

تأثير برنامج نفسي على بعض السمات الشخصية لدى منقذي السباحة

الدكتور/ محمد عبدالكريم نبهان

الدكتور/ محمد أبوجميل حشاد

الدكتور/ محمد عزت محمد

الباحث / احمد اسماعيل ملش

ملخص البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج نفسي على بعض السمات الشخصية لدى منقذي السباحة، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي والتتبعي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمتها لطبيعة هذه الدراسة، وقام الباحث باختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها وعددهم (١٠٠) طالب، وأشارت أهم النتائج الى:

١- البرنامج النفسى المقترح له تأثير إيجابي في تطوير السمات الشخصية لدى منقذي السباحة.

٢- أن الفرق بين القياسين القبلي والبعدي ففي محور الجرأة كانت نسبة الجرأة لدى المنقذين بنسبة تغير (١٩٣%)

٣- أن الفرق بين القياسين القبلي والبعدي في محور الثقة بالنفس كانت نسبة الثقة لدى المنقذين بنسبة تغير (١٩٠%)

٤- أن الفرق بين القياسين القبلي والبعدي و في محور المبادأة كانت نسبة المبادأة لدى المنقذين بنسبة تغير (١٥٨.٣%)

Summary of the research in English:

The research aims to identify the effect of a psychological program on some personal characteristics of swimming lifeguards. 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 selected the basic research sample in an intentional way from students of the Faculty of Physical Education, Benha University. They numbered (100) students, and the most important results indicated:

1- The proposed psychological program has a positive impact on developing the personal traits of swimming lifeguards.

2- The difference between the pre- and post-measurements in the axis of boldness was the percentage of boldness among the rescuers with a change of (193%).

3- The difference between the pre- and post-measurements in the self-confidence axis was the percentage of confidence among the rescuers with a change of (190%).

4- The difference between the pre- and post-measurements and in the initiative axis was the percentage of initiative among the rescuers with a change of (158.3%)

مقدمة و مشكلة البحث

تتسابق الدول فى المجالات كافة وفى المجال الرياضى خاصة وتحاول الدول أن تتبع الأسلوب العلمى فى الدراسة والبحث ، للوصول بالفرد الرياضى لأعلى المستويات . ولقد إستعان علم التدريب الرياضى بالأسلوب العلمى فى معالجة مشكلاته ، وخاصة فيما يتعلق بالاعداد النفسى للاعبين ، وذلك من أجل تنمية وتطوير الصفات والسمات الشخصية وغيرها من العوامل السيكولوجية المرتبطة بالتدريب والمنافسات التى تؤثر بدرجة واضحة على المستوى الرياضى للاعبين.

ويرى محمد بسيونى النحريري (١٩٨٧م) أن علم النفس من أهم العلوم التى تؤثر بصورة إيجابية على العملية التدريبية بالنسبة للفرد الرياضى ، فهو أحد العلوم الإنسانية التى تبحث فى تكوين النفس البشرية للتعرف على دوافع سلوكه وقدراته لمساعدته على تحديد أسلوب حياته ، وحل مشكلاته وما يكون وراء هذا السلوك من دوافع واستعدادات، حيث أن شخصية الفرد ما هى إلا مجموعة من السمات الشخصية التى تميزه عن غيره من الأفراد . (16 : ٢٦)

ويرى علاء الدين كفافى (١٩٨٢م) أن دراسة الخصائص النفسية من أكثر الموضوعات أهمية فى مجال علم النفس فالخصائص البدنية والنفسية الفريدة والمواهب التى يتميز بها الرياضيون تدعو العديد من المهتمين بدراسة السلوك فى المجال الرياضى فى محاولة للتعرف على الخصائص النفسية لهؤلاء الرياضيين . (9 : ١٧٦)

ويشير كل من مصطفى كاظم ، وأبو العلا عبد الفتاح ، أسامة كامل راتب (١٩٩٨م) نقلا عن دراسة بولجوكا ن_ج. Polgako va N_l أن السباحين يختلفون تبعا لنوع السباحة والمسافة التخصصية وذلك فى عدة صفات منها مستوى الإعداد البدنى والنفسى وتركيب الجسم ويرتبط تخصص السباح بهذه الصفات . (22 : ١٤٥) (17 : ١٨٥)

تؤكد زهرة شهاب أحمد (٢٠٠٢م) أن علم النفس أصبح ضرورة لأبد منها في كافة مجالات الحياة ، والمجال الرياضي هو أحد تلك المجالات والذي تناوله علماء النفس باهتمام واسع ، ولقد صاحب تطور البحوث في علم النفس الرياضي إرتفاع ملحوظ في مستوى الإنجاز الرياضي مما يدل على أهمية هذا العلم وتأثيره على مستوى الإنجاز وكحصيلة لهذه البحوث إتضحت حقائق علمية عديدة تخص المجال الرياضي منها أن لكل لعبة خصائص نفسية تميزها عن اللعبة الأخرى وإهمال هذه الحقيقة يؤدي إلى سوء إختيار المؤهلين مما يؤدي بالنتيجة إلى سوء المستوى الرياضي . (6 : ١٥١) (2 : ٢١٣)

كما يؤكد عويس الجبالي (٢٠٠١) ان السمة النفسية من المؤشرات الهامة و التي يجب الاعتماد عليها عند انتقاء الناشئين و بامتلاك الناشئ لسمات الثقة بالنفس و المثابرة و الشجاعة و الاصرار و ما الي ذلك من سمات ايجابية تعد من العوامل الهامة للوصول بالناشئ الي المستويات العليا حيث يعد قياس مستوي نمو هذه السمات لدي الناشئين خلال مراحل الانتقاء من المؤشرات الهامة للتنبؤ بمستوي الناشئ مستقبلا . (10 : ٤٩١)

رياضة الانقاذ هي العمل الذي ينطوي علي الانقاذ ، و الانعاش و الاسعافات الاولية ، و كثيرا ما يشير الي سلامة المياه و الانقاذ المائي ، ومع ذلك يمكن ان يشمل انقاذ الجليد ، و الانقاذ من الفيضانات و الانهار ، و الانقاذ في حمامات السباحة و غيرها من الخدمات الطبية الطارئة ، و انقاذ الارواح يشير ايضا الي الرياضة حيث ينافس المنقذين علي اساس المهارات و السرعة و العمل الجماعي و تسمي هذه الانشطة باسم المنقذ للحياة المتخصصة في البيئة المحيطة ، منها انقاذ الارواح او حفظ الارواح الساحلية .

اصبح انقاذ الحياة رياضة متنامية في العديد من البلدان ، يمكن ان تقوم هذه الرياضة في الداخل في حمامات السباحة او الخارج علي الشواطئ ، بنفس الطريقة التي نحصل علي منقذ حمام سباحة و حراس الشاطئ ، و رياضة انقاذ الارواح هي واحده من عدد قليل من الالعاب الرياضية التي لها غرض انساني لتدريب المنقذين حياه افضل و حراس ارواح .

لقد اهتمت المؤسسات الانسانية علي مختلف المستويات بدراسة الامن و السلامة المائية بسبب ما يتعرض له الصغار و الكبار من اخطار و حوادث ، و وضعت ابحاثها و دراستها كاساس لتطوير برامج الامن و السلامة و الانقاذ ، ولم تعد عملية الانقاذ مقتصرة علي فريق من مراقبي الشواطئ و حمامات السباحة المتخصصين ، بل جزء من البرامج التعليمية للسباحة و لوائح و قوانين استعمال المياه في الرياضات المائية . (15 : ١٠)

يؤكد محمد الكرداني و صلاح الدين كمال (٢٠٠٩) ان الانقاذ هو اي انسان تراه في موقف يحتاج فيه الي المساعدة فعليك ان تمد له يد العون و المساعدة و الايمان بهذا الشعار يعني ان يعد كل انسان لمواقف الانقاذ حتي لا يعرض نفسه للخطر ، والا يعرض محتاج المساعدة لمزيد من الخطر. (15 : ٤٥) (19 : ١٦)

و تعتبر سباحة الانقاذ احد فروع الرياضات المائية التي لا بد ان يكتسبها طلاب و خريجي كليات التربية الرياضية ، و كذلك المسؤولين عن حمامات السباحة و الشواطئ المفتوحة و القائمين علي عمليات الانقاذ في المجال المدني. (3 : 13)

و يشير فتحي الكرداني ، صلاح الدين كمال (٢٠٠٩) علي ضرورة انه يجب التركيز علي المنقذين في مضمون البرامج التدريبية نظريا و عمليا. (11 : ٣٢)

ويرى محمد حسن علاوى (٢٠٠٥م) أنه من بين المظاهر التي يمكن ملاحظتها في ملاعبنا الرياضية أن هناك عددا من اللاعبين الرياضيين يظهرون بمستوى يقل كثيرا من المستوى المتوقع لهم بالرغم من حسن إعدادهم بدنيا ومهاريا وخططيا ، ولعل ذلك قد يرجع طبعا لأراء العديد من الباحثين إلى إفتقارهم لبعض السمات الشخصية . (21 : ١٧٥) (3 : ٣٧٢)

ويتفق كلاً من محمد حسن علاوى (٢٠١٣ م) ومحمد العربي شمعون (٢٠٠٩ م) على أن هناك مشكلة ملحة تواجه معظم المدربين فى استخدام أدوات قياس السمات الشخصية، حيث أنه من المؤسف أن بعض المدربين يستخدمون استخبارات وقوائم تقيس بعض مكونات الشخصية دون التعمق فى حدود وطبيعة استخداماتها ونوعية العينات التي يمكن أن تطبق عليها ، كما يستخدمون مقاييس تم تصميمها خصيصاً للتطبيق على المرضى النفسانيين أو الأفراد الذين يعانون من مشكلات أو اضطرابات نفسية أو قد يستخدمون اختباراتاً للشخصية صمم أساساً للتطبيق على مرحلة عمرية معينة ويقومون بتطبيقه على مرحلة عمرية أخرى.

