

" علاقة التأهيل النفسي بمستوى الأداء المهارى لمهارة الزحف على البطن لطالبات الفرقة

الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا "

م.د/ مروة يونس

ا.م.د/ اسامة الكيلانى

^٢قسم الرياضات المائية - كلية التربية

قسم علم النفس الرياضى - كلية التربية

الرياضية - جامعة طنطا

الرياضية - جامعة طنطا

المقدمة ومشكلة الدراسة:

التأهيل النفسي من المطالب الأساسية لجميع الأشخاص في كل فئات المجتمع باختلاف خصائصهم حيث لا يمكن فهم حاجات الفرد بمعزل عن شعوره بالأمن النفسي ؛ فالكثير من هذه المطالب الأخرى تأخذ أهميتها وتبرز عند تحقيق المطلب الأساسي للأشخاص والتمثل في الأمن النفسي ؛ فالشخص الأمن نفسياً هو الذي يشعر أن حاجاته مشبعة وأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر ، كما يكون في حالة توازن او توافق أمني ؛ وإذا كان الأمر هكذا بالنسبة لكل مرحلة من مراحل النمو الإنساني ؛ فإن الوضع يختلف بعض الشيء بالنسبة لمرحلة المراهقة وذلك نتيجة لكل التغير والتطورات النمائية الهائلة ؛ وكذلك التعقيدات المختلفة التي قد ترتبط بهذه المرحلة الحساسة والحرجة سواء من الناحية الفسيولوجية أو الاجتماعية أو الانفعالية، ومن هنا يظهر دور توفير الأمن النفسي للطالبات في المرحلة الجامعية حيث تعتبر من أولويات المهام المنوطة بالجامعة، وإن كانت مهمة تحقيق الأمن النفسي مسؤولية المجتمع ككل بما يشمل من مؤسسات تربوية وإعلامية ودينية وغيرها.

يعد التأهيل النفسي من خلال الأمن النفسي أحد المفاهيم المهمة بعلم النفس، وأحد

الجوانب المميزة للشخصية السوية، فالأفراد الذين لديهم الأمن النفسي بدرجة عالية هم الذين

يتمتعون بالصحة النفسية والذين يفتقدون الى الشعور بالأمن النفسي قد تختل صحتهم النفسية، ويشير (العقيلي ، ٢٠٠٤م ، ص ٣) إلى إن انعدام الأمن النفسي لدى الفرد يؤدي إلى آثار سلبية عليه بشكل خاص التي بدورها تؤثر بصورة سلبية على المجتمع بشكل عام.

ويري الزكي (٢٠٠٣ ، ص ٨٤) أن الأمن يعني الأمان والعهد والحماية وسكون القلب والاطمئنان والبعد عن الخوف والقدرة على مواجهة المفاجآت المتوقعة وغير المتوقعة دون أن يترتب على ذلك اختلاف أو اضطراب في الأوضاع السائدة بما يعنيه من شعور بالخطر وعدم الاستقرار وفي هذا الصدد يشير كفاقي (٢٠٠٥ ، ص ٢٤) أن شعور الفرد بالأمن أحد السمات التي تميز السلوك السوي، حيث إن الفرد السوي يشعر بالأمن والطمأنينة بصفة عامة، وهذا لا يعني أن الشخص السوي لا ينتابه القلق ولا يشعر بالخوف ولا الصراع، بل إنه يقلق عندما يعرض له ما يثير القلق ويخاف إذا تهدد أمنه، ويشعر بالصراع إذا واجه بعض مواقف الاختيار الحاسمة، أو بعض المواقف التي تتعارض فيها المشاعر، ولكنه في كل الحالات السابقة يسلك السلوك الذي يعمل مباشرة على حل المشكلة، أو يعمل على إزالة مصادر التهديد، ويحسم الأمر باتخاذ القرار المناسب في حدود إمكانياته.

ولا يتوقف تأثير الأمن النفسي على النواحي الانفعالية للفرد بل قد يمتد إلى حياته الدراسية أيضاً، حيث يشير السهلي (٢٠٠٤ ، ص ٨٦) الى أن عدم وجود الأمن النفسي لدى الطلاب يؤثر بشكل سلبي على المستوى في التحصيل الدراسي حيث أثبتت نتائج الدراسة إلى أن عدم وجود الأمن النفسي لدى الطلاب يؤثر بشكل سلبي على المستوى في التحصيل الدراسي ؛ وذلك لان الطلبة يتمتعون بطموح عالي للسعي لتحقيق الذات ، ويتضح ذلك بسعيهم للتعلم

ومواصلة دراستهم وهو أحد الدوافع المهمة لتحقيق الذات ، فهذه الحاجة لا تتحقق الا اذا أشبعت الأمن والطمأنينة النفسية

ويشير العيسوي (٢٠٠٢، ص ٤٠٧) ان الأمن النفسي من الحاجات الأساسية التي يسعى الإنسان للوصول إليها لينمو ويعيش في رضا، لا بد من أن يكون الإنسان متحرراً من الخوف والهلع والفرع والرهبة وتوقع الخطر والأذى، وأن يكون مطمئناً على نفسه في حاضره وغده وان يكون متمتعاً بالتكيف النفسي والشعور بالرضا عن ذاته وعن مجتمعه وأن يكون على علاقة وئام وانسجام مع نفسه ومع المجتمع.

وتعتبر السباحة هي إحدى الرياضات المائية وعصبها الأساسي، حيث أنها تتصف في ادائها عن باقي الألعاب الأخرى بصفة الاستمرار والانسياب الدائم الذي يظهر في العمل المستمر المتبادل بين حركات الذراعين والرجلين، فهي تؤدي في وسط يتصف بالمقاومة المستمرة سواء من كثافة الماء أو ضغطه على الجسم أو التموجات الناتجة من الحركات داخل الماء. لذلك يجب أن تكون الحركات وفق إيقاع حركي يتناسب مع طريقة السباحة، فكما هو معروف أن كل ضربة أو شدة يستغرق أداؤها فترة زمنية معينة، وتكون هذه الضربات أو الحركات متكررة ومركبة حيث يتبادل العمل خلالها بين الذراعين والرجلين والرأس، ويحدث خلال هذه الفترات الزمنية انقباض وانبساط العضلات أي التبادل بين العمل والراحة، وكلما كان هذا التبادل انسيابياً كلما كانت القوة الناتجة في اتجاه الحركة، وبالتالي يحدث الاقتصاد في الجهد وعدم الشعور بالتعب، حيث تتجمع قوة الدفع في اللحظة المناسبة ويتحقق الهدف المنشود (عربي، ٢٠١٧، ص ٣٩).

فالسباحة هي إحدى الرياضات المحببة للكثير من الأفراد في مختلف أنحاء العالم، كما أنها أصبحت ضمن المواد الأساسية والإجبارية في معظم الخطط الدراسية لكليات ومعاهد وأقسام التربية الرياضية في الوطن العربي والعالم أجمع، وتتضمن السباحة التعليمية اكتساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة بدءاً بالمهارات الأساسية مثل مهارات الثقة بالماء و الطفو والانزلاق و الوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيديّة مثل سباحة الزحف على البطن الأولية و سباحة الزحف على الظهر الأولية والصدر والفراشة، وذلك في إطار تحقيق مبدئين هامين هما الترويح، وتحقيق الامن والسلامة، وأصبح تعلم السباحة ضرورة حتمية في الرياضة الهادفة التي تغطي جميع أغراض التربية الرياضية في النواحي العقلية و الاجتماعية و الانسانية والبدنية، كما أن السباحة تعتبر من افضل الانشطة الرياضية لما لها من فوائد عديدة بالمقارنة بالأنشطة الأخرى).

