج ٣،
- ٢٤ . محمود طلبة : سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ , اسلاميك جرافيك للنشر , القاهرة، ٢٠١٠م.
- ٢٥ . ميادة محمد فهمي : فاعلية برنامج ترويح رياضي علي جودة الحياة للسيدات كبار السن ، رسالة ماجستير ، قسم الترويح الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٧م.
- ٢٦ . نهال صلاح الدين سليمان(٢٠٠٧م) فعالية برنامج للإرشاد النفسي على درجة القلق والخوف من الماء ومستوى الأداء في السباحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الزقازيق مج(٢) المؤتمر (٢)
- ٢٧ . هويدا على محمود(٢٠٠٠م) العلاقة بين القلق والخوف من الماء ومستوى الأداء لدى طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا - كلية التربية، ع(٢٩)
- ٢٨ . هيثم فتحى عبدالسلام : برنامج ترويحى مائى لخفض السلوك النمطى وتنمية التفاعل الاجتماعى لدى أطفال التوحد، ماجستير، جامعة بنيها، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٧م.
- ٢٩ . ياسر صلاح عبدالقادر السيد : تأثير برنامج مائى باستخدام البلاطيس على الحالة الصحية لكبار السن، جامعة بنيها ، كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، مجلد ( ٣٠ ) العدد ( ٥ ) ، ٢٠٢٢ م



## المراجع الاجنبية:

30. **Paula E.chan (2011)** Reducing Phobic Behavior Near Water and Increasing Water Approach Skills
31. **Rachel de Jong (2023)** Treatment of specific phobias in youth: a randomized controlled trial comparing gradual exposure in large steps to exposure in small steps

## شبكة المعلومات الدولية:

32. رويال كلاس للبحوث والدراسات العليا : الفوبيا ( الرهاب ) عند الاطفال

[https://www.academia.edu/33085206/%D8%A3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9\\_%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%88%D8%A8%D9%8A%D8%A7\\_%D8%A3%D9%88\\_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%87%D8%A7%D8%A8\\_%D8%B9%D9%86%D8%AF\\_%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84\\_%D8%B1%D9%88%D9%8A%D8%A7%D9%84\\_%D9%83%D9%84%D8%A7%D8%B3\\_%D9%84%D9%84%D8%A8%D8%AD%D9%88%D8%AB\\_%D9%88%D8%A7%D8%AA%D8%B3%D8%A7%D8%A8\\_%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%88%D9%8A%D8%AA\\_94456116](https://www.academia.edu/33085206/%D8%A3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9_%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%88%D8%A8%D9%8A%D8%A7_%D8%A3%D9%88_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%87%D8%A7%D8%A8_%D8%B9%D9%86%D8%AF_%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84_%D8%B1%D9%88%D9%8A%D8%A7%D9%84_%D9%83%D9%84%D8%A7%D8%B3_%D9%84%D9%84%D8%A8%D8%AD%D9%88%D8%AB_%D9%88%D8%A7%D8%AA%D8%B3%D8%A7%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%88%D9%8A%D8%AA_94456116)