(20 : ١٨٥،١٨) (14 : ٣٩٩)

أهمية البحث :

ان موضوع البحث يدور حول بيان اهمية التدريب النفسي و تأثيره علي السمات الشخصية بالنسبة للمنقذين بصفة خاصة ، و الرياضي بصفة عامه اثناء عملية التدريب الرياضي و المنافسة ، و لكي تظهر بوضوح هذه الاهمية يبدو لنا ان نعرف معني التدريب و التحضير النفسي و اهميته و خصائصه و كذلك تأثيره علي النواحي البدنيه و المهارية للمنقذ و الوقوف علي راي المتخصصين في اهميته بالنسبة لكل المجالات ، و كيفية و طرق القياس العلمية ، ثم نطرق بعد ذلك الي اظهار مكانه التدريب الرياضي كعلم قائم بذاته اصبح المرجع الاساسي في



التدريب و الوصول الي المستويات العليا , الذي يعد بحق اصلح العلوم التدريبية لتحديد مستويات الفروق الفردية في التدريب ضمن الخطة العامة للنهوض بالمستوي الرياضي .

اضافة الي اهمية عملية التخطيط في مجال التدريب الرياضي حيث لا يقل اهمية عن مجالات العلوم الاخرى , فالتخطيط يعتبر عملية استراتيجية تعتمد علي الدراسات الكمية و الكيفية للمجتمع مع مراعاة القدرات الفنية و الامكانيات المادية و التي تمكن من تحقيق الهدف .

و بناء علي هذا يمكننا اظهار بوضوح التكامل بين التدريب النفسي و التدريب الرياضي المعتمد علي التحضير البدني و المهاري في خطة محكمه هدفها الاول هو الوصول الي تحقيق و تنفيذ الاهداف المسيطرة .

تكمن اهمية البحث في انه دراسة تهدف الي بناء برنامج نفسي علي بعض السمات الشخصية لدي منقذي حمامات السباحة للحد من حوادث الغرق و هي دراسة غير مسبوقه حيث اهتمت الدراسة بالجانب النفسي للمنقذين حيث يسهم البرنامج النفسي في تنمية و تحسين السمات الشخصية لدي المنقذين حيث ان دراسة السمات الشخصية للمنقذ تعتبر من اهم الصفات التي يجب ان يتميز بها المنقذ من سرعه رد الفعل و تركيزه و سرعه الاستجابة و الإصرار و اليقظة و الشجاعة و الجرأة و المبادرة و الامور التي تساعده لآخذ القرار بسرعه .

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج نفسي على بعض السمات الشخصية لدى منقذي حمامات السباحة من خلال التعرف على :

متوسطات درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذي حمامات السباحة.

متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذي حمامات السباحة.

متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذي حمامات السباحة.

فروض البحث

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذي حمامات السباحة ، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذي حمامات السباحة ، وذلك لصالح القياس البعدي .

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذي حمامات السباحة .

تعريفات البحث :

البرنامج النفسي program psychology :

مجموعه من الخبرات التربوية المنظمة و المحددة باسلوب علمي لمساعدة المدرب و اللاعبين علي اكتساب و ممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الاداء .

السمة : Trait

تشير إلى الاتجاه المميز للشخص لكي يسلكه بطريقة معينة، أو هي صفة يمكن أن تفرق على أساسها بين فرد وآخر. (21 : 175)

الشخصية : Personality

هي الأسلوب العام لسلوك الفرد كما يظهر في عاداته التفكيرية وتعبيراته واتجاهاته وميوله وطريقته وسلوكه وفلسفته الشخصية في الحياة. (4 : 29)

السمات الشخصية Personality Trait :

هي استعدادات سلوكية تكتسب في الطفولة و تظل ثابتة نسبيا عند الفرد في مراحل حياته و تميزه عن غيره. (5 : 126)

المنقذ life guard :

هو الشخص المسؤول عن حماية الارواح و سلامه الاشخاص في حمامات السباحة.

(7 : 3)

الدراسات المرجعية:

جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	علي احمد علي ٢٠٢١م	السمات الشخصية و علاقتها بالكفاءة المهارية لدي منقذي حمامات السباحة	بناء مقياس السمات الشخصية لمنقذي حمامات السباحة و التعرف علي علاقته باختبار الكفاءة المهارية لمنقذي حمامات السباحة	الوصفي	١٥٠ منقذ	وجود ارتباط طردي بين مقياس السمات و اختبار الكفاءة المهارية لدي منقذي السباحة
٢	وليد احمد سامي (٢٠١٥ م) (٥١)	السمات الشخصية لاخصائي الترويج الرياضي في ضوء مجالات سوق العمل	بناء قائمة سمات الشخصية لاخصائي الترويج الرياضي من خلال التعرف علي سمه () الاجتماعية - الثقة بالنفس - القيادة - تحمل المسؤولية - الابداع - الطموح وفقا لكل مجال من مجالات العمل).	الوصفي	(٥٢٢) اخصائي ترويج رياضي	سمات الشخصية لاخصائي الترويج الرياضي تتمثل في سمه (الاجتماعية - الثقة بالنفس - القيادة - تحمل المسؤولية - الابداع - الطموح) اهم مجالات سوق العمل لاخصائي الترويج الرياضي تمثلت في (الأندية الرياضية ، مراكز الشباب ، إدارة رعاية الطلاب في الجامعات ، كبار السن ، المعاقين).

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
٣	اسعد علي سفيح (٢٠١٤ م) (٢٦)	المهارات العقلية المميزة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية السائدة لدى مدربي الألعاب الرياضية	التعرف على العمليات العقلية العليا المميزة والتعرف على السمات الشخصية السائدة والعلاقة بين المهارات النفسية العليا المميزة والسمات الشخصية السائدة لمدربي الألعاب الرياضية في جامعة القادسية	الوصفي	٢٥ مدرب	أبرز النتائج تميز مدرب الألعاب الرياضية بالعمليات العقلية الآتية (مهارة دافعية الانجاز الرياضي . القدرة على التصور . الثقة بالنفس . القدرة على الاسترخاء . القدرة على تركيز الانتباه . والقدرة على مواجهة القلق) ، وأيضاً يتميز مدرب الألعاب الرياضية بالسمات الشخصية العليا الآتية (القابلية للاستثارة . الكف والهدوء . الاجتماعية والسيطرة) ، وأخيراً وجود علاقة ايجابية بين العمليات العقلية العليا والسمات الشخصية السائدة فيما عدا مهارة القدرة
٤	محمد حروس محمد (٢٠١٠ م) (٤١)	برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية و المهارية لدي القائمين بالانقاذ بحمامات السباحة	التعرف علي اثر استخدام البرنامج التدريبي علي رفع الكفاءة البدنية و المهارية لدي القائمين بالانقاذ بحمامات السباحة	التجريبي	٤١ منقذ	أظهرت النتائج اثر إيجابي علي عينة البحث في رفع الكفاءة البدنية و المهارية لدي منقذي السباحة.

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
٥	هيام سعدون عبود (٢٠١٠) (١٣٤)	بعض السمات الشخصية لدى الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية	التعرف على بعض السمات الشخصية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات للأنشطة الرياضية	الوصفي	٧٠ طالبة	وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جميع السمات الشخصية وان السمات الايجابية باتجاه الممارسين والسمات السلبية باتجاه الغير ممارسين للأنشطة الرياضية فضلا عن وجود فروق بين الطلبة والطالبات الممارسين والغير ممارسين في الميول ، والدافعية للانجاز .
٦	حيدر ناجي حبش (٢٠١٠) (٣٩)	التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية بجامعة الكوفة	التعرف على مستوى التحمل النفسي ومستوى السمات الشخصية والعلاقة بين التحمل النفسي والسمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية بكلية التربية للبنات بجامعة الكوفة	الوصفي	٥١ طالبة	طالبات المرحلة الرابعة اتسمن بحدود الوسط في معظم سمات الشخصية باستثناء سمات (العصبية) و(الاكتئابية) و(الكف) إذ كانت في المستوى المنخفض وتمتع طالبات المرحلة الرابعة بدرجة عالية من التحمل النفسي.