محمد، ٢٠٠٩، ص ١٦)، (القط، ٢٠٠٠، ص ١٤)

فالعصر الحالي يشهد تطورات متسارعة يسعي الأفراد إلى مواكبتها لكي يحيون حياة طبيعية مستقرة، فالتطور دائم في حياة الإنسان نتج عنه تسارع في أحداث الحياة، وأصبحت مليئة بالكثير من التعقيدات والمشكلات وزيادة المتطلبات، فالتوسع العلاقات الاجتماعية وارتفاع مستوى طموح الفرد وزيادة التنافس بين الناس وكذلك التصارع في القيم بين القديم والحديث أدى إلى ظهور الكثير من المشكلات والتي سببت الضغوط المختلفة بكافة أصنافها، وبعض الأشخاص لا يحتفظون بصحتهم الجسمية وسلامة أدايمهم عند تعرضهم للضغوط النفسية، ولا يملكون القوة والمقدرة على تحمل كل هذه التغيرات فجعلتهم في حالة من الضغوط المستمرة لكي يستطيعوا التكيف والتوافق مع كل هذه التعقيدات، فأصبحت الضغوط النفسية من مظاهر الحياة العصرية، لدى العامة وعند الطلبة في مراحل دراستهم المختلفة وخصوصاً في المرحلة الجامعية، لذي

يحتاجوا الي التأهيل النفسي لكي يشعرون بالأمن والاطمئنان النفسي الذي يعد من الحاجات الضرورية جداً لذا يبحثون عن الأسباب الكافية الكفيلة للتخلص من توتراتهم وتأمين حاجاتهم كالحاجة الي الأمن والاطمئنان النفسي من خلال التمسك بالمعايير والقيم الدينية الاجتماعية.

وتعد الحاجة إلى الشعور بالأمن من أهم الحاجات النفسية، ومن أهم دوافع السلوك الإنساني طوال الحياة، وهي من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، وإن الاهتمام بالأمن النفسي للفرد يعني الاهتمام بالصحة النفسية له، وذلك لأن الصحة النفسية هي حالة دائمة يكون فيها الفرد متوافقاً من الناحية النفسية والشخصية والاجتماعية مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، وإن الاهتمام بالأمن النفسي للفرد سواء كان رياضياً أو شخصاً عادياً يعني الاهتمام بالصحة النفسية له، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه منضبطاً بحيث يعيش بسلام، والأمن النفسي من ضروريات الحياة التي لا يمكن الاستمرار فيها بدونه ويحتاج إليه الإنسان كحاجاته للطعام والشراب وبهذا "فإن إشباع الحاجات لدى الإنسان شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الذي يحقق معه الاستقرار النفسي.

تعد رياضة السباحة بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة للمبتدئين ان يتعلمها وذلك تبعاً لاختلاف المحيط المتمثل في الوسط المائي الذي يسبب الخوف والتردد للمبتدئين فضلاً عن بعض المهارات التي قد تكون صعبة التعلم مما تحتاجه من ثقة بالنفس وشجاعة وقوة إرادة، فمرحلة التعليم للسباحة هي اساس لا غنى عنه للانتقال الى مرحلة التدريب في السباحة والوصول الى المستويات المتقدمة بالإضافة الى ممارسة مجالات السباحة المختلفة

وان يتطلب ذلك البرامج التي تعزز الامن النفسي للطالبات لجعلهم لديهم الفرصة لممارسة السباحة.

من خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ،ومن خلال تدريس الباحثة للطالبات الفرقة الاولى بذات الكلية لاحظت أن الطالبات لديهم قلق وعزوف من نزول مياه حمام السباحة بكلية التربية الرياضية اثناء المحاضرات وهذا يعتبر أحد الأسباب الرئيسية في عدم قدرتهم على تعلم مهارة سباحة الزحف على البطن لدرجة أن بعض الطالبات كانوا يتغيبون عن حضور المحاضرة المخصصة لهم ، وهذا ما دفع الباحثة إلى دراسة تلك المشكلة بالتعاون مع الباحث بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا لإيجاد العلاج المناسب لتلك المشكلة وفي حدود ما اطلعنا عليه الباحثان من دراسات فقد وجدوا ان هناك ندرة في الدراسات التي تتناول علاج قلق وعزوف الطالبات من تعلم السباحة في هذه المرحلة التعليمية، كذلك وجدا الباحثان أن الدراسة الحالية لم تحظى باهتمام كبير من قبل الباحثين ، فتطلعنا الباحثان جاهدين بالبحث في هذه المشكلة ومعرفة اسبابها وايجاد حلول لها من خلال استخدام التأهيل النفسي وتتلخص مشكلة الدراسة في التساؤل الآتي:

ما هي العلاقة بين التأهيل النفسي ومستوى الأداء المهارى لمهارة الزحف على البطن

لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا؟

هدف الدراسة: -

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة التأهيل النفسي بمستوى الأداء المهارى لمهارة

الزحف على البطن لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا

أهمية الدراسة والحاجة إليها:

١. تزويد الطالبات المبتدئين بالمعارف والمعلومات الخاصة برياضة السباحة عامة وسباحة الزحف على البطن خاصة.
٢. توجيه نظر معلمي السباحة الى الاسباب والعوامل التي تؤخر عملية تعلم المهارات الخاصة بالسباحة.
٣. يعد هذا البرنامج وسيلة للعاملين في مجال تعلم السباحة في مساعدة المبتدئين على تعلم السباحة ودراسة العوامل والاسباب التي تبعدهم عن الممارسة الفعلية وعلاجها
٤. على حد علم الباحثان لا توجد دراسات تتناول عالج مشكلة تأخر وعزوف تعلم السباحة للطالبات من خلال برنامج تعليمي باستخدام الامن النفسي.

تساؤلات الدراسة: -

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدي طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا في مقياس الأمن النفسي؟
٢. ما علاقة التأهيل النفسي بمستوى الأداء المهارى لمهارة الزحف على البطن لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا؟

إجراءات الدراسة: -

(١) منهج الدراسة:

استخدما الباحثان المنهج الوصفي التحليلي والتي يحاول الباحثان من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثه كما استخدما الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد استعانا الباحثان بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية وذلك لمناسبتها لطبيعة الدراسة

(٢) مجتمع وعينة الدراسة:

يتمثل مجتمع هذه الدراسة في طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية-جامعة طنطا للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩ والبالغ عددهم (٥٠٩) طالبة وقد قاما الباحثان باختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من الطالبات اللاتي لديهن عزوف عن النزول لحمام السباحة لمزاولة مهارات السباحة بالإضافة الى الطالبات التي يتغيبن من المحاضرات بسبب الخوف وبلغ عدد أفراد العينة (٣٠) طالبة للمجموعة التجريبية بنسبة %٥,٩٦ ، وقد تم اختيار (٢٠) طالبة بنسبة %٣,٩٧ العينة الاستطلاعية من داخل المجتمع وخارج عينة الدراسة لتقنين أدوات الدراسة وجدول (١) يبين توصيف مجتمع وعينة الدراسة:

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة الدراسة

المجموعة الاستطلاعية		المجموعة التجريبية		المجتمع الكلي	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٢٠	٣,٩٧%	٣٠	٥,٩٦%	٥٠٣	١٠٠%

ويرجع الباحثان أسباب اختيار العينة الدراسة:

