

" برنامج تعليمي إرشادي وأثره على قوة الأنا و التوتر النفسي بالمرحلة الاولى التعليمية فى السباحة "

م.د/ مهجة احمد عبد العال

كلية التربية الرياضية، جامعة
الاسكندرية

المقدمة ومشكلة البحث:

أهتمت دول العالم في القرن الحديث بالتربية الرياضية كعلم من أهم العلوم التربوية والأنسانية لها فلسفتها ونظريتها المختلفة ، كما أنها تضم العديد من العلوم مثل : علم الحركة وعلم التدريب الرياضي وعلم الاجتماع الرياضة وفسولوجيا الرياضة و علم النفس الرياضي وغيرها من العلوم الرياضية ، وأعتبرها الاساس في تطور النواحي البدنية والنفسية والتربوية ولأنها تأخذ بيد الناشئين من الاجيال المساعدة لكي يكون على مستوى من القدرة على تفهم القدرة لتحمل المسؤولية .

ويعد علم النفس الرياضي من العلوم المهمة في ذلك التطور، حيث أثبت أن له دور فعال في تطوير الجانب الرياضي ، ونظراً لتعدد الضغوط والاضطرابات التي تصيب الطالبات من ضغوط حياتيه وتنوعت في آثارها وانعكاساتها السلبية على حياتها من الشعور بالإحباط النفسي والعجز والتشاؤم والعصبية والقلق المرضي و التردد النفسي والاكنتاب وتدني الدافعية ، فترتد آثار هذه الضغوطات عليها بصور سوداء قاتمة سلبية في ظل ضعف "قوة الأنا " لديها التي تمنح الطالبة القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بصورة إيجابية لتصل معها للشعور بالطمأنينة وتجعلها قادرة على تحمل الإحباطات وقادرة على التحكم في دوافعها وأن تضل هادئة الطباع وثابته إنفعالياً وتتعامل بواقعية مع مشكلاتها(١٤ : ٩٨)(٣٠ : ٢-٤) .

ويشير Michael (٢٠٠٠)(٢٩) قوة الأنا تظهر في قدرة الطالبة على تحمل التهديد الخارجي ، وأن ضعفها تجعل توقعات الطالبة غير واقعية وينقصها الفهم الكافي ويبدو الواقع مخيف بالنسبة لها ويقل أهتمامها بالواقع ويزداد خوفها من المستقبل ويستغرق بالتفكير الخيالي ، فقوة الأنا تجعل الطالبة تقبل الواقع وتتعامل معه ويسيطر عليها وتنمى شعورها بذاتها وتطوير مهاراتها والقدرة على معالجة الأمور والإحباطات الموجودة في البيئة وقيامها بوظيفتها بكفاءة وفاعلية في

الوقت الذي تواجه فيه تهديد، فتقوم الطالبة بتقدير ذاتها وتمكنها من إشباع احتياجاتها الشخصية (٢٩ :٦٦-٧٠).

ويؤكد " قاسم حسين " (٢٠١٥)(٢٠) أن "قوة الأنا" تعتبر أسلوب متقدما من التفكير يعتمد على الفعل والمنطق والتمييز بين الظروف الزمنية والأشياء والمواقف يطور من العقل ويتولى وظائف : اللغة ، الإدراك ، التعلم ، التميز ، الذاكرة ، الحكم والتخطيط (٢٠ : ٥٣ - ٥٤).

فحيث يكون ضعف الأنا يكون فقدان الأمن وخوفها من المجهول وعدم مقدرتها على السيطرة على البيئة ومعالجة الضغوط التي تواجهها لتحقيق التوازن النفسي بين التصلب والمرونة التخطيط و تقدير الذات ، و أوضح " simonsson " (٢٠٠٨)(٣٠) أسباب الاضطراب النفسي للطالبات تعود إلى ضعف الأنا ، فتقهرهن ضغوط الحياة مما يزيد احتمالية وقوعهن فريسة للمرض النفسي والقلق والتوتر النفسى (١٩ : ٨٦)(٣٠ : ٤).

وتلعب الحالات النفسية دوراً أساسياً وفعالاً بالتحكم بالإنجاز الرياضي العالي وتعتبر من العناصر الأساسية في تعلم المهارات الحركية ، وتعتبر رياضة السباحة بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة بالنسبة للطالبات المبتدئات بتعلمها ، فنجد أن الطالبة مترددة في القفز في حمام السباحة برغم من كونها تجيد السباحة فأن هذا النوع من التردد لا يمكن أن يأتي عفويا، ويمكن أن تكون أسباب هذا التردد في الطالبة نفسها أو أن تأتي من مصادر خارجية و دائماً تحتاج الطالبة إلى تأكيد ذاتها ، وهذا التأكيد يتكون من خبرات النجاح التي تحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقتها بنفسها (٦ : ١٩).

ويؤكد كلا من "صالح بشير ، ماهر احمد ، مصطفى حميد"(٢٠١١)(١٣) "نهاد الكردي" (٢٠١٥)(٢٦) ، "عمرو محمد ، عادل محمد ، مؤمن طبة " (٢٠١٦) (١٧) ، إن السباحة تعتبر من المهارات التي تعزز الشجاعة والثقة بالنفس لدى الطالبات ولكن تواجه الطالبة صعوبة في تعلم السباحة نتيجة عدة عوامل، منها عوامل نفسية ومن أهمها عامل التوتر النفسي ، وذلك لأسباب قد تكون نفسية مكتسبة منذ الطفولة أو تكون نتيجة شعورها بعدم الأمان داخل الوسط المائي أو الخوف من الغرق، لذلك يعد الاهتمام بالجانب النفسي من العوامل المهمة والضرورية في عملية تعلم السباحة للطالبات ومن الأفضل على معلمى مادة السباحة التوجيه والتركيز على الجانب النفسي المتمثل بعامل التوتر الذي يعتبر عائق في عملية التعلم وكيفية التعامل معه وطرق علاجه (١٣ : ٣١)(٢٦ : ٤٣)(١٧ : ٥٤).

حظيت الرياضة السعودية بإهتمام كبير في رؤية المملكة العربية السعودية (٢٠٣٠) التي أطلقت في ٢٥ أبريل ٢٠١٦ م ، في تشجيع الرياضات بأنواعها من أجل تحقيق تميز رياضي على الصعيدين المحلي والعالمي، والوصول إلى مراتب عالمية متقدمة ، حيث تم إعتقاد دبلوم علوم الرياضة البدنية بكلية التربية جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن (٣١).

ومن خلال أهتمام الباحثة وخبرتها في تعليم السباحة ودراساتها لقواعد وأساليب تعليمها وتدريبها والأستخدام الصحيح لطرق وأساليب التدريس المختلفة، تعد العوامل النفسية من العوامل الجوهرية والمهمة التي تساعد في نجاح الوحدات التعليمية في السباحة، كما لاحظت الباحثة علامات ومظاهر التردد النفسي الواضحة التي تظهر على الطالبات متعلمات السباحة نتيجة عدم ممارسة الرياضة عامة والسباحة خاصة وكبير سن طالبات دبلوم علوم الرياضة البدنية بكلية التربية جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن والذي يتراوح أعمارهن بين (٢٤ : ٣٠) سنة والتي لمستها الباحثة عن طريق ملاحظتها الشخصية أثناء تعليم مادة السباحة.

وتعد قوة الأنا والتوتر النفسي ، أبرز العوامل التي تزيد من صعوبات تعلم السباحة للطالبات المبتدئات ، وذلك تبعا لاختلاف المحيط المتمثل بالمحيط المائي الذي يسبب التوتر النفسي وفقد الثقة بالنفس للطالبات المبتدئات في تعلم السباحة ، فضلا عن بعض مهارات السباحة مثل "مهارة الوقوف في الماء العميق" و"القفز في الماء" و"التنفس" التي قد تكون صعبة التعلم لما تحتاجه من ثقة بالنفس وشجاعة وقوة إرادة فضلا عن باقي المهارات الأخرى ، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات والبحوث بهذا الخصوص مثل دراسة "محمد حسين" (٢٠٠٥)(٢٢)، "وصال الربضي" (٢٠٠٦)(٢٨)، "محمد سمير" (٢٠١٩)(٢٣)، "محمد ناظم، وفاء صباح محمد" (٢٠١٩)(٢٤).

لذا وجدت الباحثة ضرورة دراسة تأثير قوة الأنا والتوتر النفسي في تعليم بعض مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة ودفع الباحثة إلى محاولة وضع برنامج تعليمي إرشادي مقترح يتضمن تمرينات مخطط لها وفق أسس علمية سليمة تتناسب مع الخصائص السنوية لطالبات دبلوم علوم الرياضة البدنية بكلية التربية جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن ، وتطبيقه بأستخدام أساليب وطرق تعليم متنوعة من خلال أستخدام وسائل معينة (أدوات مساعدة) تزيل أو تخفف أو تنظم قوة الأنا والتوتر النفسي وهذا لأجل وضع الحلول المناسبة لهذه العوامل وحث الطالبات على تعلم مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة ، مما داعى الباحثة لدراسة هذه المشكلة.

• أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلى وضع برنامج تعليمي إرشادي مقترح لتعليم بعض مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة لدى طالبات دبلوم علوم الرياضة البدنية بكلية التربية جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن.
- يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر البرنامج المقترح على مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة لدى عينة البحث.
- يهدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين المستوى المهارى لبعض مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة وقوه الأنا والتوتر النفسي لدى عينة البحث.