ثانياً: الدراسات المرجعية باللغة الأجنبية

جدول (٢)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	Miro Slow Mikicin (2007) (158)	العلاقة بين خبرة الطلاقة والسمات الشخصية، مركز التحكم ودافعية الانجاز في السباحة	لتحديد التأثير المحتمل للشخصية، مركز التحكم ودافعية الانجاز في السباحة في خبرة حالات الطلاقة النفسية لدى الرياضيين	الوصفي	١٢ : ١٦ سباح شاركو علي التوالي	علاقة وظيفية بين خبرة الطلاقة لدى السباحين وسمات الشخصية، ومركز التحكم ودافعية الانجاز، كما وجد دلالة معنوية لكل من الضمير والاستعداد conscientiousness and agreeableness والترابط مع الاتزان بين مستوى القدرة، التحدي ووضوح الأهداف، كما أثبتت النتائج عدم التكافؤ unequivocal لإدراك المعلومات، التركيز على المهمة وضبط التناقض الظاهري paradox ،

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
٢	سوليفان Sullivan (1998) (166))	خصائص الشخصية للذكور والإناث المشاركون فى الرياضات الجماعية	تحديد الفروق فى سمات الشخصية بين الممارسين للرياضة من الإناث والذكور فى بعض الألعاب الجماعية	الوصفي	٥٠ ذكور ٥٠ اناث	هو أن لدى الذكور نسبة عالية من تحقيق الإنجازات والتنشئة والتربية والثبات ، والتحمل عن الإناث الذين يتميزون بنسبة ضئيلة من الاستقلال والسيطرة والإقدام .
٣	جات Gat (1998) (150))	خصائص الشخصية لدى لاعبى الدراجات المتنافسين والترويحيين	التعرف على الفروق فى سمات الشخصية بين لاعبي الدراجات المسجلين بالاتحاد الإقليمي للدراجات واللاعبين الغير مسجلين	الوصفي	٣٠ لاعب رياضي ٣٠ لاعب غير رياضي	وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الرياضيين فى سمات الثقة بالنفس والمبادأة والجرأة والابتكار ، فى حين تفوق غير الرياضيين فى سمات الانطوائية وعدم التكيف وقلة الخبرة فى المواقف الاجتماعية المختلفة

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
٤	أسترو أندرو Ostrow Andrew (٢٠٠١م) (١١٤)	العلاقة بين الدوافع والمهارات النفسية لدي اللاعبين كبار السن	معرفة الارتباط القائم بين أساليب التحفيز المختلفة والتدريب علي المهارات النفسية علي قدرة اللاعبين كبار السن في المشاركة في المنافسات الرياضية.	التجريبي	١٨ لاعب	فاعلية التدريب علي المهارات النفسية علي زيادة دافعية اللاعبين كبار السن نحو المشاركة في المنافسات الرياضية وأدائهم فيها بكفاءة.
٥	ويلد Wailed (٢٠٠١م) (١١٩)	تأثير برنامج لتدريب المهارات النفسية علي الخصائص النفسية للاعبي هوكي الجليد.	معرفة أثر تدريب بعض المهارات النفسية علي السمات والخصائص النفسية للاعبين هوكي الجليد في المدارس الثانوية.	التجريبي	٥٢ لاعب	برنامج تدريب المهارات النفسية كان قادراً علي خفض حالة القلق المعرفي في حين أنه زاد من الثقة بالنفس.

التعليق على الدراسات المرجعية:

يتضح من خلال العرض السابق للدراسات المرجعية التي أجريت في الفترة الزمنية من عام (١٩٩٨ م) الي عام (٢٠٢١ م) وقد بلغت عددها (١٩) دراسه منها (١٢) دراسه عربية (٧) دراسات اجنبية، ومن خلال تحليل بيانات الدراسات المرجعية التي تم عرضها بعض النقاط الهامة التي استخلصها الباحث في محاولته للاستفادة منها من حيث (الهدف - المنهج - العينة - الأنشطة الرياضية - وسائل جمع البيانات - المعالجات الإحصائية المستخدمة - اهم النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسات).

جدول (٣)

التعليق علي الدراسات المرجعية

م	محتوي الدراسة	تعليق الباحث
١	الهدف	أظهرت معظم الدراسات تأثير استخدام البرنامج النفسى على تطوير وتنمية بعض السمات الشخصية لدى منقذى السباحة.
٢	المنهج	استخدمت معظم الدراسات المرجعية المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة واهداف وإجراءات تلك الدراسات
٣	العدد النوع طريقة الاختيار	اختلفت اعداد عينات الدراسات المرجعية التي استطاع الباحث الحصول عليها، حيث تتراوح اعداد العينات من (٧) الي (٥٢٢).
		استخدمت الدراسات عينات مختلفة انحصرت في (طلاب - ناشئين - منقذين) وذلك يرجع طبقا لطبيعة واهداف كل دراسة.
		اختلفت الدراسات المرجعية في طريقة اختيار العينة ولكن انحصرت في (الطريقة العمدية - الطريقة العشوائية - الطريقة العمدية والعشوائية)
٤	الأنشطة الرياضية	الأنشطة الرياضية التي استخدمت البرنامج النفسى
٥	وسائل جمع البيانات	تعددت طرق الاختبار والقياس وجمع البيانات في الدراسات المرجعية، فمنهم من استخدم الاختبارات البدنية والمهارية والمعرفية والنفسية، ومنهم من استخدم الأجهزة والوسائط المتعددة لقياس المتغيرات وذلك علي حسب طبيعة واهداف كل دراسة
٦	المعالجات الإحصائية	تباينت الدراسات المرجعية في استخدام المعالجات الإحصائية وذلك طبقا لمتغيرات وطبيعة اهداف كل دراسة وانحصرت تلك الأساليب الإحصائية في (الوسيط - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الفا كرونباخ - التجزئة النصفية جتمان معامل الارتباط - اختبارات).
٧	اهم النتائج	اشارت معظم نتائج الدراسات المرجعية التي تم عرضها الي الفاعلية والتأثير الإيجابي في تحسين المتغيرات المهارية والنفسية من خلال استخدام البرنامج النفسى.



الاستفادة من الدراسات المرجعية:

باستعراض الدراسات المرجعية التي امكن للباحث التوصل اليها اتضح انها تلقي الضوء علي النقاط الهامة التي تفيد البحث كما امتدت الدراسات المرجعية العون للباحث في تحديد الأهداف وصياغة فروض البحث وتحديد المنهج والعينة وأدوات ووسائل جمع البيانات والأسلوب الاحصائي الملائم وكيفية عرض النتائج ومناقشتها ويمكن صياغة مدي استفادة الباحث من الدراسات المرجعية في الاتي:

- 1- تحديد ماهية واهمية المشكلة.
- 2- تحديد الهدف من الدراسة وتحديد فروض البحث.
- 3- إعداد الخطوات الإجرائية المتبعة في تنفيذ هذا البحث.
- 4- استخدام المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة ومتغيرات واهداف البحث.
- 5- أستعان الباحث بالدراسات المرجعية في بناء الاطار النظري لتلك الدراسة.
- 6- توجيه الباحث لاستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة والمرتبطة بطبيعة الدراسة.
- 7- توجيه اهتمام الباحث لتفسير النتائج من خلال ما توصلت اليه هذه الدراسات.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

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

مجالات البحث:

- 1- المجال الزمني: العام الدراسي (٢٠٢٣ م - ٢٠٢٤ م).
- 2- المجال الجغرافي: كلية التربية الرياضية جامعة بنها.
- 3- المجال البشري: طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها الفرقة الثالثة .

أولا : مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الثالثة (البنين) بكلية التربية الرياضية و الحاصلين علي دورات الإنقاذ وعددهم (١٣٠) طالب وتم تحديدهم عمدياً.

ثانيا : عينة البحث

- العينة الاساسية قام الباحث باختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها وعددهم (١٠٠) طالب تم تقسيمهم على النحو التالي :-

- **المجموعة التجريبية** قام الباحث باختيارها بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها وعددهم (٥٠) طالب و ذلك لتطبيق البرنامج النفسي عليهم
 - **المجموعة الضابطة** قام الباحث باختيارها بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها وعددهم (٥٠) طالب يتم التدريس بالطريقة التقليدية عليهم
- **العينة الاستطلاعية** تم الاستعانة بعينة استطلاعية قوامها (٣٠) طالب لإجراء المعاملات العلمية قيد البحث.

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

النسبة المئوية	العدد	النوع	مجتمع البحث
%٧٧	١٠٠	٥٠	مجموعة تجريبية
		٥٠	مجموعة ضابطة
%٢٣	٣٠	معاملات علمية	عينة الاستطلاعية
%١٠٠	١٣٠	الاجمالي	

أسباب إختيار عينة البحث:

- ١- جميع الطلاب في مرحلة سنوية واحدة .
- ٢- موافقة الطلاب على تطبيق البرنامج المقترح عليهم
- ٣- توافر الإمكانيات البشرية والمادية بالمدرسة التي تساعد على تحقيق أهداف البحث.