١. قاما الباحثان بالتدريس لهم داخل حمام السباحة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا
٢. سهولة الحصول على العينة وهم طالبات الفرقة الأولى
٣. توافر العدد المناسب من الطالبات
٤. جميع افراد العينة يخضعون الى خطة دراسية واحدة
٥. توفير الكثير من الإمكانيات التي تساهم في تنفيذ الدراسة

(٣) أدوات جمع البيانات:

وتشمل على ما يلي:

أولاً: اختبار القدرات العقلية (سامية لطفي الأنصاري):

قاما الباحثان باستخدام اختبار القدرات العقلية (الذكاء) للصغار والكبار تصميم سامية

لطفي الأنصاري (٢٠٠٩ م) "ملحق (١) حيث يشتمل هذا الأخبار على (٦٠) سؤال يتم الإجابة

عنهم في غضون (٤٥) دقيقة وقد اختارا الباحثان هذا الاختبار للأسباب الآتية:

١- هذا الاختبار مؤسس على اختبار الفريد مونزرت لقياس نسبة ذكاء الأفراد (١٢) سنة إلى الرشد وعدل بما يتفق مع البيئة العربية؛ تم استخدام هذا الاختبار في العديد من البحوث ورسائل الماجستير والدكتوراه في البيئة العربية منها دراسة كل من (اسماعيل، ٢٠١٣؛ عوض، ٢٠١٤؛ شعبان، ٢٠١٤؛ دسوقي، ٢٠١٥) وغيرها من البحوث التي يجري العمل بها حتى الآن.

٢- تحويل الدرجة الخام إلى نسبة الذكاء :

لإيجاد نسبة الذكاء المقابلة للدرجة الخام يجب وضع تلك الدرجة الخام في عمود السن الصحيح ثم النظر مباشرة إلى اليسار (عمود نسبة الذكاء) وإيجاد القيمة المقابلة لتلك الدرجة الخام.

٣- المعاملات العلمية لاختبار الذكاء :

قاما الباحثان بحساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) على النحو التالي:

- صدق الاختبار:

قامت " سامية الأنصاري (٢٠٠٩ م)" مصممة اختبار الذكاء ملحق (١) بقياس الصدق عن طريق الصدق العاملي حيث تشعب الاختبار بالعوامل (القدرات) الناتجة عن التحليل العاملي لمصفوفات الارتباط التي تتضمن العلاقة بين مجموعة من الاختبارات وقد وجد أن تشعبات الاختبار بالعامل العام بطريقة التدوير المائل هي ٠,٧٥. وقد قاما الباحثان بحساب صدق المقارنة الطرفية لاختبار الذكاء، وتم تطبيقه على عينة استطلاعية قدرها (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في الفصل الدراسي الاول من العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ وذلك يوم الاحد ٢٩/٩/٢٠١٩ وقد استخدمنا الباحثان صدق التمايز باستخدام المقارنة الطرفية بين الإرباع الأعلى والأدنى (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى

لاختبار الذكاء لبيان معامل الصدق

ن=٢٠

معامل	قيمة	فروق	الارباعي الأدنى ن=٥	الارباعي الأعلى ن=٥	الاختبار
الصدق	ايتا ٢	المتوسطات	ع±	س	ع± س
٠,٩٢٧	٠,٨٥٩	٦,٩٩٣	٥,٨٠٠	١,٢١٨	٢٢,٦٥٠
					١,١٢٦
					٢٨,٤٥٠
					الذكاء

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٣٠٦

مستويات قوة التأثير لاختبار (ت) وفقا لمعامل ايتا ٢

- من صفر الى اقل من ٠,٣٠ = تأثير ضعيف

- من ٠,٣٠ الى اقل من ٠,٥٠ = تأثير متوسط

- من ٠,٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين

متوسطي الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى لدى عينة التقنين لاختبار الذكاء قيد البحث كما

يتضح حصول الاختبار على قوة تأثير وصدق عالية.

- ثبات الاختبار:

قاما الباحثان بحساب ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة

عدها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بفاصل زمني مدته (٨) أيام،

وذلك في الفترة من يوم الاحد ٢٠١٩/٩/٢٩ إلى يوم الاثنين ٢٠١٩/١٠/٧، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق وعادة التطبيق لاختبار الذكاء

لبيان معامل الثبات

ن = ٢٠

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبار
	±ع	س	±ع	س	
٠,٩٥٣	١,٦٧٣	٢٤,٨٥٠	١,٤٤٧	٢٤,٥٥٠	الذكاء

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاختبار) لاختبار الذكاء قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٥ مما يشير الى ثبات الاختبارات

ثانياً: مقياس الأمن النفسي (قيد البحث):

١. خطوات إعداد مقياس الأمن النفسي:

قاما الباحثان بتصميم مقياس الأمن النفسي وذلك بعد الاطلاع على والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، كدراسة (الجميلي، ٢٠٠١) الالتزام الديني وعلاقته بالأمن النفسي، (السهلي، ٢٠٠٤) الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي، (ابو عمرة، ٢٠١٢) الأمن النفسي و علاقته بمستوى الطموح و التحصيل الدراسي (على، ٢٠١٩) الأمن النفسي وعلاقته بالدافعية لتعلم رياضة التايكوندو ، وبعد تحديد تعريف للأمن النفسي، واستطلاع رأي عينة من

المتخصصين في علم النفس عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي وقاما

الباحثان ببناء المقياس وفق الخطوات الآتية:

- صياغة الفقرات التي شملها المقياس.

- إعداد المقياس في صورته الأولية والتي شملت (٤٠) فقرة ملحق (٣) يوضح المقياس

في صورته الأولية.

- عرض المقياس على المحكمين ملحق (٢).

- بعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون تم تعديل وصياغة بعض الفقرات وقد بلغ عدد

فقرات المقياس بعد صياغتها النهائية (٤٠)، حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج

ثلاثي (تنطبق على تماما، تنطبق عليا أحيانا، لا تنطبق عليا تماما).

٢. صدق مقياس الأمن النفسي:

قاما الباحثان بتقنين فقرات المقياس وذلك للتأكد من صدقها على النحو التالي:

- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية كما جاء في ملحق (٣) على مجموعة من

المحكمين المتخصصين في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي، حيث قاموا بإبداء آرائهم

وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل بعد من الأبعاد الثلاثة

للمقياس، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم تعديل بعضها الآخر ليصبح

عدد فقرات المقياس (٤٠) فقرة حيث اتفق الخبراء على هذه الفقرات بنسبة ١٠٠ %.

- صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٢٠) طالبة من طابات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) والجداول (٤) التالي يوضح ذلك.