• فروض البحث:

- " قيم المؤشرات الحسابية (حجم التأثير) للمجموعة التجريبية في إجمالي درجات مقياس قوه الأنا ومقياس التوتر النفسي ومستوى أداء بعض مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة لصالح القياس البعدي".
- "توجد علاقة ارتباطية موجبة في القياس البعدي لإجمالي درجات مقياس قوه الأنا ومقياس التوتر النفسي ومستوى أداء بعض مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة لدى طالبات دبلوم علوم الرياضة البدنية بكلية التربية جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن".

• مصطلحات البحث:

١. قوة الأنا:

هي قوة تظهر في قدرة الفرد على تحمل التهديد الخارجي وتحمل الفشل والإحباطات الموجودة في البيئة وقيامه بوظيفته بكفاءة وفاعلية في الوقت الذي يواجه فيه التهديدات والاحباطات (١٩): (١٣٢).

٢. التوتر النفسي^١:

هو المشاعر الاضطرارية الداخلية التي تسيطر على الطالبات تجاه الأداء الحركي الذي يطلب منهن خلال المحاضرات العملية مما يسبب عدم التوازن بين ما هو مطلوب وما يتم عمله والنتائج عن الضغوطات الخارجية الطارئة مما يؤثر على انجاز المهام والنتائج المطلوب منهن خلال المحاضرات العملية بالسباحة .

٣. مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة^٢

هي مهارات المرحلة التعليمية الأولى في السباحة وتتكون من "الثقة والتعود على الماء - مهارة الطفو - مهارة الانزلاق - مهارة التنفس - مهارة التقدم بتحريك القدمين - مهارة الوقوف والتحرك في الماء العميق".

^١ تعريف إجرائي

^٢ تعريف إجرائي

إجراءات البحث:

١- منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة وذلك لملائمة لطبيعة البحث.

٢- مجالات البحث :

أ- المجال الزمني : العام الجامعي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م.

ب- المجال المكاني : حمام السباحة بجامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن.

ت- المجال البشري : طالبات دبلوم علوم الرياضة البدنية بكلية التربية جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن.

٣- مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث من طالبات دبلوم علوم الرياضة البدنية بكلية التربية جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن والبالغ عددهم (٧٢) طالبة.

٤- عينة البحث :

تم اختيار العينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات دبلوم علوم الرياضة البدنية والمقرر عليهن السباحة ، وتم إجراء اختبار مبدئي على أفراد العينة للتأكد من عدم وجود خبرة سابقة في السباحة لدى الطالبات بأختبار النزول إلى حمام السباحة باستخدام (الدرج أو القفز بالرجلين أو القفز بالرأس) وتم أستبعاد عدد (٩) طالبات لديهم خبرة في مجال السباحة وتم اختيار عدد (٢٥) طالبة لتمثل العينة الاستطلاعية ممن ليس لديهم خبرة سابقة في السباحة ، وتم إجراء القياس القبلي في متغيرات البحث (مقياس الأنا - ومقياس التوتر النفسي) لعدد (٣٨) طالبة وتم أستبعاد الحاصلات على درجة أجمالية تبلغ أكثر من (٧٠%) من إجمالي درجات مقياس التوتر النفسي ومقياس الأنا وبلغ عددهن (٨) طالبات ليصبح عدد المجموعة التجريبية (٣٠) طالبة وقد قامت الباحثة بحساب التجانس في كل متغيرات البحث كما يوضح الجدول التالي :

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في المتغيرات البحث ن = ٣٠

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلّح	معامل الالتواء	
٢٥.٧٧	٢٥.٨	٠.١٨	١.٢١-	٠.٢٧-	السن (سنة)
١٦٢	١٦٤	٣.٩٦	٠.٣٣	١.١٧-	الطول (سم)
٥٩.٤	٦٠	٥.٩٩	٢.٢٢	١.٦٠-	الوزن (كجم)
٤٢.١٣	٤٢	٢.١٣	٠.٨٢-	٠.١٠	إجمالي درجات قوة الأنا
٤٤.٥٣	٤٥	٢.٤١	٠.٨٤-	٠.٣٥	إجمالي درجات التوتر النفسي
٧.٥٣	٨	٠.٥١٦	٢.٣٠-	٠.١٤-	إجمالي الأختبار المهاري

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث قبل التجربة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-١.٦٠ إلى ٠.٣٥) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± ٠.٣ . وتقترب جدا من الصفر، كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-١.٢١ إلى ٢.٢٢). وهذا يعني أن تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث قبل التجربة.

٥- أدوات البحث :

أولا : مقياس قوة الأنا لحسين عبد الفتاح الغامدي

تم اختيار مقياس "قوة الأنا" لحسين عبد الفتاح الغامدي (٢٠١٠) (٧) مرفق (٢) والمترجم من مقياس "ماركستروم" الموضوع وفقا لنظرية "إريكسون" والمقنن ليناسب البيئة العربية والخصائص السنية لعينة البحث ، حيث يتكون الصورة القصيرة من المقياس من (٣٢) عبارة وقامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية لمقياس الأنا وذلك بهدف حساب صدق المقياس، حساب ثبات المقياس وقد تم ذلك كالتالي:

أ- صدق المقياس :

قامت الباحثة بإجراء نوعين من الصدق للتأكد من صلاحية المقياس للأستخدام وهما:

- صدق المحكمين:

حيث قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال مناهج وطرق التدريس ومجال العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية للتأكد من ملاءمة الشروط العلمية لصياغة العبارات ،وملائمة المقياس للمرحلة السنية لعينة البحث وقد اشار الخبراء على مناسبة المقياس لطبيعة وعينة البحث.

- صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط بين كل عبارة بإجمالي عبارات المقياس ككل ويتضح من جدول (٢) أن جميع الارتباطات بين كل عبارة وإجمالي المقياس دالة اكبر من قيمة (ر) الجدولية إحصائياً مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٢)

معامل ارتباط بين كل عبارة بإجمالي عبارات "مقياس الأنا" ن = ٢٥

رقم العبارة	مامل ارتباط العبارة مع بإجمالي المقياس	م العبارة	مامل ارتباط العبارة مع بإجمالي المقياس	م العبارة	مامل ارتباط العبارة مع بإجمالي المقياس
١	٠.٧٥٥	١٢	٠.٧١١	٢٣	٠.٨٤٢
٢	٠.٧٥١	١٣	٠.٨٤١	٢٤	٠.٦٥٩
٣	٠.٨٥١	١٤	٠.٩٥١	٢٥	٠.٧٥٦
٤	٠.٨٥٢	١٥	٠.٩٤٦	٢٦	٠.٨٨٢
٥	٠.٧٥٩	١٦	٠.٧٦٤	٢٧	٠.٧٧٤
٦	٠.٧٦٥	١٧	٠.٨٦٥	٢٨	٠.٨٢٥
٧	٠.٦٤١	١٨	٠.٨٨١	٢٩	٠.٩٤٣
٨	٠.٥٥٩	١٩	٠.٨١٤	٣٠	٠.٨٦٤
٩	٠.٧٧٢	٢٠	٠.٨٦٢	٣١	٠.٧٥٥
١٠	٠.٧٦٢	٢١	٠.٦٥٥	٣٢	٠.٦٤١
١١	٠.٨٩٩	٢٢	٠.٨٤٢		

* دال عند مستوى إحصائية (٠.٠٥) حيث قيمة (ر) الجدولية = (٠.٣٨٠).
 ب- التحقق من ثبات المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية (٢٥) طالبة يوم ٤ / ٩ / ٢٠١٩ م، ثم قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات في يوم ١١ / ٩ / ٢٠١٩ م، ثم قامت بحساب معامل للثبات كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٣)

معامل ألفا كرونباخ للثبات بين التطبيقين الأول والثاني للمقياس ن = ٢٥

عامل ألفا كرونباخ	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الأختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠.٨٧	١٠.٨٣	٦٦.٨٢	٩.٢٢	٦٥.٨٨	مقياس قوة الأنا

تضح جدول (٣) أن معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياس يقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات المقياس

ثانيا : مقياس التوتر النفسي للمرحلة الأولى التعليمية في السباحة أعداد الباحثة

وقد أتبعته الباحثة عند بنائها للمقياس الخطوات العلمية والتي تتكون من الخطوات التالية:

١- تحديد الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس التوتر النفسي للمرحلة الأولى التعليمية في السباحة لدى طالبات دبلوم علوم الرياضة البدنية بكلية التربية جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن وذلك طبقاً لتعريف مقياس التوتر النفسي الذي التزمت به الباحثة.

٢- تحديد الأبعاد الرئيسية للمقياس :

تم تحديد أبعاد المقياس في ضوء الاطلاع على المراجع العلمية (٣)،(٩)،(١٩) ،(٢١)،(٢٥) والدراسات السابقة (٥)،(٢٣)،(٢٧) والاطلاع على بعض المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت مقياس التوتر النفسي عامةً، مقياس التوتر النفسي للسباحة خاصةً، فكانت الأبعاد الرئيسية للمقياس وهي:

(البعد العقلي- البعد المهاري- البعد الجسمي - البعد الفسيولوجي- بعد الثقة بالنفس) مرفق(٣) وتم عرضهم على السادة الخبراء مرفق(١) فأشار الخبراء بدمج البعد الجسمي والمهاري والفسيولوجي معاً وذلك لأحتواء الجسم إلى أجهزة الجسم العضلية والأجهزة الحيوية ،وقامت الباحثة بإجراء التعديل ، وقد قامت الباحثة بتعريف ما يحتوى عليه كل بعد من الأبعاد (البعد العقلي - البعد الجسمي - بعد الثقة بالنفس) وعرضها على السادة الخبراء مرفق (١) حيث تم الموافقة على تعريف الأبعاد ووضع الأهمية النسبية للأبعاد قيد البحث فكانت الصورة النهائية لما يحتويه كل بعد مرفق (٤).