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.

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 النفسية.

٥. التعرف على أسس وقواعد تصميم البرامج الخاصة بتطوير و تنمية السمات الشخصية للمنقذين .

الاستمارات المستخدمة قيد البحث:

١. استمارة استطلاع آراء الخبراء حول محاور مقياس السمات الشخصية للمنقذين مرفق (19)

٢. استمارة استطلاع آراء الخبراء حول مقياس السمات الشخصية للمنقذين في صورته النهائية مرفق (20).

٣. استمارة استطلاع آراء الخبراء حول البرنامج النفسي مرفق (21).

٤. استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد التوزيع الزمني لوحدات البرنامج النفسي المقترح قيد البحث مرفق (22).

الادوات المستخدمة في البحث:

١. حبال الحرات (حبال الحياة او خط الحياة).

٢. اطواق النجاة (الحلقة الطافية).

٣. عصا الإنقاذ (الخطاف).

٤. حمام سباحة (25 X 12.5) مزود بمسورة تعليمية

٥. الحواجز .

٦. الحبال.

٧. كرسي المنقذ .
٨. الصفارة .
٩. عوامة الإنقاذ .
١٠. جاكيت النجاة .
١١. ساعة توقيت

أدوات التقييم المستخدمة في البحث:

- ١- مقياس مقياس السمات الشخصية للمنقذين.
- ٢- برنامج نفسي مقترح لتطوير و تنمية السمات الشخصية للمنقذين (اعداد الباحث).

طريقة اختيار ادوات القياس أولا المقياس النفسي

قام الباحث بدراسة البحوث العلمية و الدراسات المشابهة و المراجع العلمية في مجال علم النفس و التربية الرياضية للحصول علي مقياس يتفق مع الهدف و تم اختيار :
مقياس السمات الشخصية للمنقذين اعداد " علي احمد علي " (٢٠٢١ م) : يتكون المقياس من ٦ ابعاد :

- ١- حيث يتكون البعد الأول (الجرأة) من ١١ عبارة .
- ٢- حيث يتكون البعد الثاني (الثقة بالنفس) من ١٢ عبارة .
- ٣- حيث يتكون البعد الثالث (المبادأة) من ٧ عبارات .
- ٤- حيث يتكون البعد الرابع (عدم التردد) من ٨ عبارات .
- ٥- حيث يتكون البعد الخامس (الإصرار) من ٨ عبارات .
- ٦- حيث يتكون البعد السادس (اليقظه) من ٦ عبارات .

ثانيا البرنامج النفسي المقترح:

قام الباحث بدراسة البحوث العلمية و الدراسات المشابهة و المراجع العلمية في مجال علم النفس و التربية الرياضية لوضع البرنامج النفسي المناسب لعينة البحث حيث قام الباحث بوضع الجلسات النفسيه للسمات الشخصية قيد البحث وقسمت إلى (٢٤ جلسة) بواقع (ثلاث جلسات) أسبوعياً وكانت مواعيد التطبيق يومي (الاحد والثلاثاء و الجمعة) بواقع (٤٥

دقيقة (للجلسة الواحدة ويكون زمن الجلسة مقسم إلى (٥ دقائق) تهيئة و (٣٥ دقيقة) جانب نفسي و (٥ دقائق) استرخاء والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٢)

أجزاء الجلسة النفسية

م	البيانات	الزمن
١	تهيئة	٥ ق
٢	نفسى	٣٥ ق
٣	استرخاء	٥ ق

إجراءات تقنين مقياس السمات الشخصية لدى منقذي حمامات السباحة:

(١) الصدق :

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

أ- صدق المحتوى

قام الباحث بعرض المقياس في صورته كما هو موضح بمرفق (20) على الخبراء للتحقق من صدق المحتوى بالإضافة إلى حذف أو إضافة أو تعديل أو صياغة ما يروونه مناسب .

وقد تراوحت النسب المئوية لأراء الخبراء فى عبارات مقياس السمات الشخصية لدى منقذي حمامات السباحة فى صورته المبدئية بين (٨٠٪ : ١٠٠٪) ، وقد ارتضى الباحث نسبة (٨٠٪) لقبول العبارة ، لذلك قام الباحث بقبول جميع عبارات المقياس .

ب- صدق الإتساق الداخلي

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

أولا : صدق الإتساق الداخلى لأبعاد مقياس السمات الشخصية لدى منقذي حمامات السباحة

جدول (٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الأول (الجرأة)

(ن = ٣٠)

م	العبارات	١ - قيمة (ر) المحسوبة	٢ - القيمة الإحتمالية
١	اتعامل بأداء جيد مع الحالات التي بها خطورة	**٠,٨٩	٠,٠
٢	لا اخشي من انقاذ الغريق المتهيج	**٠,٧٨	٠,٠
٣	لا اخشي من أي شيء مهما كان	**٠,٩٤	٠,٠
٤	لا اخشي مواجهة الغريق العنيد	**٠,٨٦	٠,٠
٥	كلمة مستحيل ليس لها وجود داخلي	**٠,٨٢	٠,٠
٦	اقتراب حالة غريق من الموت يدفعنا لنكون اكثر جرأة	**٠,٨٩	٠,٠
٧	اشعر بالقلق اثناء الغوص	**٠,٩٢	٠,٠
٨	اتخذ الحرص الذائد عند مواجهة الغريق	**٠,٩٤	٠,٠
٩	لا احب ممارسة الأنشطة التي تتطلب مغامرة فحائيا	**٠,٧٨	٠,٠
١٠	غير مطمئن اثناء أداء المهمة	**٠,٧٥	٠,٠
١١	اخشي المهمة التي بها صعوبة	**٠,٧٢	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠.٣٦١

يوضح جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٧٢ : 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 البعد الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الأول وهو (الجرأة).

جدول (٤)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الثاني (الثقة بالنفس)

(ن = ٣٠)

م	العبارات	٣ - قيمة (ر) المحسوبة	٤ - القيمة الإحتمالية
١٢	يتسم اسلوبي بالثقة في الأداء	**٠,٨٨	٠,٠
١٣	افكر جيدا في أي أداء مهاري قبل أدائه	**٠,٨٦	٠,٠
١٤	لدي القدرة علي ان أكون ناجحا في أداء المهارات	**٠,٩٠	٠,٠
١٥	اشعر دائما ان مستواي يتقدم ليساعدني في الأداء	**٠,٨٦	٠,٠
١٦	استطيع السيطرة علي الغريق رغم تقيجه	**٠,٧٦	٠,٠
١٧	انصرف بسرعة ودقة في المواقف غير المتوقعة اثناء مواجهة الغريق	**٠,٧٩	٠,٠
١٨	اشعر دائما بالرغبة في مواجهة الغريق القوي	**٠,٩٠	٠,٠
١٩	يمكن للأشخاص الاخيرين التأثير داخلي بسهولة	**٠,٩٢	٠,٠
٢٠	اعتقد في قدرتي مواجهة أي غريق	**٠,٨٨	٠,٠
٢١	يقلقني ما قد يعتقده المنقذين الاخيرين سهلا	**٠,٩٠	٠,٠
٢٢	غير قادر علي اتخاذ القرارات الهامة دون مساعدة	**٠,٨٣	٠,٠
٢٣	اميل الي التوتر و اعصابي مشدودة اثناء أداء المهمه	**٠,٨٠	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠,٣٦١

يوضح جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٧٦ : ٠,٩٢) 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 البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الثاني وهو (الثقة بالنفس).

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي

لدرجات البعد الثالث (المبادأة)

(ن = ٣٠)

م	العبارات	٥ - قيمة (ر) المحسوبة	٦ - القيمة الإحتمالية
٢٤	انجح دائما في السيطرة علي الفريق و حركاته	**٠,٧٧	٠,٠
٢٥	افضل في البدء في التحرك دائما عند رؤية الفريق	**٠,٩٠	٠,٠
٢٦	اسيطر دائما علي الفريق المتهيج منذ الإمساك به	**٠,٨٨	٠,٠
٢٧	لا انتظر هجوم الفريق علي و مواجهتي	**٠,٨٣	٠,٠
٢٨	افضل السيطرة علي الفريق قبل شعورة بالخوف و القلق	**٠,٩٢	٠,٠
٢٩	افضل ان أكون السباق في أداء المهمة	**٠,٩٣	٠,٠
٣٠	استغرق بعض الوقت لتكوين صورة عن المهمة للتعامل مع الفريق	**٠,٨٥	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠.٣٦١

يوضح جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٧٧ : 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 البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الثالث وهو (المبادأة) .