جدول (٤)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

لمقياس الامن النفسي

ن=٢٠

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة	م
٠,٩٢	٢١	٢١	٠,٨٤	١	١
٠,٨٩	٢٢	٢٢	٠,٩٠	٢	٢
٠,٩٠	٢٣	٢٣	٠,٨٧	٣	٣
٠,٨٤	٢٤	٢٤	٠,٨٦	٤	٤
٠,٨٨	٢٥	٢٥	٠,٩١	٥	٥
٠,٨٨	٢٦	٢٦	٠,٨٤	٦	٦
٠,٩١	٢٧	٢٧	٠,٨٧	٧	٧
٠,٨٦	٢٨	٢٨	٠,٩٢	٨	٨
٠,٨٩	٢٩	٢٩	٠,٨٤	٩	٩
٠,٨٧	٣٠	٣٠	٠,٩١	١٠	١٠
٠,٩١	٣١	٣١	٠,٨٨	١١	١١
٠,٨٦	٣٢	٣٢	٠,٨٥	١٢	١٢
٠,٩١	٣٣	٣٣	٠,٨٦	١٣	١٣

٠,٨٨	٣٤	٣٤	٠,٨٩	١٤	١٤
٠,٨٧	٣٥	٣٥	٠,٩٠	١٥	١٥
٠,٧٣	٣٦	٣٦	٠,٨٧	١٦	١٦
٠,٨٩	٣٧	٣٧	٠,٨٤	١٧	١٧
٠,٩١	٣٨	٣٨	٠,٨٣	١٨	١٨
٠,٨٦	٣٩	٣٩	٠,٨٤	١٩	١٩
٠,٨٧	٤٠	٤٠	٠,٨٥	٢٠	٢٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,444$

يتضح من جدول (٤) ان جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة

والدرجة الكلية للمقياس دال عند مستوى $(0,05)$ وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين $(0,73)$ الى $(0,92)$ بمعنى ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

٣. ثبات مقياس الأمن النفسي:

قاما الباحثان بأجراء خطوات للتأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ وتم استخدام درجات العينة لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول للمقياس وكذلك درجة النصف الثاني ، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown)، استخدم الباحثان طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك في الفترة من يوم الاحد ٢٩/٩/٢٠١٩ إلى يوم الاثنين ٢٠/١٠/٢٠١٩ وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس والجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

التجزئة النصفية ومعامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات الكلي

لمقياس الامن النفسي

ن = ٢٠

م	الاختبار الإحصائي	معامل الارتباط
١	التجزئة النصفية	٠,٨٩
٢	الفا (كرونباخ)	٠,٩١

يوضح جدول (٥) التجزئة النصفية في حالة تساوى نصفي الاختبار وقد حقق المقياس

معامل ثبات قدرة (٠,٨٩) كما حقق معامل الفا (كرونباخ) معامل الثبات كلى قدرة (٠,٩١) مما

يشير الى تمتع المقياس بمعامل ثبات قوى

ثالثاً: استمارة تقييم شكل الأداء الفني في لمهارة الزحف على البطن:

قاما الباحثان بإعداد استمارة تقييم شكل الأداء الفني لمهارة الزحف على البطن قيد البحث

وذلك عن طريق تحديد المراحل الفنية للأداء المهارى وتحليلها مع توضيح مكوناتها التي سوف يتم

ملاحظتها اثناء الأداء مع وضع درجات لكل جزء من أجزاء المهارة التي تم تقسمها الى (وضع

الجسم ، ضربات الرجلين، حركات الذراعين، التنفس، التوقيت والتوافق) والتي تتضمن درجة كلية

لكل جزء بالإضافة الى درجات فرعية لمكوناتها ، وتم عرض الاستمارة على خبراء في هذا المجال

ملحق (٢) وذلك للتأكد من وضوح الاستمارة وفقراتها ومفرداتها ، واتضح ان النسبة المئوية لاتفاق

الخبراء على استمارة تقييم شكل الأداء الفني لمهارة الزحف على البطن كانت (١٠٠%) وأصبحت الصورة النهائية للاختبارات المستخدمة في قياس شكل الأداء الفني قيد البحث ملحق (٤) وقاما الباحثان بحساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) على النحو التالي:

– الصدق:

تم اجراء المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى عن طريق تطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية لإيجاد الصدق والجدول التالي (٦) يوضح المقارنة الطرفية لشكل الأداء الفني

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى

لاستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى لبيان معامل الصدق

ن=٢٠

م	استمارة التقييم	الارباعي الأعلى		الارباعي الأدنى		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا ٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	وضع الجسم	٥,٢٠٠	٠,٨٣٧	١,٢٠٠	٠,٤٤٧	٤,٠٠٠	٩,٤٢٨	٠,٩١٧	٠,٩٥٨
٢	ضربات الرجلين	٦,٤٠٠	٠,٥٤٨	١,٦٠٠	٠,٥٤٨	٤,٨٠٠	١٣,٨٥٦	٠,٩٦٠	٠,٩٨٠
٣	حركات الذراعين	٥,٨٠٠	٠,٨٣٧	١,٤٠٠	٠,٥٤٨	٤,٤٠٠	٩,٨٣٩	٠,٩٢٤	٠,٩٦١
٤	التنفس والتوافق	٦,٦٠٠	٠,٨٩٤	١,٤٠٠	٠,٥٤٨	٥,٢٠٠	١١,٠٨٦	٠,٩٣٩	٠,٩٦٩
٥	المجموع	٢٤,٠٠٠	١,٨٧١	٥,٦٠٠	١,٥١٧	١٨,٤٠٠	١٧,٠٨٤	٠,٩٧٣	٠,٩٨٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2,306$

مستويات قوة التأثير لاختبار (ت) وفقا لمعامل ايتا ٢

من صفر الى اقل من $0,30 =$ تأثير ضعيف

- من $0,30$ الى اقل من $0,50 =$ تأثير متوسط

- من $0,50$ الى اعلى $=$ تأثير قوى

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين

متوسطي الاربعاعي الاعلى والاربعاعي الأدنى لدى عينة التقنين لاستمارة تقييم مستوى الاداء

المهارى قيد البحث ٠ كما يتضح حصول الاستمارة على قوة تأثير وصدق عالية

- الثبات

قاما الباحثان بحساب ثبات الاستمارة عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق على عينة عددها

(٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية بفواصل زمني مدته (٨) يوم وذلك في الفترة

من يوم الاحد ٢٩/٩/٢٠١٩ إلى يوم الاثنين ٧ / ١٠ / ٢٠١٩، وتم تحديد معامل الثبات بين

التطبيقات الأولى والثاني والجدول (٧) يوضح معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان

ثبات استمارة شكل الأداء الفني.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق وعادة التطبيق لاستمارة

تقييم مستوى الاداء المهارى لبيان معامل الثبات

ن = ٢٠

م	استمارة التقييم	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	وضع الجسم	٣,٢٠٠	٠,٩١٢	٣,٢٥٠	٠,٧٥٦	٠,٩٧٨
٢	ضربات الرجلين	٤,٠٠٠	٠,٦٨٦	٤,١٣٠	٠,٧١١	٠,٩٦١
٣	حركات الذراعين	٣,٦٠٠	٠,٩٣٧	٣,٧٠٠	٠,٨٦٧	٠,٩٦٧
٤	التنفس والتوافق	٤,٠٠٠	١,١٤٢	٤,٢٤٠	٠,٩٨١	٠,٩٥٨
	المجموع	١٤,٨٠٠	٢,٢٢٧	١٥,٣٢٠	٢,٠٩٧	٠,٩٧٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق واعادة التطبيق (اعادة تطبيق الاستمارة) لاستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٥. مما يشير الى ثبات الاستمارة

(٤) الدراسة الأساسية:

١. القياسات القبلية:

تم إجراء القياس القبلي لمجموعة البحث في معدلات النمو، القدرات العقلية (الذكاء)، مقياس الامن النفسي، استمارة تقييم مستوى الاداء المهارى لمهارة الزحف على البطن الاحد ٢٠١٩/١٠/١٣ وقاما الباحثان بإجراء تجانس واعتدالية عينة البحث على النحو التالي:

- تجانس واعتدالية عينة البحث:

قاما الباحثان بالتأكد من تجانس واعتدالية توزيع البيانات لعينة البحث في ضوء بعض متغيرات وهي معدلات النمو، القدرات العقلية (الذكاء)، مقياس الامن النفسي والجدول (٨) التالي يوضح معامل الالتواء واعتدالية البيانات بين عينة البحث ككل.