٣- تصميم المقياس في صورته الأولية

تم تحديد عبارات المقياس في ضوء الاطلاع على المراجع العلمية (٣)،(١٠)،(١٩) ،(٢٢)،(٢٦) والدراسات السابقة (٥)،(٢٣)،(٢٧) والاطلاع على بعض المقاييس العربية والأجنبية التي تناول مقياس التوتر النفسي عموماً، مقياس التوتر النفسي للسباحة خاصةً، فكانت الصورة الأولية للمقياس مرفق (٥) و التي تتكون من عدد (٣) أبعاد اساسية يشمل البعد العقلي عدد (١١) عبارة ، البعد الجسمي عدد (١٨) عبارة ، بعد الثقة بالنفس عدد (٨) عبارات ، وتم عرضها على السادة الخبراء وكانت النتائج كالتالي: حذف العبارات رقم (٨ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٩ ، ٢٥) وتعديل العبارات التالية :

جدول (٤)
عبارات المقياس التي تم تعديلها

رقم العبارة	قبل التعديل	بعد التعديل
١٥	حب القفز للماء من فوق السلم المتحرك بارتفاع ١ م	ض القفز للماء من فوق السلم المتحرك بارتفاع ١ م
٢٨	شعر بجفاف الحلق عندما تشاهده أداني المعلمة	يجف حلقى عند مشاهدة المعلمة أداني
٣٣	ندما اعرف الهدف من المهارة فأنتني لا أتردد في أداءها	رفتي بالهدف من المهارة فأنتني لا أتردد في أداءها

٤- تحديد طريقة قياس التوتر النفسي نحو مادة السباحة :

أختارت الباحثة طريقة " ليكرت"، وفيها تقدم للطالبات عدد عبارات تتصل بموضوع المقياس، وأمام كل عبارة عدد من بدائل الاستجابات، يفترض أنه تصف التوتر النفسي الذي تشعر به الطالبة، تبدأ بتأييد تام وتنتهي بمعارضة شديدة، وعلى الطالبة أن تجيب على كل عبارة من المقياس بوضع علامة (√) لتدل على تفضيلها أحد بدائل الاستجابة وقد شمل المقياس المعد وفقاً لطريقة " ليكرت" على ثلاث بدائل الاستجابة: هي (وافق - إلى حد ما - لا أوافق)، كما يحتوي المقياس على نوعين من العبارات: عبارات موجبة وعبارات سالبة ويتم تحويل استجابة الطالبة على كل عبارة من عبارات المقياس إلى أوزان تقديرية وفقاً لنوع العبارة كما يلي: العبارات الموجبة (١ : ٢ : ٣)، العبارات السالبة (٣ : ٢ : ١)، وعدد عبارات المقياس الممثلة لكل بعد من أبعاد المقياس يقابلة عدد من العبارات.

٥- تعليمات المقياس :

قامت الباحثة بوضع تعليمات للمقياس في الصفحة الأولى مما يسهل فهمها، بأسلوب لغوي مناسب للطالبات، كما تحدد طريقة الإجابة على عبارات المقياس ما عرض مثال لذلك.

٦- التجربة الاستطلاعية للمقياس :

بعد أعداد الصورة الأولية للمقياس، قامت الباحثة بتطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة قوامها (٢٥) طالبة خارج عينة البحث من طالبات دبلوم علوم الرياضة البدنية بكلية التربية جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن في العام الجامعي (٢٠١٩ : ٢٠٢٠) وذلك لتقنين المقياس بهدف حساب صدق المقياس، حساب ثبات المقياس، تحديد الزمن المناسب للمقياس وقد تم ذلك كالتالي:

أ- صدق المقياس : تم التأكد من صدق المقياس باستخدام نوعين من الصدق وهما:

- صدق المحكمين:

حيث قامت الباحثة بعرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء في مجال مناهج وطرق التدريس ومجال العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية للتأكد من ملاءمة الشروط العلمية لصياغة العبارات، وارتباط العبارات بأبعاد المقياس .

- صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط بين كل عبارة بإجمالي عبارات المقياس ككل.

جدول (٥)

معامل ارتباط بين كل عبارة بإجمالي عبارات المقياس ن = ٢٥

معامل ارتباط	العبارة مع المحور	العبارة	نم العبارة	بعد
٠.٨٧٧	*٠.٨١٤	وقع سقوطي في الماء عند الوقوف قريبا من حافة الحمام بالمنطقة العميقة	١	العقلي
	*٠.٧٨٤	افقد قدره على التركيز عند مشاهدته أفراد لأدائي	٢	
	*٠.٧٤٦	اتردد بمهارة القفز إلى الماء	٣	
	*٠.٧٢٩	يقل تركيزي بالمهارات في محاضرة السباحة	٤	
	*٠.٨٢٩	أفضل السباحة مع اشخاص لديهم خبرة بالسباحة	٥	
	*٠.٨١١	الفشل المتكرر يسبب لي التردد في أداء المهارات	٦	
	*٠.٧٩٤	اتذكر مواقف سلبية منذ الصغر في البحر	٧	
	*٠.٧٩٥	اتخيل وضع جسمي على سطح الماء	٨	
	*٠.٧٩١	اتصور محاضرة السباحة قبل بدايتها	٩	
	*٠.٦٩٧	اتذكر احداث التعليم بعد المحاضرة	١٠	
٠.٨٢٧	*٠.٨٥٢	عز بالاسترخاء التام عند استخدام الموسيقى أثناء محاضرة السباحة	١١	الجسمي
	*٠.٨١٢	اتوتر عند ملاحظة زميلاتي أخطائي	١٢	
	*٠.٨٢٧	اشعر ان أدائي في السباحة ليس بالمستوى المطلوب	١٣	
	*٠.٨٣٩	ارفض القفز للماء من فوق السلم المتحرك بارتفاع ١ م	١٤	
	*٠.٧٤٩	يضايقني التمييز بين الطالبات في المعاملة من قبل المعلمة	١٥	
	*٠.٧٦٤	اقلق بالرحلات المائية مع اشخاص ليس لديهم خبره بالسباحة	١٦	
	*٠.٨١٣	ردود أفعالي مبالغ فيها اتجاه زميلاتي أثناء محاضرة السباحة	١٧	
	*٠.٧٥٨	أفتح عيني تحت الماء أثناء السباحة	١٨	
	*٠.٧٤٩	يخفق قلبي بشدة أثناء المنافسات مع زميلاتي بحمام السباحة	١٩	
	*٠.٧٥٧	شبهتني مفتوحة للطعام يوم محاضرة السباحة	٢٠	
	*٠.٦٦٤	اشعر بألم في العضلات مفاجئ قبيل محاضرة السباحة	٢١	
	*٠.٧٤٦	احتاج لدخول الحمام عن اقتراب وقت محاضرة السباحة	٢٢	
	*٠.٦٣٩	ينصب عرقي بأي موقف محرج مع زميلاتي	٢٣	
	*٠.٧٦٥	اصاب بألم في المعدة قبل محاضرة السباحة	٢٤	
*٠.٨١٣	شعر بالخوف عند التقاطي اشياء من قاع الحمام بالمنطقة الضحلة	٢٥		
*٠.٨٠٨	يجف حلقى عند مشاهدة المعلمة أدائي	٢٦		
٠.٨٢٩	*٠.٧٩٧	استمتع بالجلوس على حافة حمام السباحة في الجزء العميق	٢٧	الثقة بالنفس
	*٠.٨٢٩	أحدث بهدوء مع المعلمة في حالة صدور ضدي قرار خاطئا	٢٨	
	*٠.٨٣٠	اهمية مده السباحة تدفعني للمشاركة في مهارات السباحة	٢٩	
	*٠.٦٨٦	معرفتي بالهدف من المهارة فأنني لا أتردد في أداءها	٣٠	
	*٠.٧٧٣	امارس السباحة بدون تردد لثقتي بقدراتي	٣١	
	*٠.٧٨٥	خبرتي العملية في السباحة تشجعني في الطفو على الماء	٣٢	
	*٠.٦٣٧	أدائي في مهارات السباحة يمتاز بمستوى جيد	٣٣	
	*٠.٨١١	يطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرج بمحاضرة السباحة	٣٤	

* دال عند مستوى إحصائية (٠.٠٥) حيث قيمة (ر) الجدولية = (٠.٣٨٠).

يتضح من جدول (٥) أن جميع الارتباطات بين كل عبارة وإجمالي المقياس دالة إحصائياً مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ب- التحقق من ثبات المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية (٢٥) طالبة في يوم ٩/٥ / ٢٠١٩ م ، ثم قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات في يوم ١٢ / ٩ / ٢٠١٩ م ، ثم قامت بحساب معامل ألفا كرونباخ للثبات كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٦)

معامل ألفا كرونباخ للثبات بين التطبيقين الأول والثاني للمقياس ن=٢٥

معامل الفا كرونباخ	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الأختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠.٨٦٩	١.٢٥٣	٢٩.٩٠٦	١.٨٠٣	٢٩.٨١٢	قياس التوتر النفسي

يوضح جدول (٦) أن معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياس يقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات المقياس.