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الرابع (عدم التردد)

(ن = ٣٠)

م	العبارات	٧- قيمة (ر) المحسوبة	٨- القيمة الإحتمالية
٣١	اتخذ سرعه القرار المناسب لاداء المهمة في المواقف المختلفة	**٠,٧٨	٠,٠
٣٢	لا اتردد في مواجهة الغريق مهما كان رد فعله	**٠,٨٦	٠,٠
٣٣	افضل في البدء في مواجهة الغريق و القدرة علي مساعدته	**٠,٨٩	٠,٠
٣٤	اصل الي القرار الصحيح متاخرا	**٠,٩٢	٠,٠
٣٥	اشعر بالتوتر اثناء مواجهة الغريق	**٠,٩٤	٠,٠
٣٦	افقد القدرة أحيانا علي مواجهة الغريق بسبب ترددي	**٠,٨٥	٠,٠
٣٧	ترددي في أداء المهمة يقلل من قدرتي علي انقاذ الغريق	**٠,٨٢	٠,٠
٣٨	يستغل دائما الغريق ترددي في مواجهتي و الإمساك بي	**٠,٨٠	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠.٣٦١

يوضح جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٧٨ 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 البعد الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الرابع وهو (عدم التردد) .

جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الخامس (الإصرار)

(ن = ٣٠)

م	العبارات	٩- قيمة (ر) المحسوبة	١٠- القيمة الإحتمالية
٣٩	امتلك عزيمة كبيرة خلال عملية الإنقاذ	**٠,٨٥	٠,٠
٤٠	استطيع أداء المهارات الصعبة التي تتطلب جهدا	**٠,٨٢	٠,٠
٤١	ابذل اقصي جهد للوصول و الحاق الغريق	**٠,٧٨	٠,٠

٠,٠	**٠,٧٧	ابدل اقصي جهد للوصول الي اعلي مستوي بدني و مهاري	٤٢
٠,٠	**٠,٩٢	اركر جيدا اثناء الاحاق بالغريق و احتفظ بالحماس	٤٣
٠,٠	**٠,٩٣	عندما تسؤ الامور اثناء عملية الإنقاذ فاني استسلم بسهولة	٤٤
٠,٠	**٠,٩٠	ليس لدي الصبر للقيام بعملية الإنقاذ	٤٥
٠,٠	**٠,٨٢	لا اتحمل ضغوط الغريق القوي حيث افقد اعصابي بسهولة	٤٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠.٣٦١

يوضح جدول (٧) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٧٧ : 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 البعد الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الخامس وهو (الإصرار).

جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد السادس (اليقظة)

(ن = ٣٠)

م	العبارات	١١-قيمة (ر) المحسوبة	١٢-القيمة الإحتمالية
٤٧	من السهل التركيز علي العديد من الأشياء في وقت واحد	**٠,٨٢	٠,٠
٤٨	استطيع تركيز الانتباه طول الوقت	**٠,٨٠	٠,٠
٤٩	عندما تدور احداث كثيرة حولي لا اجد صعوبة في التركيز	**٠,٩٠	٠,٠
٥٠	استطيع تركيز انتباهي علي الجميع و علي شخص واحد في نفس الوقت	**٠,٩٣	٠,٠
٥١	لا اتاثر بما يدور حولي	**٠,٩٢	٠,٠
٥٢	استطيع معرفة من يريد المساعدة من خلال تعبيرات الوجه	**٠,٩٥	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠.٣٦١

يوضح جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٨٠ : 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 البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد السادس وهو (اليقظة).

جدول (٩)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس السمات الشخصية لدى منقذي حمامات السباحة

(ن = ٣٠)

م	الأبعاد	١٤- معامل الارتباط	١٥- القيمة الإحتمالية
١	الجرأة	**٠,٨٨	٠,٠٠
٢	الثقة بالنفس	**٠,٨٣	٠,٠٠
٣	المبادأة	**٠,٨٩	٠,٠٠
٤	عدم التردد	**٠,٩٢	٠,٠٠
٥	الإصرار	**٠,٩٠	٠,٠٠
٦	اليقظة	**٠,٩٢	٠,٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠,٣٦١

يوضح جدول (٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية لهذا المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٨٣ : ٠,٩٢) 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 بعد مع الدرجة الكلية للمقياس الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق الأبعاد فى التعبير عن مقياس السمات الشخصية لدى منقذي حمامات السباحة.

(٢) الثبات :

قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس السمات الشخصية لدى منقذي حمامات السباحة عن طريق الأتى :

أ- معامل " ألفا " وفقاً 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 (١٠)

معامل ثبات مقياس السمات الشخصية لدى منقذي حمامات السباحة باستخدام معامل ألفا كرونباخ

ن = ٣٠

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	الجرأة	**٠,٨٢
٢	الثقة بالنفس	**٠,٩٠
٣	المبادأة	**٠,٩٣
٤	عدم التردد	**٠,٨٥
٥	الإصرار	**٠,٩٠
٦	اليقظة	**٠,٨٩
	المجموع	**٠,٩٥

يوضح جدول (١٠) أن جميع أبعاد مقياس السمات الشخصية لدى منقذي حمامات السباحة والمجموع الكلي للمقياس تتمتع بقيم مقبولة لمعامل ألفا كرونباخ مما يدل على ثبات المقياس .

ب- التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان

جدول (١١)

معامل ثبات مقياس السمات الشخصية لدى منقذي حمامات السباحة باستخدام معادلة جتمان

ن = ٣٠

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	الجرأة	**٠,٩٣
٢	الثقة بالنفس	**٠,٩٠

**٠,٩١	المبادأة	٣
**٠,٨٢	عدم التردد	٤
**٠,٩٢	الإصرار	٥
**٠,٨٨	اليقظة	٦
**٠,٩٦	المجموع	

يوضح جدول (١١) أن جميع أبعاد مقياس السمات الشخصية لدى منقذي حمامات السباحة والمجموع الكلي للمقياس تتمتع بقيم مقبولة لمعامل الثبات بإستخدام معادلة جتمان مما يدل على ثبات المقياس .

ج- التطبيق وإعادة التطبيق

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (٣٠) منقذ سباحة ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد فترة زمنية قدرها أسبوعين .

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس السمات الشخصية لدى منقذي حمامات السباحة

ن = ٣٠

م	الأبعاد	١٨ - معاملات الارتباط
١	الجرأة	**٠,٨٨
٢	الثقة بالنفس	**٠,٨٦
٣	المبادأة	**٠,٩٢
٤	عدم التردد	**٠,٩٠
٥	الإصرار	**٠,٨٩
٦	اليقظة	**٠,٩٤
	المجموع	**٠,٩٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠.٣٦١

وضح جدول (١٢) وجود ارتباط طردي قوي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس السمات الشخصية لدى منقذي حمامات السباحة في أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس

حيث كانت قيم (ر) المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٨٦ : ٠.٩٦) وجميعها أكبر من قيمة (ر) (الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات المقياس .

التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بتجربة المقياس علي (٣٠) من الطلاب و من خارج العينة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٤/٢/١٣ م الي الفترة من ٢٠٢٤/٢/١٩ م للتحقق من الاتي :

- 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 وحدة لتحديد الزمن الكلي للوحدات لمعرفة سير التطبيق علي العينة الأساسية.
- ٤ . تطبيق أحد وحدات البرنامج لمعرفة مدي استجابة الطلاب لها ومدى تفاعلهم مع الباحث.
- ٥ . تحديد ميعاد التطبيق العملي للتجربة الأساسية والذي يتناسب مع البرنامج اليومي للطلاب.
- ٦ . مراعاة التعديلات التي قد تنشأ عند التجريب.

وقد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية عن الآتي:

- ١ . مدي فهم اللاعبين لعبارات المقياس.
- ٢ . اشارت نتائج إجابات العينة الاستطلاعية الي وضوح المقياس من حيث العبارات وفهم المنقذين لها أيضا من حيث تعليماته و طرق رصد الإجابات امام كل عبارة في المكان المناسب الذي يمثل إجابة المنقذ .
- ٣ . تم مقابلة أفراد العينة والتعرف عليهم والحديث معهم وتطبيق أحد وحدات البرنامج عليهم، وتوصل الباحث إلي أنهم عينة يمكن التواصل معهم.
- ٤ . اجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لأدوات البحث.
- ٥ . التعرف على نقاط القوة والضعف والصعوبات التي قد تتعرض لها الدراسة الأساسية.

الخطوات التنفيذية للبحث:

أولاً: المقياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث في مقياس السمات الشخصية للمنقذين يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٠ 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 (الجمعة) ٢٠٢٤/٢/٢٣ م وحتي يوم (الثلاثاء) ٢٠٢٤/٤/٢٣، وقد اشتملت على الخطوات التالية:

خطوات بناء البرنامج

البرنامج المقترح:

لتخطيط البرنامج النفسي كان لابد من تحديد أهداف البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع البرنامج، وذلك كالتالي:

الهدف

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج نفسي على بعض السمات الشخصية لدى منقذي حمامات السباحة .