جدول (٨)

الدلالات الإحصائية لأفراد مجموعة البحث في متغيرات

معدلات دلالات النمو لبيان اعتدالية البيانات

ن=٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح
١١	معدلات النمو	السن	سنة/شهر	١٧,٨٣٨	١٨,٠٠٠	٠,٤٦٦	٠,٤٣٦-
٢		الطول	سم	١٦١,٣٣٣	١٦٢,٠٠٠	٣,٤٧٧	٠,٠٩٣-
٣		الوزن	كجم	٥٨,٣٠٠	٥٨,٠٠٠	٧,١٣٠	٢,٠٢٥
٤	القدرات العقلية (الذكاء)	درجة	٢٥,٢٠٠	٢٥,٠٠٠	٤,٠٨٠	٠,٤٩٥-	٠,٢٢٧
٦	مقياس الامن النفسي	درجة	٥٨,٠٠٠	٥٨,٥٠٠	٢,٢٣١	٠,٠٩٩-	٠,٢٢٥

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=٠,٤٢٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٨٣٧

يوضح جدول (٨) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لمجموعتي عينة البحث في متغيرات معدلات دلالات النمو قيد البحث ويتضح قرب البيانات من

اعتدالية التوزيع وتماثل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

٢. تنفيذ الدراسة الأساسية:

تم تطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من الاحد ٢٠/١٠/٢٠١٩ الى الاحد ٢٢/١٢/٢٠١٩ وذلك في الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي (٢٠١٨-٢٠١٩) وذلك لمدة ٩ أسابيع، وقاما الباحثان بتهيئة عضلات جسم الطالبات عن طريق حركات انتقالية، وإعطاء تدريبات لتتمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمهارة الزحف على البطن، وقاما الباحثان بالتدريس لهم وفق الخطوات التالية:

- عمل جلسات للتحدث عن السباحة بوجه عام وفوائدها واهميتها وكونها مادة اساسية بكلية التربية الرياضية
- التحدث على خبرات ايجابية للطالبات لثبث فيهم روح الحيوية واحساسهم بالأمان، والقيام ببعض التمارين والتعود على المياه وذلك لإزالة الخوف
- عمل تمرينات خاصة للتعرف على خواص الماء من خلال الحركات الانتقالية وغير الانتقالية (المشي والجري والوثب والقفز بالقدمين وبقدم واحده وفي جميع الاتجاهات واستخدام حركات الذراعين ومنها المرجحات والدورانات) في الوسط المائي
- إعطاء ألعاب صغيرة ومسابقات متنوعة داخل الماء تهدف إلى إزالة عامل الخوف وزيادة الثقة بالنفس وبالوسط المائي، وهي تمهيد للمهارات الأساسية
- تمرينات من خلال الموسيقى لإزالة القلق وبعث النشاط والحيوية

- تمارين الغوص تحت الماء وهي تهدف إلى إزالة عامل الخوف من الماء وتقوية الجهاز التنفسي، وفيها تقوم الطالبات بمحاولة التقاط الأشياء من قاع المسبح
- مشاركة الباحثة للطالبات في الماء لإعطاء مزيد من الطمأنينة والدافعية
- التدرج في التعلم من البسيط الى المركب ومن العام الى الخاص وعمل مسابقات بين الطالبات

٣. القياسات البعدية:

تم إجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الامن النفسي، استمارة تقييم مستوى الاداء المهارى لمهارة الزحف على البطن وذلك بعد تطبيق الدراسة مباشرة وذلك يوم الاحد ٢٠١٩/١٢/٢٩

(٥) المعالجات الإحصائية:

- ١- المتوسط الحسابي. -٧ التجزئة النصفية
- ٢- الوسيط. -٨ النسبة المئوية للكسب.
- ٣- عامل الارتباط لبيرسون -٩ ألفا كرونباخ
- ٤- معامل التلطح. -١٠ معامل الفا
- ٥- معامل الالتواء -١١ اختبار t-test
- ٦- الانحراف المعياري. -١٢ النسبة المئوية

عرض ومناقشة النتائج:

سوف يستعرض الباحثان النتائج ومناقشتها وتفسيرها على النحو التالي:

أولاً: عرض نتائج التساؤل الأول ومناقشته وتفسيره:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة

البحث في مقياس الامن النفسي

ن=٣٠

م	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %
	س	ع±	س	ع±				
١	١,٣٠٠	٠,٤٦٦	٢,٩٦٧	٠,١٨٣	١,٦٦٧	٠,٠٨٨	١٩,٠٤٠	١٢٨,٢٠٨
٢	١,٠٦٧	٠,٢٥٤	٢,٩٣٣	٠,٢٥٤	١,٨٦٧	٠,٠٦٣	٢٩,٥٧٠	١٧٤,٩٨٨
٣	١,١٣٣	٠,٣٤٦	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٨٦٧	٠,٠٦٣	٢٩,٥٧٢	١٦٤,٧١٤
٤	٢,٩٦٧	٠,١٨٣	١,٠٦٧	٠,٢٥٤	١,٩٠٠	٠,٠٥٦	٣٤,١٠٦	٦٤,٠٤٤
٥	٢,٩٠٠	٠,٣٠٥	١,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٩٠٠	٠,٠٥٦	٣٤,١٠٦	٦٥,٥١٧
٦	٢,٧٦٧	٠,٤٣٠	١,٠٦٧	٠,٢٥٤	١,٧٠٠	٠,٠٨٥	١٩,٩٧٧	٦١,٤٤٥
٧	٢,٩٦٧	٠,١٨٣	١,٠٣٣	٠,١٨٣	١,٩٣٣	٠,٠٦٦	٢٩,١٥٢	٦٥,١٧٠
٨	١,٠٣٣	٠,١٨٣	٢,٩٦٧	٠,١٨٣	١,٩٣٣	٠,٠٦٦	٢٩,١٥٢	١٨٧,١٠٩
٩	٢,٩٣٣	٠,٢٥٤	١,٠٣٣	٠,١٨٣	١,٩٠٠	٠,٠٧٤	٢٥,٨٥٠	٦٤,٧٧٣
١٠	١,٠٦٧	٠,٢٥٤	٢,٩٣٣	٠,٢٥٤	١,٨٦٧	٠,٠٧٩	٢٣,٥٤٨	١٧٤,٩٨٨
١١	١,٢٠٠	٠,٤٠٧	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٨٠٠	٠,٠٧٤	٢٤,٢٣٣	١٥٠,٠٠٠
١٢	١,١٦٧	٠,٣٧٩	٢,٩٦٧	٠,١٨٣	١,٨٠٠	٠,٠٧٤	٢٤,٢٣٣	١٥٤,٢٨١
١٣	١,١٠٠	٠,٣٠٥	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٩٠٠	٠,٠٥٦	٣٤,١٠٦	١٧٢,٧٢٧
١٤	٢,٩٣٣	٠,٢٥٤	١,٠٦٧	٠,٢٥٤	١,٨٦٧	٠,٠٦٣	٢٩,٥٧٠	٦٣,٦٣٥
١٥	١,٠٦٧	٠,٢٥٤	٢,٩٦٧	٠,١٨٣	١,٩٠٠	٠,٠٥٦	٣٤,١٠٦	١٧٨,١١٩
١٦	١,٢٠٠	٠,٤٠٧	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٨٠٠	٠,٠٧٤	٢٤,٢٣٣	١٥٠,٠٠٠
١٧	١,٠٦٧	٠,٢٥٤	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٩٣٣	٠,٠٦٦	٢٩,١٥١	١٨١,٢٤١
١٨	١,١٠٠	٠,٣٠٥	٢,٩٦٧	٠,١٨٣	١,٨٦٧	٠,٠٦٣	٢٩,٥٧٢	١٦٩,٧٠٠
١٩	١,٠٣٣	٠,١٨٣	٢,٩٣٣	٠,٢٥٤	١,٩٠٠	٠,٠٧٤	٢٥,٨٥٠	١٨٣,٨٧٧
٢٠	١,١٣٣	٠,٣٤٦	٢,٨٦٧	٠,٣٤٦	١,٧٣٣	٠,١٠٦	١٦,٢٧٧	١٥٢,٩٥٢
٢١	١,٠٣٣	٠,١٨٣	٢,٩٣٣	٠,٢٥٤	١,٩٠٠	٠,٠٥٦	٣٤,١٠٦	١٨٣,٨٧٧
٢٢	١,٠٦٧	٠,٢٥٤	٢,٩٠٠	٠,٣٠٥	١,٨٣٣	٠,٠٦٩	٢٦,٤٩١	١٧١,٨٦٧
٢٣	١,١٠٠	٠,٣٠٥	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٩٠٠	٠,٠٥٦	٣٤,١٠٦	١٧٢,٧٢٧
٢٤	١,٠٦٧	٠,٩٦٤	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٩٣٣	٠,١٧٦	١٠,٩٨١	١٨١,٢٤١
٢٥	١,٢٣٣	٠,٩٣٥	٢,٩٦٧	٠,١٨٣	١,٧٣٣	٠,١٧٩	٩,٦٨٥	١٤٠,٥٥٠