ت- تحديد زمن المقياس :

تم تحديد زمن المقياس النهائي (٣٠) دقيقة وذلك من خلال حساب متوسط الزمن الذي استغرقتة طالبات العينة الاستطلاعية للإجابة عن عبارات المقياس، من خلال استخدام المعادلة التالية :

$$\text{الزمن اللازم للمقياس} = \frac{\text{زمن أول طالبة} + \text{زمن آخر طالبة}}{٢}$$

$$\text{الزمن اللازم للمقياس} = \frac{٣٥ + ٢٥}{٢} = ٣٠ \text{ دقيقة}$$

٧- تصحيح المقياس :

- العبارات الايجابية يقابل كل منها اختيار من متعدد (اوافق - إلى حد ما - لا اوافق) تأخذ درجات (٣ ، ٢ ، ١) .
- العبارات السلبية يقابل كل منها اختيار من متعدد (اوافق - إلى حد ما - لا اوافق) تأخذ درجات (٣ ، ٢ ، ١) وتقوم الباحثة بحساب أجمالي درجات المقياس.
- ٨- ترتيب عبارات المقياس:
- تم ترتيب عبارات المقياس حسب الترتيب التنازلي لمعامل صدق العبارات فكانت تصنيف العبارات على النحو التالي :

جدول (٧)

توصيف عبارات المقياس الموجبة والسالبة

المجموع	رقم العبارة	تصنيف العبارة
١٤	٣٤ ، ٣١ ، ٣٠ ، ٢٤ ، ٢٣ ، ٢٠ ، ١٨ ، ١٧ ، ١٥ ، ١٤ ، ١٢ ، ٥ ، ٣ ، ١	العبارات الموجبة
٢٠	١٩ ، ١٦ ، ١٣ ، ١١ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ، ٧ ، ٦ ، ٤ ، ٢ ٣٣ ، ٣٢ ، ٢٩ ، ٢٨ ، ٢٧ ، ٢٦ ، ٢٥ ، ٢٢ ، ٢١	العبارات السالبة
٣٤	المجموع الكلي	

٩- الصورة النهائية للمقياس:

توصلت الباحثة للمقياس في صورته النهائية مرفق (٦) حيث اصبح يتكون من :

- **صفحة الغلاف** : وتحتوى على اسم المقياس، والهدف منه، والتعليمات الإجابة .

- **عبارات المقياس** : يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٤) عبارة يقابل كل منها

اختيار من متعدد (اوافق - إلى حد ما - لا اوافق) والمطلوب من الطالبة هو قراءة كل

عبارة وتوضيح مدى موافقة الطالبة بوضع علامة (√) في الخانة المقابلة المعبرة عن

رأيها من بين الاختيارات في زمن قدرة (٣٠ق) ويتم قياس التوتر النفسي.

ثالثاً : استمارة لتحديد مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة أعداد الباحثة

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية (٢) (١٣) (١٧) (٢٦) والدراسات السابقة (١) (٤)

(٢٨) التي تناولت مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة مرفق (٧) وذلك بهدف بأعداد

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد بعض مهارات المرحلة الأولى التعليمية المناسبة لتلك

الفئة ولعمرها الزمني ، ويتضح من جدول (٨) موافقة الخبراء على مهارات المرحلة الأولى

التعليمية في السباحة بنسبة تراوحت من (١٠ % إلى ١٠٠ %) وارتضت الباحثة بالمهارات التي

حصلت على نسبة موافق من (٨٠ % إلى ١٠٠ %) والتي تكونت من (٦) مهارات المرحلة

الأولى التعليمية في السباحة وهي " الثقة والتعود على الماء ، مهارة الطفو، مهارة الانزلاق ،

مهارة التنفس ، مهارة التقدم بتحريك القدمين، مهارة الوقوف والتحرك في الماء العميق" وتم

استبعاد القفز إلى الماء بالرجلين من ارتفاعات مختلفة ، مهارة الطفو العمودي" كما يوضح

الجدول التالي:

جدول (٨)
استطلاع رأى الخبراء حول تحديد بعض مهارات المرحلة الأولى التعليمية (ن = ١٠)

لا اوافق		اوافق		مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
اولاً : الثقة والتعود على الماء				
				١ التعود على الوسط المائي
١٠%	١	٩٠%	٩	
				٢ النزول تحت سطح الماء مع فتح العينين
٠%	٠	١٠٠%	١٠	
				٣ القفز إلى الماء بالرجلين من ارتفاعات مختلفة
٩٠%*	٩	١٠%	١	
				٤ التقاط قطع معدنية من قاع الحمام بالمنطقة الضحلة
٢٠%	٢	٨٠%	٨	
ثانياً : مهارة الطفو				
				١ مهارة الطفو الأفقي الثابت على البطن
٠%	٠	١٠٠%	١٠	
				٢ مهارة الطفو الأفقي الثابت على الظهر
٠%	٠	١٠٠%	١٠	
				٣ مهارة الطفو العمودي
٩٠%*	٩	١٠%	١	
ثالثاً : مهارة الانزلاق				
				١ دفع حائط حمام السباحة والانزلاق للامام
٠%	٠	١٠٠%	١٠	
				٢ دفع ارض حمام السباحة والانزلاق للخلف
١٠%	١	٩٠%	٩	
رابعاً : مهارة التنفس				
				١ الشهيق العميق مع كتم النفس داخل الماء
٠%	٠	١٠٠%	١٠	
				٢ الشهيق العميق مع اخراج الزفير داخل الماء
١٠%	١	٩٠%	٩	
خامساً : مهارة التقدم بتحريك القدمين				
				١ الطفو الأفقي على البطن مع تحريك القدمين
٠%	٠	١٠٠%	١٠	
				٢ الطفو الأفقي على الظهر مع تحريك القدمين
٠%	٠	١٠٠%	١٠	
سادساً : مهارة الوقوف والتحرك في الماء العميق				
				١ مهارة التحرك داخل الماء العميق لمسافة ٢م
١٠%	١	٩٠%	٩	
				٢ مهارة الوقوف في الماء العميق من وضع الطفو على الظهر
١٠%	١	٩٠%	٩	

إضافة ما ترونه مناسب

ثم قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية (٢)،(١٣)،(١٧) والدراسات السابقة (١)،(٢)،(٤) التي تناولت الأداء المهارى لمهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة قيد البحث ، وذلك بهدف بأعداد استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تصميم اختبار مهارى لمهارات المرحلة الأولى التعليمية المناسبة لتلك الفئة ولعمرها الزمنى .

جدول (٩)
اراء الخبراء في الأختبار المهاري المستخدم في البحث (ن = ١٠)

م	المهارات	الأختبارات	الدرجة المقترحة	اوافق		لا اوافق	
				التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %
١	الثقة والتعود	الوثبات لأعلى ولمس أرض حمام السباحة ٨ مرات متتالية.	٣	٩	٩٠ %	١	١٠ %
	على الماء	المشي بعرض حمام السباحة والذراعين جانباً.	٣	١٠	١٠٠ %	٠	٠ %
٢	مهارة الطفو	الطفو على البطن والاحتفاظ به لمدة (١٥) ث.	٣	١٠	١٠٠ %	٠	٠ %
		الطفو على الظهر والاحتفاظ به لمدة (١٥) ث.	٣	٩	٩٠ %	١	١٠ %
٣	مهارة الانزلاق	دفع الحائط والانزلاق على البطن لمسافة ٢م.	٣	١٠	١٠٠ %	٠	٠ %
		دفع الحائط والانزلاق على الظهر لمسافة ٢م.	٣	١٠	١٠٠ %	٠	٠ %
٤	مهارة التنفس	التقاط (٣) أجسام صلبة من ارضية الجزء الضحل.	٣	١٠	١٠٠ %	٠	٠ %
		وضع الوجه في الماء مع كتم النفس لمدة (١٥) ثواني.	٣	١٠	١٠٠ %	٠	٠ %
٥	مهارة التقدم بتحريك القدمين	طفو خلفي مع ضربات الرجلين والتقاط لوح طفو يبعد مسافة ٥ متر.	٥	٩	٩٠ %	١	١٠ %
		طفو أمامي مع ضربات الرجلين و التقاط لوح طفو يبعد مسافة ٥ متر.	٥	٩	٩٠ %	١	١٠ %
٦	مهارة الوقوف والتحرك في الماء العميق	التحرك في الماء العميق لمسافة ٢م.	٣	٩	٩٠ %	١	١٠ %
		التدويس في الماء العميق لمدة (١٥) ث.	٣	١٠	١٠٠ %	٠	٠ %
الإجمالي			٤٠				

ويتضح من جدول (٩) موافقة الخبراء على جميع محاور الأختبار المهاري قيد البحث حيث تراوحت نسبة الموافقات من (٩٠ : ١٠٠%) ، ثم قامت الباحثة بتقنين الأختبار المهاري قيد البحث مرفق (٨) بأستخدام الخطوات التالية :

أ- حساب معامل الثبات الأختبار المستخدم في البحث " :

قامت الباحثة بحساب ثبات البطاقة بطريقة اعادة التطبيق وذلك بتطبيق الأختبار المهاري قيد البحث على عدد (٢٥) طالبة و اعادة التطبيق بفارق زمنى أسبوع وكانت النتائج كالتالي :

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في أجمالي الأختبار المهاري
بين التطبيق الأول والثاني للأختبار المهاري قيد البحث
(ن = ٢٥)

معامل الفا كرونباخ لثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الإحصاء الأختبار	م
	ع ±	-س	ع ±	-س		
٠.٩٦٨	٢.٨٥٦	١٣.٣١	٢.٠٣١	١٣.٩٥	أجمالي درجات الأختبار المهاري	

يتضح من الجدول (٩) أن قيمة معامل الارتباط الدال على معامل الفا كرونباخ للثبات بين التطبيقين الأول والثاني لأجمالي درجات الأختبار المهاري قيد البحث قد بلغ (٠.٩٦٨) ، وهي تقترب من الواحد الصحيح، مما يدل على ثبات تلك البطاقة.