أسس وضع البرنامج :

يرتكز البرنامج النفسي لتحسين بعض السمات الشخصية لمنقذي حمامات السباحة على مجموعة من الأسس أهمها :

١. تحديد الهدف الإجرائي لكل جلسة من جلسات البرنامج للعينة التي يقدم لها البرنامج .
٢. مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة .
٣. مراعاة المرونة في تنفيذ البرنامج .
٤. أن يكون للبرنامج أساس نظري مدعم بالبحوث التطبيقية .
٥. مراعاة التدرج في تنمية السمات الشخصية للمنقذين .
٦. التخطيط الجيد للبرنامج ومراعاة السمات الشخصية الخاصة بالمنقذين .
٧. ملائمة محتويات البرنامج لمستوى العينة وإمكانية تنفيذه .
٨. أن يراعى البرنامج التسلسل المنطقي في جلساته بحيث تكون جلساته متتابعة وكل جلسة تساعد على التمهيد إلى الجلسة التي تليها .
٩. مراعاة أسس ومبادئ الإرشاد الجماعي .
١٠. إثارة الدافعية لدى المنقذين .

١١. الاهتمام بالتشجيع المادي والمعنوي لدوره الهام في نجاح البرنامج .
خطوات تصميم البرنامج النفسي :

تحدد خطوات تصميم البرنامج النفسي في النقاط التالية :

- تحديد الأهداف.
- تحديد المحتوى (الأنشطة).
- تجريب وتنظيم البرنامج.
- تحديد الإمكانيات.
- تحديد أساليب التدريس.
- التقويم الأولي للبرنامج.
- التعديل.
- التثبيت والنشر والتعميم.
- التقويم. (1 : ٨٣ - ٨٨)

اجراءات تنفيذ البرنامج النفسي :

يمكن تنفيذ البرنامج النفسي من خلال الخطوات الاتية هي :

- التوجيه .
- التقييم المبدئي.
- جلسات الفريق .
- الارشاد الفردي .
- تكامل السمات الشخصية و المهارات النفسية مع خطط اللاعب و الممارسة .
- مؤشرات التقدم .

الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي النفسي المقترح :

جدول (١٣)

الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي النفسي المقترح

الحكم على السلوك	١٦	التدعيم أو التعزيز الإيجابي	١٣	التغذية المرتدة	١٠	المواجهة	٧	النمذجة	٤	المحاضرة	١
الواجبات المنزلية	١٧	التخيل	١٤	توجيه الانفعالات	١١	الالتزام	٨	لعب الدور	٥	المنافشة والحوار	٢
		تقبل الانفعالات والمشاعر	١٥	التفيس الانفعالي	١٢	حل المشكلات	٩	فهم الذات	٦	الاندماج الشخصي	٣

الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

قام الباحث بوضع الجلسات النفسية للسيدات الشخصية قيد البحث وقسمت إلى (٢٤ جلسة) بواقع (ثلاث جلسات) أسبوعياً وكانت مواعيد التطبيق يومي (الاحد والثلاثاء و الجمعة) بواقع (٤٥ دقيقة) للجلسة الواحدة ويكون زمن الجلسة مقسم إلى (٥ دقائق) تهيئة و(٣٥ دقيقة) جانب نفسي و (٥ دقائق) استرخاء والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (١٤)

أجزاء الجلسة النفسية

م	البيان	الزمن
١	تهيئة	٥ ق
٢	نفسي	٣٥ ق
٣	استرخاء	٥ ق

أجزاء الجلسة النفسية :

اشتملت الجلسة النفسية على ثلاثة أجزاء هي :

الجزء الأول (التهيئة)

يحقق هذا الجزء التهيئة العامة للمنقذ ويتضمن تمارين جري خفيف وبعض التمارين البسيطة وذلك بهدف تهيئة للمنقذ للجزء النفسي نظراً لحضوره الجلسة وقد يكون معرضاً للأعباء والضغوط الخارجية والمتعلقة بالدراسة والمواصلات والمشاكل الخاصة به .

الجزء الثاني (النفسي)

حيث تناول الباحث في هذا الجزء أبعاد السمات الشخصية للمنقذين وهي ست أبعاد (الجرأة ، الثقة بالنفس ، المبادرة ، عدم التردد ، الإصرار ، اليقظة) وكل بعد من هذه الأبعاد يتضمن محاور فرعية تكمل بناء هذا البعد وهذا بناءً على رأى السادة المحكمين لهذا الجزء من البرنامج .

الجزء الثالث (الاسترخاء)

حيث يكون الهدف من هذا الجزء هو عودة المنقذ إلى حالته الطبيعية واسترخاء لجميع عضلات جسمه ، وقد استخدم الباحث الاسترخاء العضلي التعاقبي والتحكم فى التنفس والتصور حيث يكون الناشئ مهيناً ويكون على أتم الاستعداد .

ثالثاً: القياس البعدي

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث يوم الجمعة الموافق ٢٦/٤/٢٠٢٤ م والتتبعية يوم الجمعة ١٠/٥/٢٠٢٤ م في مقياس السمات الشخصية للمنقذين ، متبعاً نفس إجراءات وشروط القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذه الدراسة تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية، وكذلك الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي "Excel" التابع للحزمة البرمجية الموثقة "Microsoft office"، كما قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي "IBM SPSS Statistics Data Editor 25"، وذلك للحصول على المعالجات الإحصائية التي تتطلبها الدراسة، وهذه المعالجات هي:

- ١- المتوسط الحسابي.
- 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 النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذي حمامات السباحة ، وذلك لصالح المجموعة التجريبية "

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذي حمامات السباحة

ن = ١ = ٢ ن = ٥٠

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	السمات الشخصية
		ع	س	ع	س		
*١٩,٨	١٥,١	١,١	٢٢,٤	١,٣	٣٧,٥	درجة	الجرأة
*١٧,٦	١٦,٧	٢,١	٢٠,٧	٠,٨	٣٧,٤	درجة	الثقة بالنفس
*١٠,٧	٦,٩	٢,٤	١٩,٧	٣,٩	٢٦,٦	درجة	المبادأة
*١٥,٩	١٤,٦	١,٣	١٩,٦	١,٨	٣٤,٢	درجة	عدم التردد
*١٤,٥	١٣,٤	٢,٣	٢١,٢	٢,٥	٣٤,٦	درجة	الإصرار
*١٢	٤,١	٢,٨	٢٠,٢	٢,٦	٢٤,٣	درجة	اليقظة
*١٦,٥	٧٠,٨	٠,٨	١٢٣,٨	١	١٩٤,٦	درجة	المجموع الكلي للمقياس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩٨ = ١,٩٨٤

يوضح جدول (١٦) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذي حمامات السباحة حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (١٠.٧ : ١٩.٨) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

من خلال المعاملات الاحصائية و من خلال الجدول السابق تبين أن البرنامج النفسي أثر بشكل ايجابي على المجموعة التجريبية :-

- ففي محور الجرأة كانت نسبة الجرأة لدى المنقذين في المجموعة التجريبية (٣٧.٥) و في المجموعة الضابطة (٢٢.٤) بفرق بين متوسطين (١٥.١) لتصبح قيمة ت (*١٩.٨)

- ففي محور الثقة بالنفس كانت نسبة الثقة لدى المنقذين في المجموعة التجريبية (٣٧.٤) و في المجموعة الضابطة (٢٠.٧) بفرق بين متوسطين (١٦.٧) لتصبح قيمة ت (١٧.٦ *)
- ففي محور المبادأة كانت نسبة المبادأة لدى المنقذين في المجموعة التجريبية (٢٦.٦) و في المجموعة الضابطة (١٩.٧) بفرق بين متوسطين (٦.٩) لتصبح قيمة ت (١٠.٧ *)
- ففي محور الاصرار كانت نسبة الاصرار لدى المنقذين في المجموعة التجريبية (٣٤.٦) و في المجموعة الضابطة (٢١.٢) بفرق بين متوسطين (١٣.٤) لتصبح قيمة ت (١٤.٥ *)

ويؤكد محمد حسن علاوى (٢٠١٣) على أن الرياضى الذى يتميز بالثقة بالنفس يتصف بالثقة فى قدراته ومهاراته ويكون لديه مفهوم ايجابى عن ذاته ويتميز بالواقعية متقبلا النقد من مدربه كما يكون لديه دافعية عالية للانجاز وتحقيق التفوق. كما يؤكد على أن اللاعب الذى يتميز بسمة الثقة بالنفس يكون واثقا جدا من نفسه ومن مهاراته وقدراته ويستطيع التصرف بصورة جيدة فى المواقف الغير متوقعة فى المنافسة ويعبر بثقته عن وجهة نظره بدون تردد

(20 : ١٦٨)

ويعزو الباحث ذلك الترتيب الى أن السمات الشخصية لمنقذى السباحة يرتفع مستواه بأكبر صورة حينما يفكر بصورة موضوعية إيماناً منه بأهمية العلم والربط بين النظرية والتطبيق فحينما يشعر بالرضا للمستوى الذى وصل إليه وحينما يتعامل مع أصدقائه بشكل جيد وبسهولة وحينما يشعر أنه أعلى قيمة من زملائه المعلمين سنجد ذلك كله يصب فى رفع مستوى السمات الشخصية لدى منقذى حمامات السباحة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الذى ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة فى القياس البعدي على مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذى حمامات السباحة ، وذلك لصالح المجموعة التجريبية "

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثاني والذى ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدي على مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذى حمامات السباحة ، وذلك لصالح القياس البعدي "