تابع جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة
البحث في مقياس الامن النفسي

ن=٣٠

م	القياس القبلي	القياس البعدي	فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %
٢٦	١,٠٣٣	٠,١٨٣	٢,٩٣٣	٠,٢٥٤	١١,٢١٧	١٨٣,٩٥٩
٢٧	٢,٨٠٠	٠,٥٥١	١,٠٦٧	٠,٢٥٤	٢٩,٦٨٢	٦١,٩٠٤
٢٨	١,١٠٠	٠,٣٠٥	٢,٩٦٧	٠,١٨٣	٢٩,٥٧٢	١٦٩,٧٠٠
٢٩	١,٠٣٣	٠,١٨٣	٢,٩٣٣	٠,٢٥٤	٣٤,١٠٦	١٨٣,٨٧٧
٣٠	١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٩٣٣	٠,٢٥٤	٢٩,١٥١	١٩٣,٣٣٠
٣١	١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٩٦٧	٠,١٨٣	٣٦,٨٧٦	١٩٦,٦٧٠
٣٢	١,١٠٠	٠,٣٠٥	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣٤,١٠٦	١٧٢,٧٢٧
٣٣	٢,٩٣٣	٠,٢٥٤	١,٠٣٣	٠,١٨٣	٣٤,١٠٦	٦٤,٧٧٣
٣٤	١,٠٣٣	٠,١٨٣	٢,٩٣٣	٠,٢٥٤	٣٤,١٠٦	١٨٣,٨٧٧
٣٥	١,٠٦٧	٠,٢٥٤	٢,٩٦٧	٠,١٨٣	٣٤,١٠٦	١٧٨,١١٩
٣٦	١,١٣٣	٠,٣٤٦	٢,٩٠٠	٠,٣٠٥	٢٣,٣٨٢	١٥٥,٨٩٠
٣٧	١,٠٣٣	٠,١٨٣	٢,٩٦٧	٠,١٨٣	٢٩,١٥١	١٨٧,١٠٩
٣٨	١,٠٣٣	٠,١٨٣	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣٦,٨٧٦	١٩٠,٣٣٢
٣٩	١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٩٣٣	٠,٢٥٤	٢٩,١٥١	١٩٣,٣٣٠
٤٠	١,٠٦٧	٠,٢٥٤	٢,٩٦٧	٠,١٨٣	٣٤,١٠٦	١٧٨,١١٩
مجموع المقياس	٥٨,٠٠٠	٢,٢٣١	١٠٣,١٣٣	١,١٠٦	٤٥,١٣٣	٧٧,٨١٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,045$

يتضح من جدول (٩) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية $0,05$ بين القياسين

القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في عبارات مقياس الامن النفسي وقد تراوحت قيمة ت

المحسوبة ما بين (٩,٦٨٥ الى ٣٦,٨٧٦) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين

لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٦١,٩٠٤% الى ١٩٣,٣٣٠%)

ويعزو الباحثان ذلك النتيجة من خلال عملية التخلص من القلق والعزوف حيث قاما الباحثان بعمل جلسات للتحدث عن السباحة بوجه عام وفوائدها واهميتها وكونها مادة اساسية بكلية التربية الرياضية، كما تحدثا عن خبرات ايجابية للطالبات لبث فيهم روح الحيوية واحساسهم بالأمان، والقيام ببعض التمارين للتعود على المياه، ومشاركة الباحثة للطالبات في الماء لإعطاء مزيد من الطمأنينة والدافعية ، وذلك من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المصمم من قبل الباحثان المدعم بالأساليب والطرق التي تدعم الامن النفسي ، فإزالة عامل الخوف اتضح من خلال القياسين لاستمارة الامن النفسي والتي بينت تفاوت النسبة قبل تطبيق البرنامج التعليمي المدعم بالأمن النفسي وبعده لصالح القياس البعدي .

كما ويعزو الباحثان أن الأمن النفسي يؤثر على نفسية الفرد وعلى سلوكياته في الحياة ولذلك فتأثيره ضعيف علي الطموح ، بينما الطموح له علاقة بالقدرات العقلية وتغير الواقع والحلم بمستقبل يحقق فيه ما يصبوا إليه من نعومة أظفاره، فالشخص المهتد بالخطر والأمن النفسي لديه منخفض ولكن يحلم ويتمني تحقيق الحرية ويعمل كل ما بوسعه لتحقيق طموحاته ، لذي يعد التأهيل النفسي من أهم مقومات الحياة لكل الأفراد لكي يشعرون الأمن النفسي ، إذ يتطلع إليه الإنسان في كل زمان ومكان من مهده إلى لحدده فإذا ما وجد ما يهدده في نفسه وماله وعرضه ودينه، هرع إلى ملجأ آمن ينشد فيه الأمن والأمان والسكينة.

ولقد أشار الخصري (٢٠٠٣، ص ٢٠) إلى أن الحاجة إلى الأمن هي أول الدوافع النفسية الاجتماعية التي تحرك السلوك الإنساني وتوجهه نحو غايته، وإذا أخفق المرء في تحقيق حاجته إلى الأمن فإن ذلك يؤدي إلى عدم القدرة على التحرك والتوجه نحو تحقيق الذات والفشل في تحقيق الذات قد يؤدي إلى اليأس.

وفي هذا الصدد تشير السميري (٢٠١٠، ص ٢١٥٥) ان الشعور بالأمن النفسي من المطالب الأساسية لجميع الأشخاص في كل فئات المجتمع باختلاف خصائصهم حيث لا يمكن فهم حاجات الفرد بمعزل عن شعوره بالأمن النفسي، فالكثير من هذه المطالب الأخرى تأخذ أهميتها وتبرز عند تحقيق المطلب الأساسي للأشخاص والمتمثل في الأمن النفسي وينطوي هذا الإحساس على مشاعر متعددة تستند إلى مدلولات متشابهة، فغياب القلق والخوف وتبديد مظاهر التهديد والمخاطر على مكونات الشخصية من الداخل والخارج مع الإحساس بالاستقرار الانفعالي والمادي ودرجات معقولة من التقبل لمكونات البيئة وهذا ما أكدته دراسة كل من (السهلي، ٢٠٠٤) ، (الصوافي، ٢٠٠٩) ، (ابو عمرة، ٢٠١٢) ، (الزهراني، ٢٠٢٠).