ب- إيجاد معامل الصدق للأختبار المهاري قيد البحث

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل صدق التمايز بطريقة
المقارنة الطرفية لأجمالي درجات الأختبار المهاري قيد البحث
ن=٢٥

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الإحصاء الأختبار	م
			ع ±	-س	ع ±	-س		
٠.٠٥	٨.٨٩٢	٧.٥	٢.١ ٢	٨.٠٠	٠.٨٩	١٥.٥	أجمالي درجات الأختبار المهاري	١

قيمة (ت) الجدولية = (١.٧١) عند مستوى إحصائية (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١١) أن هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعتي حساب معامل الصدق بطريقة المقارنة الطرفية لأجمالي درجات الأختبار المهاري قيد البحث، حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة من (٨.٨٩٢)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٠٤٥) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الأختبار.

رابعاً : الأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث : جهاز رستا ميتر لقياس الطول بالسنتيمترات ، ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام بالإضافة إلى (لوحات طفو - أداة طفو معكرونة - الكرة السويسرية - أجسام غاطسة).

خامساً : البرنامج الإرشادي : الاطلاع على المراجع العلمية (٣)،(٩)،(١٨)،(٢٠)،(٢١)،(٢٥) والدراسات السابقة كدراسة (٥)،(٦)،(٧)،(٨)،(١٠)،(١١)،(١٩)،(٢٣)،(٢٤) كصدق للمحتوى وبالمقابلات الشخصية لأعضاء هيئة التدريس بقسم العلوم التربوية والنفسية والأجتماعية مرفق (١) كصدق خبراء واعتمدت الباحثة نظرية العلاج الواقعي للأسباب الاتية:-

- ١- أن للمعلمة دورا مؤثرا في الارشاد النفسي.
- ٢- يمكن تطبيق نظرية العلاج الواقعي بسهولة.
- ٣- يمكن استخدامه في الإرشاد الجماعي لطالبات عينة البحث في نفس الوقت .
- ٤- أسلوب معرفي يعتمد على الجانب اللفظي .

* خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي :

(١) تحديد المشكلات : لتحديد احتياجات أفراد البحث اعتمدت الباحثة على ما يلي:-

١- نتائج مقياس التوتر النفسي الذي طبق على عينة التطبيق الاستطلاعية وعددهم (٢٥) طالبة وذلك لتحديد المشكلة هي درجة الوسط المرجح البالغة (٢) أي أن العبارة التي تحصل على أعلى من (٣٢) تعبر عن وجود مشكلة.

٢- عرض قائمة المشكلات على عدد من الخبراء والمختصين أعضاء هيئة التدريس بقسم العلوم التربوية والنفسية والأجتماعية وقد تم تحديد (٦) مشكلات كما يوضحه الجدول التالي :-

جدول (١٢)

اراء السادة الخبراء لتحديد أهم المشكلات التي يجب ان يتناولها البحث ن = ١٠

لاهمية النسبية	لا اوافق		اوافق		ثكلة
	النسبة	تكرار	النسبة	تكرار	
٥٠%	٤٠%	٤	٦٠%	٦	حاجة إلى تنمية التفكير الايجابي
٧٠%	١٠%	٢	٨٠%	٨	حاجة إلى تنمية دافع التعلم
٩٠%	١٠%	١	٩٠%	٩	حاجة إلى الثقة بالنفس
٨٥%	٢٠%	٢	٨٠%	٨	حاجة إلى خفض التردد النفسي
٨٠%	٢٠%	٢	٨٠%	٨	حاجة إلى تقدير الذات
٧٥%	٢٠%	٢	٨٠%	٨	حاجة إلى التشويق والإثارة
٦٠%	١٠%	١	٩٠%	٩	حاجة إلى تنمية الاسترخاء
—	*٨٠%	٨	٢٠%	٢	حاجة إلى قوة الإرادة والتحدي

يوضح جدول (١٢) موافقة الخبراء بنسبة تراوحت من (٢٠ % إلى ٩٠ %) على المشكلات التي يجب تناولها في البرنامج بالترتيب وارتضت الباحثة بالمشكلات التي حصلت على نسبة موافق من (٨٠ % إلى ٩٠ %) وفقاً لآراء الخبراء وهي (الحاجة إلى تنمية التفكير الايجابي - الحاجة إلى الثقة بالنفس- الحاجة إلى خفض التردد النفسي- الحاجة إلى تقدير الذات- الحاجة إلى التشويق والإثارة - الحاجة إلى تنمية دافع التعلم- الحاجة إلى تنمية الاسترخاء) وتم استبعاد (الحاجة إلى قوة الإرادة والتحدي) وفقاً لآراء الخبراء .

(٢) اختيار الأولويات :

تم تحديد أوليات العمل في البرنامج الإرشادي بناء على حسب الوزن النسبي للمشكلات المحدده و الذي حدده السادة الخبراء مرفق (١) على النحو التالي :

- ١- الثقة بالنفس.
- ٢- التردد النفسي.
- ٣- تقدير الذات.
- ٤- التشويق والإثارة.
- ٥- تنمية دافع التعلم.
- ٦- تنمية الاسترخاء.
- ٧- التفكير الايجابي.

(٣) تحديد الأهداف :

تم تحديد هدف البرنامج الإرشادي الرئيسي وهو مدى تأثير قوة الأنا و التوتر النفسي على أداء بعض مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة لطالبات دبلوم علوم الرياضة البدنية بكلية التربية جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن .

(٤) إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف :

لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي اعتمدت الباحثة على أسلوب العلاج الواقعي، ولكي تسير العملية الإرشادية بشكل منظم ومنطقي وعلمي لابد من تحقيق أهدافها وهي : (التشخيص - التحليل - الاستخلاص - اعتماد أسلوب العلاج والإرشاد - المتابعة) وذلك عن طريق استخدام " طرح الأسئلة، التوضيح، الإصغاء، المناقشة الجماعية، التفاعل، الإقناع، العصف الذهني، الواجب المنزلي " و عليه تم اعتماد الاستراتيجيات الخاصة بأسلوب العلاج الواقعي وهي كما يأتي:-

١- تقديم الموضوع : وتضمن معرفة الطالبات موضوع الجلسة وأهميتها وكيفية التطبيق الخطوات الواقعية لتعلم السلوك على شكل خطوات .

٢- نماذج لمسؤولية سلوكية : تم أعداد مجموعة من الأسئلة والأمثلة التي تمثل مواقف سلوكية معينة تم صياغتها بحيث تتوافق مع موضوع الجلسة وهي تتعلق بمواقف رياضية تمر بها الطالبة داخل محاضرة السباحة ومواقف حياتية معينة وتكون الإجابة عليها بأسلوب المناقشة مع تقديم التعزيز للسلوك الجيد وتعديل وتقويم السلوك الخاطئ .

٣- **التصحيح (وهو صياغة سؤال من الواقع):** أعدت الباحثة مجموعة من الأسئلة المحددة والواقعية تخص علاقة الطالبات فيما بينهم وعلاقتهم مع المجتمع والحياة العامة و علاقتهم بمادة السباحة وأسئلة لتقييم الذاتي.

٤- **الفعالية والمرح :** من الضروري أن يكون هناك جو من المرح والفعالية لأنها تساعد الطالبات على فهم الذات ومساعدة أنفسهن والتخلص من التوتر.

٥- **أعادة التعلم :** ويقصد بإعادة التعلم هو إعادة جميع الخبرات التي تعلمها أفراد المجموعة في الجلسة وذلك بمناقشة احد المواضيع ذات الصلة بموضوع الجلسة والاستعانة بذلك عن طريق ما تم شرحه.

٦- **تحديد الواجب البيتي التحضيري:** وهو تكليف الطالبات بالتحضير والاستعداد للجلسة القادمة وذلك بتقديم المطلوب انجازه بصورة سهلة التنفيذ مع تقديم المدح للطالبات اللاتي أتممن هذا الواجب .

٧- **التقويم البنائي (التلازمي) :** أعدت الباحثة التقويم بعد الانتهاء من الجلسات مرفق (١٣) وذلك بتوجيه أسئلة للطالبات عن مدى الفائدة من ما تم تناوله في الجلسات لتقييم آرائهم بها ، وبذلك اصبح البرنامج في صورته النهائية مرفق (١٢).

سادساً : البرنامج التعليمي : تم وضع البرنامج وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية (٢)، (١٣)، (١٧)، (٢٦) والدراسات السابقة كدراسة (١)، (٤)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٨) كصدق للمحتوى وبالمقابلات الشخصية لأعضاء هيئة التدريس بقسم السباحة مرفق (١) كصدق خبراء وقد مر البرنامج بالخطوات الآتية :-

أ. **تحديد الهدف :** يهدف البرنامج التعليمي إلى تعليم مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة لدى طالبات دبلوم علوم الرياضة البدنية بكلية التربية جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن ، ويتحقق ذلك من خلال مجموعة من الأهداف السلوكية (معرفية - نفس حركية - انفعالية) مرفق (٩) وقد راعت الباحثة أسس بناء البرنامج من حيث:

١. خصائص المرحلة السنية .
٢. التدرج من السهل إلى الصعب .
٣. مراعاة عوامل الأمن والسلامة لأفراد عينة البحث .