جدول (١٧)

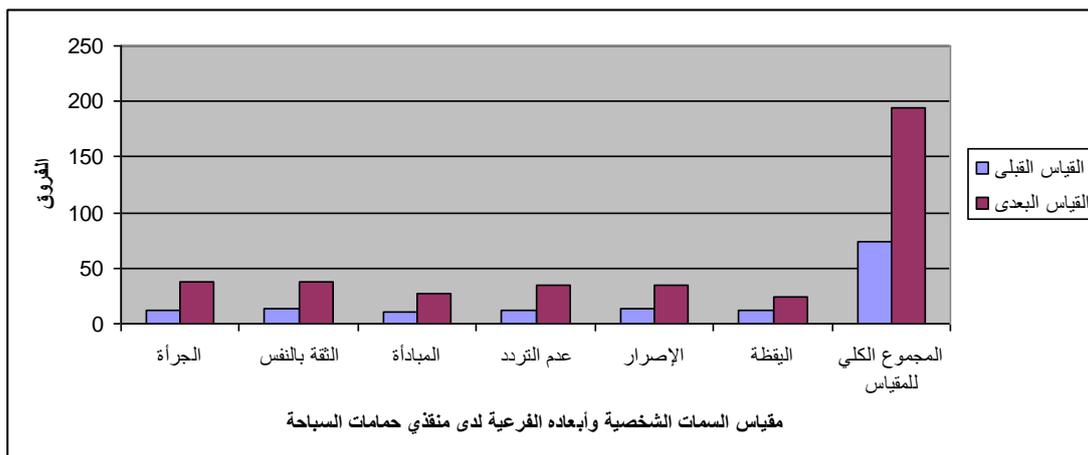
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذي حمامات السباحة

ن=٥٠

النسب المئوية للتغير %	قيمة ت الحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	السمات الشخصية
			ع	س	ع	س		
٪١٩٣	*٢٤,٨-	٢٤,٧-	١,٣	٣٧,٥	١,٥	١٢,٨	درجة	الجرأة
٪١٩٠	*٢٦-	٢٤,٥-	٠,٨	٣٧,٤	١,٣	١٢,٩	درجة	الثقة بالنفس
٪١٥٨,٣	*١٩,٨-	١٦,٣-	٣,٩	٢٦,٦	٠,٤	١٠,٣	درجة	المبادأة
٪١٧٠,٩	*٢١,٥-	٢١,٧-	١,٨	٣٤,٤	١,٢	١٢,٧	درجة	عدم التردد
٪١٦٨,٢	*١٧,٥-	٢١,٧-	٢,٥	٣٤,٦	١,٢	١٢,٩	درجة	الإصرار
٪٩١,٣	*١٦-	١١,٦-	٢,٦	٢٤,٣	١,٩	١٢,٧	درجة	اليقظة
٪١٦٢,٢	*٢٩,٨-	- ١٢٠,٥	٦,٧	١٩٤,٨	٣,٦	٧٤,٣	درجة	المجموع الكلي للمقياس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٤٩ = ٢,٠٢١

يوضح جدول (١٧) أنه يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذي حمامات السباحة ، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (-٢٩.٨ : -١٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، كما تراوحت النسب المئوية للتغير بين (٪٩١.٣ : ٪١٩٣) .



دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذي حمامات السباحة

أولا عرض النتائج

من خلال المعاملات الاحصائية و من خلال الجدول السابق تبين أن البرنامج النفسي أثر بشكل ايجابي على المجموعة التجريبية :-

- ففي محور الجرأة كانت نسبة الجرأة لدى المنقذين في القياس القبلي (١٢.٨) و في القياس البعدي (٣٧.٥) بفرق بين متوسطين (-٢٤.٧) لتصبح قيمة ت (-٢٤.٨ *) بنسبة تغير (١٩٣%)
- و في محور الثقة بالنفس كانت نسبة الثقة لدى المنقذين في القياس القبلي (١٢.٩) و في القياس البعدي (٣٧.٤) بفرق بين متوسطين(-٢٤.٥) لتصبح قيمة ت (-٢٦*) بنسبة تغير (١٩٠ %)
- و في محور المبادرة كانت نسبة المبادرة لدى المنقذين في القياس القبلي (١٠.٣) و في القياس البعدي (٢٦.٦) بفرق بين متوسطين (-١٦.٣) لتصبح قيمة ت (-١٩.٨*) بنسبة تغير (١٥٨.٣%)
- و في محور عدم التردد كانت نسبة عدم التردد لدى المنقذين في القياس القبلي (١٢.٧) و في القياس البعدي (٣٤.٤) بفرق بين متوسطين (-٢١.٧) لتصبح قيمة ت (-٢١.٥ *) بنسبة تغير (١٧٠.٩%)
- و في محور اليقظة كانت نسبة الثقة لدى المنقذين في القياس القبلي (١٢.٧) و في القياس البعدي (٢٤.٣) بفرق بين متوسطين(-١١.٦) لتصبح قيمة ت (-١٦*) بنسبة تغير (٩١.٣ %)

ثانيا مناقشة النتائج

تأثيرات البرنامج على العينة

ويشير فرج عبدالحميد توفيق (١٩٩٧) أن دراسة الخصائص النفسية تعتبر من أكثر الموضوعات أهمية في مجال علم النفس فالخصائص البدنية والنفسية الفريدة والمواهب التي يتميز بها الرياضيون تدعو لعديد من المهتمين بدراسة السلوك في المجال الرياضي في محاولة للتعرف على الخصائص النفسية لهؤلاء الرياضيين. (12 : ١٧٦)

ويؤكد محمد حسن علاوى (١٩٩٧) أن لكل شخص خصائصه النفسية التي ينفرد بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعته أو مكونات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات شخصية معينة كما أن الشواهد والبحوث قد أثبتت أن اللاعبين الذين يفكرون إلى السمات الشخصية وقوة الإرادة يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى المتوقع لهم بالرغم من حسن اعدادهم في الجوانب البدنية والمهارية والخطئية. (18 : ٢٢ ، ٢٣)

ويرى الباحث أن للسمات الشخصية دور كبير بالنسبة لمنقذى السباحة في مدى تمتعهم بالنواحي النفسية والسمات الشخصية التي تؤهله كمنقذ في القيام بعملية الانقاذ بشكل كبير، ولا بد أن يشعر المنقذ أن هناك قدر كبير من الامان النفسى في الوسط المائى، ولا بد ان يتمتع المنقذ بقدر من الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والشجاعة وأن يتحلى بالاتزان الانفعالى.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الذى ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذى حمامات السباحة ، وذلك لصالح القياس البعدى "

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثالث والذى ينص على :

" لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعية على مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذى حمامات السباحة "

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين البعدى والتتبعية للمجموعة التجريبية في مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذى حمامات السباحة

ن = ٥٠

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس التتبعي		القياس البعدي		وحدة القياس	السمات الشخصية
		ع	س	ع	س		
١	٠,٥	١,٢	٣٧	١,٣	٣٧,٥	درجة	الجرأة
٠,٩	٠,٤	١	٣٧	٠,٨	٣٧,٤	درجة	الثقة بالنفس
٠,٤-	٠,١-	٢,٩	٢٦,٧	٣,٩	٢٦,٦	درجة	المبادأة
٠,٦	٠,٢	٢	٣٤,٢	١,٨	٣٤,٤	درجة	عدم التردد
٠,٥	٠,١	٢	٣٤,٥	٢,٥	٣٤,٦	درجة	الإصرار
٠,٦	٠,٢	٢,٢	٢٤,١	٢,٦	٢٤,٣	درجة	اليقظة
١,١	١,٣	٦	١٩٣,٥	٦,٧	١٩٤,٨	درجة	المجموع الكلي للمقياس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٤٩ = ٢,٠٢١

يوضح جدول (١٨) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس السمات الشخصية وأبعاده الفرعية لدى منقذي حمامات السباحة حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (-٠.٤ : ١.١) وكانت القيم المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

من خلال المعاملات الاحصائية و من خلال الجدول السابق تبين أن البرنامج النفسي أثر بشكل ايجابي على المجموعة التجريبية :-

- ففي محور الجرأة كانت نسبة الجرأة لدى المنقذين في القياس البعدي (٣٧.٥) و في القياس التتبعي (٣٧) بفرق بين متوسطين (٠.٥) لتصبح قيمة ت (١)
- ففي محور الثقة بالنفس كانت نسبة الثقة لدى المنقذين في القياس البعدي (٣٧.٤) و في القياس التتبعي (٣٧) بفرق بين متوسطين (٠.٤) لتصبح قيمة ت (٠.٩)
- ففي محور المبادأة كانت نسبة المبادأة لدى المنقذين في القياس البعدي (٢٦.٦) و في القياس التتبعي (٢٦.٧) بفرق بين متوسطين (-٠.١) لتصبح قيمة ت (-٠.٤)
- ففي محور عدم التردد كانت نسبة عدم التردد لدى المنقذين في القياس البعدي (٣٤.٤) و في القياس التتبعي (٣٤.٢) بفرق بين متوسطين (٠.٢) لتصبح قيمة ت (٠.٦)
- ففي محور الاصرار كانت نسبة الاصرار لدى المنقذين في القياس البعدي (٣٤.٦) و في القياس التتبعي (٣٤.٥) بفرق بين متوسطين (٠.١) لتصبح قيمة ت (٠.٥)
- ففي محور اليقظة كانت نسبة اليقظة لدى المنقذين في القياس البعدي (٢٤.٣) و في القياس التتبعي (٢٤.١) بفرق بين متوسطين (٠.٢) لتصبح قيمة ت (٠.٦)