ثانيا: عرض نتائج التساؤل الثاني ومناقشتها وتفسيرها: -

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين الدرجة النموذجية ومتوسط الدرجة لدى افراد مجموعة

البحث في المتغيرات الاساسية قيد البحث في القياس البعدي

ن=٣٠

م	عناصر التقييم المهارى	الدرجة المثالية	مجموعة البحث		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التغير %
			س	ع±				
١	وضع الجسم	٧	٦,٧٣٧	٠,٩٠٧	٠,٢٦٣	٠,٢٦٦	٠,٩٨٩	٣,٧٥٧
٢	ضربات الرجلين	٨	٧,٦٨٢	١,٢٣٥	٠,٣١٨	٠,٣٠٧	١,٠٣٦	٣,٩٧٥
٣	حركات الذراعين	٧	٦,٦٤٦	٠,٨٥٢	٠,٣٥٤	٠,٣١٨	١,١١٣	٥,٠٥٧
٤	التنفس والتوافق	٨	٧,٦٤٣	١,٠٨٤	٠,٣٥٧	٠,٢٩٤	١,٢١٤	٤,٤٦٣
	المجموع الكلى	٣٠	٢٨,٧٠٨	٢,٥٣٢	١,٢٩٢	١,٠٣٦	١,٢٤٧	٤,٣٠٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=٢,٠٤٥

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين الدرجة

النموذجية ومتوسط الدرجة لدى افراد مجموعة البحث في المتغيرات الاساسية قيد البحث في القياس

البعدي وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة لعناصر التقييم ما بين (٠,٩٨٩ الى ١,٢١٤) بنسب معدل

تغير عن الدرجة المثالية تراوحت ما بين (٣,٧٥٧% الى ٥,٤٦٣%) كما حققت قيمة ت

المحسوبة لأجمالي المهارة قيمة قدرها (١,٢٤٧) بنسب معدل تغير عن الدرجة المثالية تراوحت ما

بين (٤,٣٠٧%)

ويري الباحثان ان في ظل تطبيق البرنامج التعليمي المدعم بالأمن النفسي لتعلم مهارة الزحف على البطن المقررة لدى الطالبات له تأثير إيجابي في إزالة القلق والعزوف للنزول الى الماء بشكل تدريجي مما ساعد الطالبات لمصادقة المياه وزيادة الامن والدافعية لتعلم مهارة الزحف على البطن ، فالأمن والطمأنينة والدعم النفسي يساعد كل فرد ان يؤدي عمله على أحسن وجه ، فتتطلق الكلمة المعبرة والفكر المبدع والعمل المتقن والتحصيل الدراسي الجيد ،فالتحصيل الدراسي عند المتعلمين يرتبط بنوعين من المتغيرات منها ما هو ذاتي كالذكاء والدافعية ومستوى الطموح والنضج سواء كان جسميا أو عقليا أو انفعاليا أو اجتماعيا ، ومنها ما هو غير ذاتي ويتمثل في البيئة الدراسية (الكلية) وكل ما يتوافر بها من تفاعلات ومواد تعليمية وطرق تدريس وإمكانات مادية ومعنوية ، والأمن النفسي يعد عصب الحياة، والعنصر الأساس في شعور الفرد بالطمأنينة، والذي بدوره يساعد في تحقيق الإنجازات المثمرة في مختلف جوانب الحياة الإنسانية، ونظرة إيجابية للطالب عن ذاته، ولما كان المجتمع الجامعي يزخر بالعديد من العوامل التي ربما تؤدي إلى شعور الطالب بالقلق النفسي وقلّة الطمأنينة وضغوط الحياة والخوف الاجتماعي.

وفي هذا الصدد يشير عرابي (٢٠١٧، ص ١٤٧) الى ان السباحة من الرياضات التي تحتاج الأمن والطمأنينة لدى ممارستها حيث أنه عندما يتحقق الأمن والسلم الشخصي للطالبة فإن ذلك يثير دافعيته نحو ممارسة النشاط وتدفعها نحو الاستمرار في النشاط الرياضي وتحقيق الهدف الذي يسعى للوصول إليه، كما وتعتبر البيئة المائية بيئة مغايرة لما اعتاد عليه الإنسان من قبل، لذا يجب على كل فرد أن يتعلم السباحة ويتعود على الوسط المائي، حيث تعتبر السباحة من الرياضات ذات المكانة المرموقة نظرا لقيم العالية والمنعكسة على الفرد من جميع الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية، ولذلك فقد احتلت السباحة في العصر الحديث مكانا هاما في حياة الفرد

والجماعات من الجنسين من مختلف الفئات العمرية خاصة في المدن الكبرى والبلاد المتقدمة، وهذا أدى إلى زيادة عدد المسابح وانتشارها، وذلك لتلبية حاجات المجتمع من محو أمية السباحة والحصول على الفوائد الجمة من تعليمها، وهذا أدى إلى ضرورة توجيه الاهتمام إليها والرقابة الحثيثة المستمرة لضمان نقاء المياه وخلوها من أي سبب لنقل الأمراض، والاهتمام والإشراف عليها من قبل مختصين في الإنقاذ للتقليل من حوادث الغرق وحوادث الإصابات، حيث تطالعنا الصحف اليومية بأخبار الغرقى في كل أنحاء العالم، وتنقل إلينا الإذاعة والتلفزيون الصور الحية للكوارث البحرية والتي يفقد بسببها العشرات بل المئات من البشر حياتهم بالغرق وذلك نتيجة لعدم وجود من يستطيع إنقاذهم بعد أن فشلوا في إنقاذ أنفسهم.

وتلعب الحالة النفسية دورا أساسيا في سرعة الاستجابة وانجاح عملية تعلم السباحة، لأن ممارسة رياضة من هذا النوع في بيئة لم يتعود عليها سابقا وهي الماء، لذا يكون للعوامل النفسية تأثيرا كبيرا خصوصا على الأجهزة الفسيولوجية بجسم الانسان مما يجعل أداء أعضائه أدنى من المستوى الطبيعي نتيجة لحالة القلق والخوف، وهذه التغيرات تحدث بسبب التفكير او التهيو لدخول الحوض للبدء في عملية التعلم حيث لا تسمح لهذه الأجهزة بأداء وظائفها كما يجب أن تكون بكفاءة وفعالية. بمعنى آخر أن الجهاز العصبي يصيبه الوهن وعدم الكفاية في القيام بمهامه العضوية في جسم الإنسان، وفي هذا الصدد تشير **الحمداني (٢٠١٦، ص ٩٧ - ٩٩)** ان قد تظهر انفعالات وتصرفات سلبية على الطالبة المبتدئة بسبب تعلم السباحة فقد تكون نتيجة غرق شخص امام عينيها أو سماع قصص تحذيرية تهدف غايتها بأبعادها عن الأنهار وسواحل البحار والمحيطات من قبل أهلها أو آخرون للحفاظ عليها حسب تقديرها، وبالنهاية تؤدي إلى عزوفها أو

رهبتها وعدم رغبتها في تعلم السباحة، فالخوف والتوجس والحذر والتردد وغيرها يؤثر بشكل مباشر و أساسي على هدوئها وقدرتها في تنفيذ التمارين والانسجام مع زملائها وعدم سيطرتها على ضبط انفعالاتها الأولية ، نتيجة التحمل الذاتي المفرط و عدم الارتياح شعوريا، وقد يتطور الموقف ليصل إلى فقدان التوازن في التصرف ومغادرة المكان، بسبب تدفق المثيرات والبواعث الضارة على النفس دون التمكن من السيطرة على مصدرها ان كان من الخارج او من الداخل ؛ وهذا سلوك غريزي يظن بأنه سيخلصها من خطر قادم حسب تقديرها، وتأسيسا على ذلك فان الصحة النفسية مكلمة ومرادفة للصحة العامة بل تبقى الشخصية الإنسانية عاجزة عن تلبية السعادة والأمان للشخص مالم تصاحبها عناصر اكتمال الصحة والسلامة النفسية كونها تمثل ارادة الطالبة على التوافق مع ذاتها ومع الاخرين وشجاعتها على ضبط عوامل الإحباط والهزيمة المؤقتة باستغلال طاقاته الكامنة وثقته بقابلياتها وقدراتها حتى يقطع هاجس الخوف والقلق ولن يسمح لها بالازدياد والتفاقم لتصبح عقدة نفسية يصعب معالجتها ، لذا يجب الحد من الصور السلبية الزائفة التي تجعل الطالبة مترددة من التعلم و غرس الحالات الجميلة والمحبة في نفوسها ويكون الاطمئنان والأمان يلزمها منذ اليوم الأول والمتعة في التمارين البسيطة في منطقة الضحل وصولا الى حالة السعادة والاستقرار النفسي ومصاحبة الماء ومحيطه الجديد ثم التعلم الصحيح وهذا ما أكدته دراسة كل من

(على، ٢٠١٩)، (السيد، ٢٠١٧)

الاستنتاجات والتوصيات:

أولا الاستنتاجات:

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدي طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا في مقياس الأمن النفسي.
٢. وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأمن النفسي ومستوى الأداء المهارى لمهارة الزحف على البطن لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

ثانيا التوصيات:

١. أهمية العمل على تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسي والتي ثبتت بالدراسة أهميتها في تطوير الأداء مهارات السباحة المختلفة
٢. التركيز على تطبيق متطلبات علم النفس الرياضي، وخاصة ما يرتبط منها بالاستراتيجيات النفسية للطالبات لإزالة الخوف لتعلم مهارات السباحة المختلفة
٣. التأكيد على استخدام البرامج النفسية عند التعليم لطرق السباحة المختلفة وخاصة عند تعليم طريقة سباحة جديدة وخاصة عند تعليم التوافق بين أجزاء الجسم المختلفة
٤. أهمية العمل على استخدام القياسات النفسية، حتى يمكن التعرف على مواطن القوة والضعف وكذلك احتياجات الطالبات لتحقيق المستوى الأمثل في التعليم
٥. إجراء المزيد من الدراسات الخاصة باستخدام برامج الأمن النفسي على مختلف الأنشطة الرياضية
٦. إجراء المزيد من الدراسات على المراحل السنية المختلفة

٧. إعداد مشروع برنامج تطبيقي وخطوات تنفيذه وإرساله إلى قسم السباحة ليكون تحت تصرفه لاتخاذ كافة الإجراءات التي يمكن من خلالها تنفيذ هذا المشروع على الطالبات المستجدة وذلك لتحسين الأداء وزيادة الفاعلية لدى الطالبات
٨. ضرورة اقامة الدورات والندوات التي تهدف الى زيادة الوعي بأهمية الامن النفسي لمبتدئي السباحة

المراجع العربية:

١. ابو عمرة، عبد المجيد عواد. (٢٠١٢). الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة. رسالة ماجستير غير منشورة. غزة: كلية التربية، جامعة الأزهر.
٢. اسماعيل، محمود البديري. (٢٠١٣). تأثير استخدام الفيديو التفاعلي في تعلم بعض مهارات كرة الطائرة لدي تلاميذ المرحلة الثانية من التعليم الاساسي، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٣. البسيوني، محمد مصطفى عبد الله. (٢٠١٨). تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء الفني لسباحتي الزحف (البطن - الظهر). رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٤. الجميلي، حكمت عبد اللطيف. (٢٠٠١). الالتزام الديني وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة صنعاء رسالة ماجستير غير منشور. جامعة صنعاء اليمن.
٥. الحمداني، دريد مجيد حميد. (٢٠١٦). الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعلم وتدريب السباحة. بغداد، العراق: جامعة صلاح الدين.

٦. الخصري، جهاد عاشور. (٢٠٠٣). الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى. رسالة ماجستير غير منشورة. غزة: كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
٧. دسوقي، انجال محمد. (٢٠١٥). تأثير استخدام اسلوب النمذجة لتصحيح الاخطاء الفنية مدعم ببعض الاجهزة النقالة في اداء سباحة الزحف على الظهر، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٨. الزاوي، الطاهر. (٢٠١١). مختار القاموس. ليبيا: الدار العربية للكتب.
٩. الزكي، احمد عبد الفتاح. (٢٠٠٣). استراتيجية تربوية لمواجهة التحديات الداخلية للأمن القومي. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة المنصورة.
١٠. الزهراني، شريفة احمد على. (٢٠٢٠). الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة الباحه. مجلة كلية التربية جامعة أسيوط.
١١. السميري، نجاح. (ديسمبر، ٢٠١٠). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أهالي البيوت المدمرة خلال العدوان الإسرائيلي على محافظات غزة. المجلد ٢٤، العدد ٨، ١٧٢٧-٨٤٤٩. فلسطين: مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث "العلوم الإنسانية".
١٢. السهلي، عبد الله حميد. (٢٠٠٤). الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب رعاية الأيتام بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة. الرياض: كلية العلوم الاجتماعية، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.

١٣. السيد، أحمد جمال عثمان. (٢٠١٧). تأثير برنامج إرشادي نفسي مقترح لخفض مستوى القلق لدي مبتدئي رياضة السباحة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط.
١٤. الشربيني، لطفي. (٢٠٠٣). موسوعة شرح المصطلحات النفسية (باللغة العربية والانكليزية). بيروت: دار النهضة.
١٥. شعبان، شيماء عبد الوهاب. (٢٠١٤). تأثير برنامج تعليمي باستخدام استراتيجيات الاسلوب الشامل متعدد المستويات في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
١٦. شقير، زينب محمود. (٢٠٠٥). مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
١٧. الصوافي، محمد ناصر. (٢٠٠٩). مستوى الأمن النفسي لدى عينة من طلبة جامعة نزوي. رسالة ماجستير غير منشورة. عمان: جامعة نزوة.
١٨. عرابي، سميرة محمد. (٢٠١٧). السباحة؛ تعليم -تدريب -تنظيم. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
١٩. العقيلي، عادل محمد. (٢٠٠٤م). الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي. دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

٢٠. على، زينب سمير. (٢٠١٩). الأمن النفسي وعلاقته بالدافعية لتعلم رياضة التايكوندو لطالبات كلية التربية الرياضية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية بنات، جامعه الزقازيق.
٢١. عوض، مصطفى محمود. (٢٠١٤). فاعلية استخدام استراتيجية كيلر مدعمة بالتعلم المتنقل في تعليم بعض المهارات الاساسية لسلاح الشيش، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٢٢. العيسوي، عبد الرحمن. (٢٠٠٢). الإسلام والصحة النفسية. بيروت، لبنان: دار الكتب العلمية.
٢٣. القط، محمد على احمد. (٢٠٠٠). السباحة بين النظرية والتطبيق. الزقازيق: مكتب العزيزية للكمبيوتر.
٢٤. كفاي، علاء الدين. (٢٠٠٥). الصحة النفسية والإرشاد النفسي. الرياض: دار النشر الدولي.
٢٥. محمد، محمد حسين. (٢٠٠٩). تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية. القاهرة: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.