ب. **تحديد محتوى البرنامج التعليمي:**

تم وضع البرنامج وعرضه على السادة الخبراء مرفق (١) الذين أبدوا آرائهم بالموافقة على قياسه لما وضع من أجله ولمستوى سن وقدرات الطالبات المبتدئات عينة البحث ومناسبه تدرجاته لتحقيق أهداف كل جزء من الدرس لتعليم مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة مرفق (١٠) ، واشتمل البرنامج على عدد (١٢) محاضرة يدرس بمعدل مرة واحدة في الأسبوع لمدة شهرين ونصف وزمن المحاضرة الواحدة (١٠٠ق) بحيث يحتوى البرنامج على البرنامج الإرشادي في جزء مقدمة البرنامج ولمدة (٢٥) دقيقة وذلك لاستثارة دوافع الطالبات

قبل بداية الدرس وتأثير على قوة الأنا والتوتر النفسي لديهن حتى يتمكن الطالبات من التركيز في تعلم المهارات.

جدول (١٣)

التوزيع الزمني و محتوى البرنامج التعليمي المقترح

م	جزء المحاضرة	الزمن	المحتوى
١	اعمال ادارية	٥ ق	اخذ الغياب والحضور - تغيير الملابس
٢	مقدمة	٢٥ ق	عرض البرنامج الإرشادي
٣	الاحماء	٥ ق	الاستحمام قبل النزول لإكساب العادات الصحية
٤	الأعداد البدني	١٠ ق	تمريبات لتهيئة الجسم
٥	النشاط التعليمي	٣٥ ق	تمريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية داخل الماء بمصاحبة الموسيقى
٦	النشاط التطبيقي	١٥ ق	مهارات المرحلة الأولى بالإضافة إلى المنهج المقرر
٧	النشاط الختامي	٥ ق	تطبيق المهارات المتعلمة
			عاب مائية - الاستحمام قبل الخروج من حمام السباحة

ت. الوسائل المستخدمة في تنفيذ البرنامج :

تم استخدام الصفارة وبعض أدوات الطفو المعكرونية و جهاز تشغيل الموسيقى.

ث. الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٢٥) طالبة من خارج عينة البحث وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٩/٣ إلى ٢٠١٩/٩/٥ بهدف تقنين مقياس الأنا ، ومقياس التوتر النفسي ، والأختبار المهاري (قيد البحث) ، كما تم تطبيق احدى وحدات البرنامج للتأكد من مناسبة لسن وقدرات الطالبات عينة البحث والتعرف على المشكلات التي تواجه الباحثة أثناء التطبيق ، والدراسة الاستطلاعية الثانية وذلك لحساب الثبات في الفترة من ٢٠١٩/٩/١٠ إلى ٢٠١٩/٩/١٢ م.

ج. التجربة الاساسية :

تم إجراء القياسات القبالية على عينة البحث الاساسية في المتغيرات (الطول – الوزن – السن) – مقياس الأنا ، ومقياس التوتر النفسي ، والأختبار المهاري (قيد البحث) الفترة من ٢٠١٩/٩/٢٣ إلى ٢٠١٩/٩/٢٤ ، كما تم تنفيذ البرنامج التعليمي الإرشادي في الفترة من ٢٠١٩/٩/٣٠ حتى ٢٠١٩/١٢/١٦ على مدار (١٢) أسبوع بواقع درس في الأسبوع كما تم إجراء القياسات البعدية لعينة البحث الاساسية في الفترة من ٢٠١٩/١٢/٢٢ حتى ٢٠١٩/١٢/٢٣ حيث تم تويب البيانات وتجهيزها لمعالجتها إحصائيا .

سابعاً: المعاملات الاحصائية :

- مقاييس النزعة المركزية.
- قيمة "ت".
- معامل الفا كرونباخ.
- حجم التأثير كوهين D.

ثامناً: عرض ومناقشة النتائج : ستقوم الباحثة بعرض ومناقشة النتائج في ضوء الفروض

- الفرض الأول : والذي ينص على " قيم المؤشرات الحسابية (حجم التأثير) للمجموعة التجريبية في أجمالي درجات مقياس قوه الأنا ومقياس التوتر النفسي ومستوى أداء بعض مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة لصالح القياس البعدي".

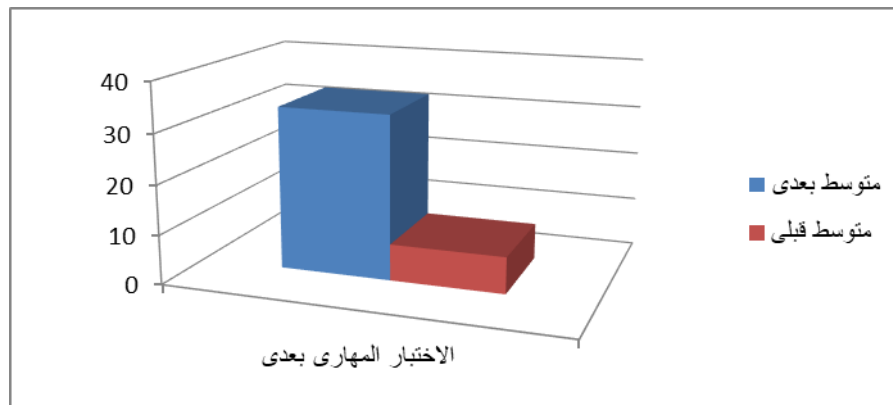
جدول (١٤)

مقدار وقيم حجم التأثير للمجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدي لأجمالي درجات الأختبار المهاري ن = ٣٠

م	الإحصاء المهارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين ن	حجم التأثير كوهين d
		س-	ع ±	س-	ع ±		
١	الأختبار المهاري	٧.٤	١.٠٩	٣٣.١٦	٢.٨٨	٢٥.٧٦	٨.٩٣ < (٠.٨٠) كبير

قيمة (ت) الجدولية = (١.٧١) عند مستوى إحصائية (٠.٠٥)



شكل (١)

مقدار وقيم حجم التأثير للمجموعة التجريبية
في القياسين القبلي والبعدي لأجمالي درجات الأختبار المهاري

يتضح من الجدول (١٤) والشكل (١) ان حجم تأثير نتائج المجموعة التجريبية في الأختبار المهارى بين القياسين القبلي والبعدي قد بلغ (٨.٩٣) مما يدل على ان مقدار حجم التأثير كبير ولصالح القياس البعدي ذات المتوسط الحسابي الأفضل وتعزى الباحثة ظهور هذه النتائج إلى:

١. تميز البرنامج المقترح بالدقة ووضوح الاهداف التعليمية للطالبات مما ادى إلى تركيز انتباه الطالبات لتعلم مهارات السباحة.
٢. استخدام أدوات الطفو فى البرنامج ادى إلى تنمية الثقة بالنفس لدى الطالبات مما أدى إلى زيادة الرغبة في تعلم مهارات السباحة .
٣. يحتوى البرنامج على التدريبات الزوجية بأستخدام مساعدة الزميل مما ساعد في بث روح التعاون بين الطالبات.

كما أشارت "وصال الربضى" (٢٠٠٦م) (٢٨) أن استخدام الزميل أثناء التطبيق العملي في تعلم المهارات الحركية له العديد من المميزات منها زيادة زمن الأداء الفعلي للتطبيق، وإعطاء الطالبة دوراً هاماً وذلك بنقل للقرارات دون الخضوع لأوامر مباشرة من المعلمة وكذلك إمداد الطالبة بالتغذية المرتدة المباشرة طوال مدة التعلم ويوفر التعليم مع الزميل جهد المعلمة كما يوفر معلمة لكل طالبة ويساهم في بث روح التعاون بين الطالبات وتنمية السلوك التعاوني ويحقق الأهداف المختلفة للعملية التعليمية للمعلمة و الطالبات (٢٨: ١١١).

وترى الباحثة أن البرنامج له تأثير إيجابي في تحسين مهارات المرحلة الأولى التعليمية قيد البحث ، حيث تلعب التمرينات المائية المستخدمة في الأعداد البدني على الموسيقى دوراً إيجابياً بالتأقلم في الوسط المائي والسرعة في التعلم والاسترخاء وهذا يدل على أن البرنامج له تأثير إيجابي في تحسين المهارات بالاسترخاء الكامل لوضع الجسم بشكل أفقي على مستوى سطح الماء، وبقاء الوجه داخل الماء مع أستمرارية عملية التنفس لأطول فترة ممكنة.

وهذا ما أتفق معه نتائج كلا من: "وصال الربضى" (٢٠٠٦م) (٢٨) "بهجت ابو طامع" (٢٠٠٧) (٤) و"طالب حسين حمزة" (٢٠١١م) (١٥) أن استخدام أدوات الطفو المساعدة أثر إيجابي على الطالبات في تكوين الاتجاهات الايجابية في العمل و تحسين الأداء إلى جانب توفير الوقت والجهد والشعور بالطمأنينة وتقليل درجه التوتر من الماء وزياده الثقة بالنفس مما يساعد في تسريع عملية التعلم.

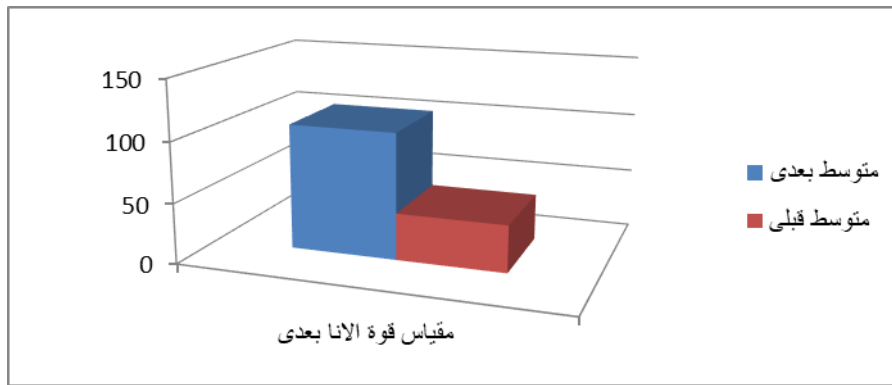
جدول (١٥)

مقدار وقيم حجم التأثير للمجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدي لأجمالي درجات مقياس قوة الأنا = ن ٣٠

حجم التأثير كوهين d	الفرق بين المتوسطين ن	القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصاء المهارات	م
		ع ±	س-	ع ±	س-		
< ١٢.٢٣ كبير (٠.٨٠)	٦٦.٠٦	٥.٥٧	١٠.٥١٦	٣.٨٦	٣٩.١٠	مقياس قوة الأنا	١

قيمة (ت) الجدولية = (١.٧١) عند مستوى إحصائية (٠.٠٥)



شكل (٢)

مقدار وقيم حجم التأثير للمجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدي لأجمالي درجات مقياس قوة الأنا

ويتضح من الجدول (١٥) والشكل (٢) أن حجم التأثير نتائج المجموعة التجريبية في أجمالي درجات مقياس قوة الأنا (١٢.٢٣) مما يدل على ان مقدار حجم التأثير كبير ولصالح القياس البعدي ذات المتوسط الحسابي الأفضل وتعزى الباحثة ظهور هذه النتائج إلى:

١. البرنامج المقترح قدم المساعدة للطالبات في فهم ذاتها وتقدير قدراتها وتطوير مهاراتها وحل مشكلاتها التي تظهر على سلوك الطالبات وتوجهن لعملية تعلم السباحة.
٢. ضم البرنامج أنشطة لقوة لانا والقدرة على التصرف في المواقف المختلفة داخل حمام السباحة.
٣. ساعد البرنامج في تكوين الثقة بالنفس لدى الطالبات من خلال اعطائهن الفرص الكافية لأداء مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة.

وهذا يتفق مع ما أكدته دراسة " عبد الكريم عبد الله المساعيد " (٢٠٠٤) (١٦) أنه مع الوقت تدرك الطالبات أن حل المشاكل يحتاج إلى الكثير من المحاولة والخطأ ، وأن توقعات النجاح قريبة من توقعات الفشل ، وكلما تفاعلت الطالبة مع غيرها تفاعلاً إيجابياً يؤدي إلى الثقة بالنفس وتأكيد الذات ومحاولتها اشعار الآخرين بأهميتها كفرد له كيان مستقل.

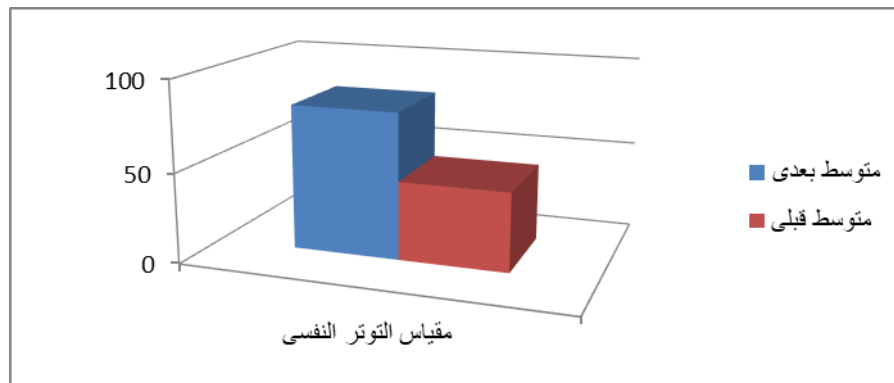
جدول (١٦)

مقدار وقيم حجم التأثير للمجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدي لأجمالي درجات مقياس التوتر النفسي ن = ٣٠

م	الإحصاء المهارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين ن	حجم التأثير كوهين d
		س-	ع ±	س-	ع ±		
٣	مقياس التوتر النفسي	٤٣.٨٠	٢.١٨	٨١.٣٣	٣.١١	٣٧.٥٣	٨.٨١ < (٠.٨٠) كبير

قيمة (ت) الجدولية = (١.٧١) عند مستوى إحصائية (٠.٠٥)



شكل (٣)

مقدار وقيم حجم التأثير للمجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدي لأجمالي درجات مقياس التوتر النفسي

ويتضح أيضاً من جدول (١٦) وشكل (٣) ان مقدار حجم التأثير نتائج المجموعة التجريبية في أجمالي درجات مقياس التوتر النفسي (٨.٨١) وكان مقدار حجم التأثير لتلك المتغيرات أكبر من (٠.٨٠)، مما يدل على ان مقدار حجم التأثير كبير ولصالح القياس البعدي ذات المتوسط الحسابي الأفضل، وتعزى الباحثة ظهور هذه النتائج إلى :

١. تغلب البرنامج المقترح على ما يشعر به الطالبات من توتر نفسي عند التعلم في وسط مائي حيث قام البرنامج بتوفير بيئة تعليمية شيقة وهادفة مما أدى إلى زيادة رغبة الطالبات في تعلم السباحة.

٢. قدم البرنامج الخبرات الايجابية و الدعم النفسي للطالبات حيث قدم لهن فرصة التعمق في فهم أداء مهارات السباحة من خلال طرح الأسئلة، التوضيح ، المناقشة الجماعية، التفاعل، الإقناع، العصف الذهني.

٣. استخدام أدوات الطفو في البرنامج أدى للتخفيف من التوتر النفسي.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه كلا من : "اسامة كامل" (٢٠٠٤)(٢) ، "ألفت حسين" (٢٠١٢)(٣) ان التوتر النفسي يجعل الطالبات في حالة من عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب منها عمله وإدراك قدرتها على أنجاز هذا العمل مع الأخذ بالأعتبار ان نتيجة هذا العمل يمثل أهمية كبيرة لتلك الطالبات" (٢٠١٤)(٤٤١ : ٣) (٢٦).

كما أوضحت " هدى البياتي (٢٠٠٤م)(٢٧) أننا بحاجة إلى قدر معقول من التوتر ليحرك النشاط والدافعية للتحقيق ما نصبوا إليه من أهداف ، فكلما زاد التوتر عن المستوى يبدأ التأثير السلبي والضار وسوف يؤدي إلى التأخر في مستوى الأداء (٢٧ : ٦٧).

وأكد كلا من " إحسان محمد علي ، ياسر احمد إبراهيم" (٢٠١٦م)(١) ان الإرشاد النفسي احد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث الذي يهدف إلى تكوين الاتجاهات والقيم (الجانب الوجداني) أو في تكوين المهارات المختلفة التي تخضع لعوامل التدريب والممارسة (الجانب الحركي) ، حيث تعد السباحة من الانشطة الرياضية المهمة التي تكسب الجسم اللياقة البدنية والعادات الصحية السليمة كما تؤدي إلى تحسين وظائف القلب والجهاز الدوري التنفسي ولها تأثير مباشر على الاعضاء الحيوية للجسم كافة ، ولقد هدف البحث على بناء برنامج تعليمي ارشادي لتأثير على قوة الأنا والتوتر النفسي للطالبات أثناء الدخول إلى حمام السباحة.

حيث أتفقت هذه النتائج مع نتائج كلا من : " ثامر محمود ذنون ، منهل خطاب سلطان" (٢٠١١) (٥) ، "جماعي مصطفى ، مباركي قادة" (٢٠١٤)(٦) ، " إحسان محمد علي ، ياسر احمد إبراهيم" (٢٠١٦م)(١) ، وبذلك يتحقق الفرض الأول .

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني : والذى ينص على "توجد علاقة ارتباطية موجبة في القياس البعدي لأجمالي درجات مقياس قوه الأنا ومقياس التوتر النفسي ومستوى أداء بعض مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة لدى طالبات دبلوم علوم الرياضة البدنية بكلية التربية جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن.

جدول (١٧)

معامل الارتباط بين القياس البعدي
للأختبار المهارى ومقياس قوة الأنا ومقياس التوتر النفسي
(ن=٣٠)

الأختبار المهارى	التوتر النفسي	قوة الأنا	الأختبار
٠.٥٤٧	٠.٦٧٨	—	قوة الأنا
٠.٨٢٢	—	٠.٦٧٨	التوتر النفسي
—	٠.٨٢٢	٠.٥٤٧	الأختبار المهارى

يتضح من جدول (١٧) أن معامل الارتباط بين درجات الأختبار المهارى وقوة الأنا بلغت (٠.٥٤٧) وبلغ معامل الارتباط نتائج معامل الارتباط بين بين درجات الأختبار المهارى و التوتر النفسي (٠.٨٢٢) ، وبلغ معامل الارتباط بين أجمالي درجات مقياس الأنا وأجمالي درجات مقياس التوتر النفسي (٠.٦٧٨) وتشير هذه النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين أجمالي درجات مقياس قوه الأنا وأجمالي درجات مقياس التوتر النفسي على تعلم بعض مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة وتعزو الباحثة تفسير العلاقة الارتباطية الموجبة إلى :

١. مرور افراد المجموعة التجريبية بالخبرات التى يحتوئها البرنامج التعليمى الإرشادى التى ادت إلى تحسين المستوى المهارى لبعض مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة بالإضافة إلى خفض مستوى التوتر النفسي و رفع قوة الأنا لدى الطالبات .
٢. استخدام أدوات الطفو في البرنامج ادى إلى التخلص من الكثير من المشكلات ومنها التوتر النفسي خاصة ان عينة البحث ليس لديهم خبرة سابقة في السباحة كان له أثر إيجابي على سرعة التعلم.
٣. ان البرنامج التعليمي الإرشادي ساعد الطالبات في تعلم مهارات المرحلة الأولى التعليمية السباحة والحرص على سرعة التعلم والممارسة.

وترى الباحثة انه من الضروري الاهتمام بقوة الأنا والتوتر النفسي لدى الطالبات للوصول إلى الطاقة النفسية المثلى فضلا عن اظهارها في احسن حالاتها للأداء وبذل الجهد والتركيز على المادة التعليمية المعطاة بعد أن تخلصوا من حالة التوتر والاحساس بارتياح نفسي كبير، فتزداد سرعة التعلم ، لأنه كلما أسرع المتعلم في موافقة الماء ومصادقتها، أي اطمئن إلى المحيط المائي ، عندها سينصرف تفكيره في خطوات التعلم واتقانها وبالوقت نفسه سيفقل من توترها تجاه هذا المحيط المائي وأن أدوات الطفو المساعدة المستخدمة داخل الماء تسهم في رفع كفاءة تعلم مهارات السباحة كما أنه يؤدي إلى بناء وتطوير التصور الحركي عند الطالبات ويؤدي إلى تحسين مواصفات الأداء والتأثير في سرعة التعلم .

وتتفق ذلك مع ما أكدته دراسة كلا من "بهجت طامع" (٢٠٠٧)(٤)، صادق الحايك، عبد السلام جابر (٢٠٠٤) (١٢) ، محمد حسين بكر (٢٠٠٥)(٢٢) ، محمد ناظم ، وفاء صباح محمد(٢٠١٩)(٢٤) ، هدى جلال محمد البياتي (٢٠٠٤)(٢٧) في وجود علاقة ارتباطية بين الأداء المهارى وبعض الجوانب النفسية وبذلك يتحقق الفرض الثاني.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- تكون مقياس التوتر النفسي الذي صمته الباحثة من (٣٤) عبارة توزعت على ثلاث أبعاد (البعد العقلى - البعد الجسمى - بعد الثقة بالنفس).
- إن البرنامج التعليمي الإرشادي ساعد الطالبات في تعلم مهارات المرحلة الأولى التعليمية فى السباحة.
- إن البرنامج التعليمي الارشادى ساهم فى اتقان مهارات المرحلة الأولى التعليمية للطالبات عينة البحث فى السباحة.
- إن البرنامج التعليمي الارشادى فى السباحة أثر على قوة الأنا والتوتر النفسي للطالبات عينة البحث.
- وجود علاقة ارتباطية بين الأداء المهارى وقوة الأنا والتوتر النفسي للطالبات عينة البحث.

- التوصيات:
- استخدام المقياس الذي توصلت إليه الباحثة في معرفة مستوى التوتر النفسي لمتعلمي المرحلة الأولى التعليمية للمبتدئين.
- بناء مقاييس للتوتر النفسي في أنشطة رياضية أخرى تتسم بالخطورة والصعوبة في الأداء.
- تعزيز النواحي النفسية لدى المبتدئين في تعليم السباحة.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. إحسان محمد علي ، ياسر أحمد إبراهيم (٢٠١٦) : برنامج إرشادي لتنمية دافع التعلم وأثره في تعلم مهارة ٥٠ م سباحة حرة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة واسط ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد ٩، العدد ٣ ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة واسط ، العراق.
٢. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) : تدريبات المهارات النفسية ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٣. ألفت حسين كحلة (٢٠١٢) : علم النفس العصبي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
٤. بهجت طامع ، (٢٠٠٧): أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية، قسم التربية الرياضية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث- العلوم الإنسانية، المجلد ٢١، العدد ١، كلية خضوري، طولكرم، فلسطين .
٥. ثامر محمود ذنون ، منهل خطاب سلطان (٢٠١١) : التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية، بحث منشور ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد ١٧ ، العدد ٥٦ ، العراق.
٦. جماعي مصطفى ، مباركي قادة (٢٠١٤) : قياس التردد النفسي وعلاقته برياضة السباحة، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية و الرياضية ،جامعة عبد الحميد بن باديس ،مستغان، الجزائر.

٧. حسين عبد الفتاح الغامدى (٢٠١٠) : مقياس فاعليات الأنا ، مركز الدراسات والبحوث ، الرياض.
٨. حمدان فضة (٢٠٠٠) : دراسة لقوة الأنا لدى الذكور والإناث من طلاب الجامعة قاطني القرى والمدن وعلاقتها بالمستوى الاجتماعي والثقافي والاقتصادي لديهم، بحوث المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد النفسي ، عدد ٢٠، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٩. رمضان ياسين (٢٠١٥) : علم النفس الرياضي ، دار أسامة للنشر ، عمان الأردن.
١٠. زينب مزهر خلف ٢٠٠٧ : السلوك القيادي لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، العراق .
١١. شيماء عبد الحق (٢٠١١) : الفروق بين الجانحين المتسولين وغير المتسولين في مفهوم الذات وقوة الأنا والسلوك المضاد للمجتمع ، رسالة ماجستير، جامعة بنها .
١٢. صادق الحايك، عبد السلام جابر (٢٠٠٤) : أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر ، بحث منشور ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية ، المجلد ١٨ ، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
١٣. صالح بشير ، ماهر احمد ، مصطفى حميد (٢٠١١) : الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب ، ط١، دار زهران للنشر ، الأردن.
١٤. صلاح فؤاد محمد مكاوى (٢٠٠١) : دراسة تنبؤية لأثر ضغوط الحياة في بعض متغيرات الشخصية لدى فئات من الموهبين ، بحث منشور ، العدد ٨٦ ، مجلة كلية التربية بالمنصورة- مصر.
١٥. طالب حسين جمزة (٢٠١١م) : اثر استخدام أدوات الطفو المساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية في سباحة الظهر لمرحلة الطفولة المتأخرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء.
١٦. عبد الكريم عبد الله المساعد (٢٠٠٤م) : فاعلية برنامج ارشاد جمعى لزيادة تقدير الذات لدى طلبه ذو احتياجات الخاصة حركياً ، رسالة ماجستير ، الجامعة الهاشمية .
١٧. عمرو محمد ، عادل محمد ، مؤمن طة (٢٠١٦) : السباحة الأسس العلمية و التطبيقية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

١٨. فاروق السيد عثمان (٢٠٠١) : القلق وادارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٩. فاطمة يوسف عودة (٢٠٠٢) : المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ، رسالة ماجستير، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
٢٠. قاسم حسين صالح (٢٠١٥) : الاضطرابات النفسية والعقلية " نظريتها ، اسبابها ، طرق علاجها ، دار دجلة ، عمان ، الأردن .
٢١. مجدى عبد الكريم حبيب(٢٠٠٤) : اختبار التوتر النفسي – كراسة التعليمات ، ط٢ ، دار النهضة المصرية ، القاهرة .
٢٢. محمد حسين بكر (٢٠٠٥) : العلاقة بين التوتر التنافسي والسمات الإرادية للاعبين المستويات العالية في بعض الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية ، رسالة دكتوراه ، قسم أصول التربية الرياضية والترويح ، جامعة المنوفية .
٢٣. محمد سمير محمد (٢٠١٩) : تأثير القدرات البدنية والتوتر النفسي على المستوى الرقمي للسابحين الناشئين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
٢٤. محمد ناظم ، وفاء صباح محمد(٢٠١٩) : الخوف وعلاقته بتعلم سباحة الظهر لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد الثالث، المجلد الحادي والثلاثون، جامعة بغداد .
٢٥. ناي روبرت (٢٠٠٣) : السلوك الإنساني ثلاث نظريات في فهمه، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة .
٢٦. نهاد الكردي (٢٠١٥) : تعليم رياضة السباحة ، دار امجد للنشر ، الأردن .
٢٧. هدى جلال محمد البياتى (٢٠٠٤ م) : بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العراق .
٢٨. وصال الربضى (٢٠٠٩م) : تأثير برنامج تعليمي لتحسين أداء الجزء العلوي من الجسم في السباحة الصدر التموجية بأستخدام أداة الطفو المعكرونية، قسم التربية الرياضية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الأنسانية.٢٤(٣). نابلس. فلسطين.

ثانياً : المراجع الاجنبية :

٢٩. Hall. L. Michael (٢٠٠٠): **Super – Charge Your Ego-Strength** .Ph. D.
Wales. Uk: Crown House Publications.

٣٠. Simonsson. A & Nilsson. K (٢٠٠٨): **Psychological Complaints and Sense of Coherence Among Adolescents in A Country in Sweden: A Cross-Sectional School Survey** Biopsychological Medicine. Doi: Vol. (١٠). pp. ٢-٤.

ثالثاً : الشبكة الدولية للمعلومات

٣١. <https://www.alwatan.com.sa/article/٣٧٦٠٨٠>.