كما يؤكد عويس الجبالي (٢٠٠١م) أن السمة النفسية من المؤشرات الهامة والتي يجب الاعتماد عليها عند انتقاء الناشئين وبامتلاك الناشئ لسمات الثقة بالنفس والمثابرة والشجاعة والإصرار وما إلى ذلك من سمات إيجابية تعد من العوامل الهامة للوصول بالناشئ إلى المستويات العالية حيث يعد قياس مستوى نمو هذه السمات لدى الناشئين خلال مراحل الانتقاء من المؤشرات الهامة للتنبؤ بمستوى الناشئ مستقبلاً. (١٠ : ٤٩١)

كما تذكر صفاء درويش (٢٠٠٥) أن الشخصية تشير إلى دراسة الخصائص أو السمات المميزة للفرد والعلاقات القائمة بين هذه السمات والطرق التي يستخدمها الفرد لتكيف نفسه مع باقي الأفراد والمواقف المحيطة، وعلى ذلك فإن تلك الخصائص أو السمات المميزة لشخصية الفرد تحدد طرق استجابة الفرد من مواقف سائدة في حياته وتعتبر أيضاً حجر الزاوية للسلوك الإنساني، ولذلك فلكل فرد شخصية تميزه وينفرد بها عن غيره من الأفراد وهذه الشخصية تحدد بدرجة كبيرة شكل التصرفات والأفعال الصادرة من الفرد. (٨ : ١٩)

أولاً: الاستخلاصات :

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

- ١- البرنامج النفسي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير السمات الشخصية لدى منقذي السباحة.
- ٢- أن الفرق بين القياسين القبلي والبعدي ففي محور الجرأة كانت نسبة الجرأة لدى المنقذين بنسبة تغير (١٩٣٪)
- ٣- أن الفرق بين القياسين القبلي والبعدي في محور الثقة بالنفس كانت نسبة الثقة لدى المنقذين بنسبة تغير (١٩٠٪)
- ٤- أن الفرق بين القياسين القبلي والبعدي و في محور المبادأة كانت نسبة المبادأة لدى المنقذين بنسبة تغير (١٥٨.٣٪)
- ٥- أن الفرق بين القياسين القبلي والبعدي و في محور عدم التردد كانت نسبة عدم التردد لدى المنقذين بنسبة تغير (١٧٠.٩٪)
- ٦- أن الفرق بين القياسين القبلي والبعدي و في محور الإصرار كانت نسبة الثقة لدى المنقذين بنسبة تغير (١٦٨.٢٪)
- ٧- أن الفرق بين القياسين القبلي والبعدي و في محور اليقظة كانت نسبة الثقة لدى المنقذين في بنسبة تغير (٩١.٣٪)

- ٨- وجود فروق بين القياسين البعدى والتتبعى وقدره (٠.٥) فى الجرأة وهو غير دال إحصائياً.
 - ٩- وجود فروق بين القياسين البعدى والتتبعى وقدره (٠.٤) فى الثقة بالنفس وهو غير دال إحصائياً.
 - ١٠- وجود فروق بين القياسين البعدى والتتبعى وقدره (-٠.١) فى المبادأة وهو غير دال إحصائياً.
 - ١١- وجود فروق بين القياسين البعدى والتتبعى وقدره (٠.٢) فى عدم التردد وهو غير دال إحصائياً.
 - ١٢- وجود فروق بين القياسين البعدى والتتبعى وقدره (٠.١) فى الإصرار وهو غير دال إحصائياً.
 - ١٣- وجود فروق بين القياسين البعدى والتتبعى وقدره (٠.٢) فى اليقظة وهو غير دال إحصائياً.
- ثانياً: التوصيات:**

بناء على ما جاء بالاستخلاصات وفى حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي:

- ١- توجيه نظر المدربين المعتمدين لتدريب دورات الإنقاذ الى الاهتمام بالجانب النفسى و استخدام البرنامج المقترح للمنقذين و ذلك لتحسين السمات الشخصية لهم .
- ٢- توجيه نظر الباحثين إلى إعداد أبحاث مشابهة لموضوع البحث على فئات عمرية مختلفة وفي رياضات أخرى.
- ٣- توجيه نظر الاتحادات الرياضية ومدارس تعليم السباحة إلى الاهتمام بفئة المنقذين في السباحة.
- ٤- الاهتمام بالجانب النظرى المعرفى خاصة الجانب النفسى نظريا لطلاب كلية التربية الرياضية خاصة و المنقذين بصفة عامة بجانب الناحية التعليمية العملية.
- ٥- الاهتمام بالجوانب النفسية المؤثرة شخصة المنقذين مثل (الجرأة، الثقة بالنفس، الإصرار ، المبادأة ، عدم التردد،اليقظة) .
- ٦- استخدام البرامج النفسية لتنمية و تطوير السمات الشخصية للمنقذين لما حققه من فاعلية في النتائج، ولما لها من تأثير إيجابي على المنقذين .
- ٧- الاهتمام بإدخال بعض الأساليب المختلفة على العملية التعليمية وعدم الاعتماد على طريقة واحدة فقط تماشياً مع التحديث والتطوير التربوي.



المراجع :

المراجع العربية:

١. أبو النجا احمد عز الدين : الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية ، دار الأصدقاء للنشر و التوزيع ، المنصورة ، ٢٠١٤ م
٢. أسامة كامل راتب (١٩٩٧): قلق المنافسة (ضغوط التدريب - احتراق الرياضي)، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة .
٣. أسامة كامل راتب و على محمد ذكى (٢٠٠٨) : الأسس العلمية لتدريب السباحة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. أمل على خليل حسن محمد (٢٠٠٦ م) : حركة التحكم وبعض سمات الشخصية للطالبات المتفوقات والغير متفوقات فى السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
٥. زكي محمد حسن و أحمد أمين فوزي (٢٠٠٤): سلسلة الثقافة الرياضية (دافعية الممارسة الرياضية) ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية.
٦. زهرة شهاب أحمد (٢٠٠٢) : دراسة مقارنة السمات الشخصية لدى لاعبات الجمناستيك الفني والإيقاعي ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الحادي عشر ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق .
٧. شريف فؤاد الجراوني ١٩٩٦ : علاقة دافعية الانجاز بمستوي الأداء لدي ملاكمي الدرجة الأولى بمحافظة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٨. صفاء درويش (٢٠٠٥) : الإحترق النفسى للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
٩. علاء الدين كفافى (١٩٨٢ م) : بعض الدراسات حول وجهة الضبط وعدد من المتغيرات ، الجزء الأول ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
١٠. عويس الجبالى (٢٠٠١ م) : التدريب الرياضى " النظرية والتطبيق " ، G.M.S ، ط٢ ، القاهرة .
١١. فتحي الكرداني و صلاح الدين كمال (٢٠٠٩) : الامن و السلامة و الانقاذ في الرياضات المائية ، دار المعارف ، القاهرة .
١٢. فرج عبدالحميد توفيق (١٩٩٧): علاقة فصول الدم ببعض مكونات اللياقة البدنية رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.

١٣. محمد السيد محمود سلامة (٢٠١٣ م) : اثر استخدام الحاسب الالى في تعليم مهارات سباحة الانقاذ رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
١٤. محمد العربي شمعون (٢٠٠٩ م) : علم النفس الرياضى والقياس النفسى ، دارالكتاب للنشر ، القاهرة.
١٥. محمد الكرداني و صلاح الدين كمال (٢٠٠٩) الامن و السلامة و الانقاذ في الرياضات المائية ، دار المعارف ، القاهرة .
١٦. محمد بسيونى النحريرى (١٩٨٧ م) : علم النفس الرياضى، ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة .
١٧. محمد حسن أبو عبية (١٩٨٦) : المنهج فى علم النفس الرياضى، دار المعارف، الإسكندرية .
١٨. محمد حسن علاوى (١٩٩٧): علم النفس الرياضى، ط٦، دار المعارف، القاهرة.
١٩. محمد حسن علاوى (٢٠٠٧) : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة.
٢٠. محمد حسن علاوى (٢٠١٣) مدخل فى علم النفس الرياضى ط ٧ مركز الكتاب للنشر القاهرة
٢١. محمد حسن علاوي (٢٠٠٥): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٢. مصطفى كاظم، أبو العلا عبد الفتاح، أسامة كامل راتب (١٩٩٨) : السباحة من البداية إلى البطولة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .