

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية

محمد قيدار محمد صالح**

أ.م.د. زهير يحيى المعاضيدي*

* فرع الالعاب الفرعية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق

** قسم الرياضة الجامعية /كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق/البريد الالكتروني: Mmq79@yahoo.com

(الاستلام ٢٦ آب ٢٠١٣ القبول ٢٩ تشرين الاول ٢٠١٣)

المخلص

هدف البحث إلى:

١- التعرف على مستوى القلق من تعلم السباحة لدى طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل.

٢- إعداد برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لدى طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل.

٣- الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل.

وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملامته وطبيعة البحث، وقد اشتملت عينة البحث على طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣ .

من الذين لا يجيدون السباحة ، إذ تألفت عينة البحث من (٢٠) طالباً ، وكانت نسبتهم (٣٧.٧٣%) من مجتمع البحث للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣ .

أستخدم الباحثان (مقياس القلق من السباحة) والمعد من قبل (محمد حسن علاوي) ، كما قام الباحثان بأعداد برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة والذي قام بتطبيقه على عينة البحث التجريبية. وكان البرنامج مكون من (١٠) جلسات .

تم تطبيق تجربة البحث الرئيسية على المجموعة التجريبية ، في قاعة مسبح جامعة الموصل من تاريخ ٣/٦ - ٥/٨ /٢٠١٣ . وأستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري و النسبة المئوية و اختبار (T) للعينات المرتبطة و اختبار (T) للعينات المستقلة ومعامل الارتباط البسيط "بيرسون") بواسطة الحقيبة الإحصائية . spss .

وقد استنتج الباحثان ما يأتي:

١- فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من قلق تعلم السباحة للمجموعة التجريبية كان واضحاً من خلال ظهور فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٢- كان للبرنامج الإرشادي المطبق على عينة البحث التجريبية تأثير واضح في استيعابهم لحالة القلق لديهم وكيفية التعامل معها .

٣- اتضح ومن خلال متابعة الباحثان لطلاب عينة البحث أثناء الدروس العملية لمادة السباحة بأن المجموعة التجريبية استطاعت تعلم السباحة في فترة زمنية اقصر من الفترة التي استغرقتها المجموعة الضابطة مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المتبع .

كما أوصى الباحثان ما يأتي:

١- يمكن الاستفادة من البرنامج الإرشادي الحالي في تسهيل مهمة (المدرسين والمدربين) في مجال تعليم السباحة

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

مستقبلا ، وأهمية البرامج الإرشادية إلى جانب البرامج التعليمية في السباحة .
٢- ضرورة اختيار المرشدين من ذوي الاختصاص في الإرشادي النفسي أو أصحاب الخبرة في الإرشاد النفسي لتطبيق البرامج الإرشادية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي - قلق تعلم السباحة - طلاب السنة الدراسية الأولى

Effect of a counseling Program to Lessen the Anxiety of Learning Swimming for the Students of College of Sport Education

Mohammad Qaidar Mohammad Asst.Prof.Dr. Zuhair Yahya M. Al-Ma'adhidi

Abstract

The research aimed at :

- 1. Recognizing the level of swimming –learning anxiety for the first-year students / college of sport education / Mosul university .*
- 2. Preparing a counseling program to lessen swimming-learning anxiety for the first-year students / college of sport education / Mosul university .*
- 3. Finding the effect of the counseling program on lessening swimming-learning anxiety for the first-year students / college of sport education / Mosul university .*

The researchers have adopted the experimental methodology for its convenience to the nature of the research . The research sample includes the first-year students / college of sport education of those can not swim. Thus, the research sample includes (20) students as (37.73%) from the total research community (semester 2012-2013).

The researchers have used (scale of swimming anxiety) prepared by (Mohammad Hasan Allawi) . Also, they constructed a counseling program to lessen swimming-learning anxiety which they applied on the experimental research sample . The program includes (10) sessions .

The main research experiment has been applied on the experimental group at the swimming pool of Mosul university from 6/3 to 8/5/2013. The researchers have used the statistical means (arithmetic mean, standard deviation, percentage , t-Test for the correlated samples , t-Test for the independent samples, and simple correlation coefficient “Pearson”).

The researchers have concluded the following :

- 1. The effect of the counseling program on lessening swimming-learning anxiety for the experimental group observed clearly via the appearance of statistical-significant differences between the experimental group and the control group and for the benefit of the experimental group.*
- 2. The counseling program which applied on the experimental research group had a clear effect on their comprehension to their anxiety case and their dealing with it .*
- 3. The researchers have noticed the research sample during the practical lessons of swimming , and find that the experimental group was able to learn swimming in a period shorter than the period lasted by the control group which indicates the effectiveness of the adopted counseling program.*

In addition, the researchers have recommended the following :

- 1. The present counseling program can be useful in facilitating the task of (the teachers and trainers) in learning swimming for the future , and the importance of the counseling programs besides the educational programs of swimming .*
- 2. The need to select counseling pearson of those with psychological- specialization or the experienced of psychological of counseling in order to apply the counseling programs.*

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يعد القلق احد أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في أداء الرياضيين وقد يكون هذا التأثير ايجابي يولد قوة دافعة للرياضي تدفعهم لبذل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواه مما يزيد بثقة اللاعب في قدراته أو قد يكون سلبي يولد قوة دافعة سلبية تعوق أداء اللاعبين وتقلل من ثقتهم في قدراتهم، ويحدث القلق حينما يشعر الرياضي بان المهام المطلوب القيام بها تفوق قدراته , وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهاتها وهنا لا بد من الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية من خلال استخدام "المناهج المنظمة العلمية لملاحظة ووصف وتفسير والتنبؤ وضبط السلوك الرياضي، ولذلك يمكن الكشف عن الظواهر والحالات الناتجة عن النشاط الرياضي" (حمد، ٢٠١٢، ١٩) وعلى الرغم من أهمية التوجيه والإرشاد للطلاب بصفة عامة إلا انه يكتسب أهمية خاصة للمتعاملين في المجال الرياضي نظرا لتعرض الطالب للمواقف التي قد تؤدي لحالات الانفعال الشديدة وبدورها تؤدي إلى عملية انسحابهم من الرياضة بل وتدميرهم نفسيا ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الحالات مما يجعلهم يستجيبون لها بشكل سلبي.

إذ تأتي أهمية البرامج الإرشادية لتساعد في التغلب على المشكلات التي يعاني منها الطلاب إذ إن برامج التوجيه والإرشاد لا بد وان تكون جزءاً أساسياً في إعدادهم، إذ يشير (زهران، ٢٠٠٣) إن عملية الإرشاد النفسي "هي عملية بناء تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته، ويعرف خبراته، ويحدد مشكلاته، وينمي إمكاناته، ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه، لكي يصل إلى تحقيق الصحة النفسية، والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسرياً. (زهران، ٢٠٠٣، ٢٥٥) والسباحة رياضة تؤدي في المجال المائي وفي الوضع الأفقي مما يصعب الحركة صبغة خاصة تختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى في أن الفرد يمارسها في وسط له خصائصه ؛ ولذا تختلف ردود أفعال الأفراد عند عدم تعلم السباحة.

ومما تقدم يرى الباحثان أن التعلم في السباحة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات المتعددة ولاسيما القلق، حيث يعتبرها من أهم الانفعالات النفسية التي قد تؤثر سلبياً على قابليات الطلاب للتعلم أو ممارسة السباحة، وبالنظر لقلّة الدراسات التي تبحث في مجال الإرشاد النفسي للرياضيين وتحديداً السباحة ؛ لذا ارتئى الباحثان وضع برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لدى طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية من أجل مساعدة المدرسين والطلاب على وضع أسس علمية صحيحة بقصد وضع حلول لهذه المشكلة النفسية وتحجيمها.

١-٢ مشكلة البحث:

يعد القلق من أهم الانفعالات النفسية التي تعيق عملية التعلم وتؤثر سلبياً في قابلية الطلاب لتعلم أو ممارسة السباحة مما يؤثر في أدائهم ومن ثم على المستوى العلمي والفني، لكون السباحة رياضة تؤدي في المجال المائي وفي الوضع الأفقي وان الفرد يمارسها في وسط له خصائصه ؛ لذا تختلف ردود أفعال الأفراد عند تعلم السباحة، إذ إن ارتفاع مستوى القلق قد يدفع معظم الطلاب الذين يعانون منه إلى الأداء بصورة سيئة وهذا يسبب إحباطاً ويدفعه إلى التهرب من الدروس العملية ومحاولة تجنب الاشتراك الفعلي فيها والانسحاب من ممارستها، إذ إن البرامج الإرشادية التي يتم إعدادها وتنظيمها على وفق أسس علمية، هي أحد الوسائل المهمة المستخدمة في تحديد المسببات التي تقود إلى حل المشكلات عند الطلاب ومنها التوتر والقلق والضغط النفسية وغيرها. إذ تساعد هذه البرامج الإرشادية الطالب على أن يتخذ لنفسه أهدافاً واقعية تتفق مع قدراته واستعداداته، إذ تساعده على تفهم نفسه تفهماً سليماً وذلك بمعاونته على

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

تقويم نفسه ومعرفة قدراته ونواحي الضعف والقوة لديه، ومعاونته على استخدام إمكانياته إلى أقصى حد ممكن (الرفاعي، ٢٠٠٤، ٥).

ومن خلال اطلاع الباحثان على الدراسات العلمية والبرامج الإرشادية لاحظا أن معالجة ظاهرة القلق من تعلم السباحة لم تتال الحظ الوافي من البحث العلمي ولاسيما في مجال الإرشاد وهذا ما دعا الباحثان إلى البحث والتقصي عن أسباب القلق من تعلم السباحة ومعرفة درجة القلق لدى طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل نحو ممارسة رياضة السباحة، وإعداد برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لديهم.

٣-١ أهداف البحث:

هدف البحث إلى:

١-٣-١ التعرف على درجة القلق من تعلم السباحة لدى طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية .

١-٣-٢ إعداد برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لدى طلاب الأول السنة الدراسية في كلية التربية الرياضية .

١-٣-٣ الكشف فاعلية البرنامج الإرشادي لتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية .

٤-١ فرضية البحث:

١-٤-١ هناك تأثير للبرنامج الإرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لدى طلاب عينة البحث التجريبية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي .

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلاب كلية التربية الرياضية للسنة الدراسية الأولى والمقبولين للعام الدراسي ٢٠١٢ - ٢٠١٣

١-٥-٢ المجال الزمني: اجري البحث بجميع خطواته للفترة من ١٦/١٢/٢٠١٢ ولغاية ٨/٥/٢٠١٣

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة مسبح كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل.

٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ البرنامج الإرشادي:

عرفه (التكريتي، ١٩٩٥) "مجموعة أنشطة وفعاليات مبرمجة يتم من خلالها تقديم خدمات إرشادية تربية ونفسية

فردية وجماعية لمساعدة المسترشد على تعلم أساليب خفض التوتر الذي يعاني منه". (التكريتي، ١٩٩٥، ٢٠)

وعرفه (سيف، ١٩٩٨) "مجموعة نشاطات مخططة ومنظمة على أسس علمية تقدم للأشخاص الأسوياء

وسائل وطرائق مختلفة بهدف زيادة قدراتهم على اتخاذ القرارات وتحمل مسؤولياتهم الاجتماعية وتسهيل توافهم

الشخصي والاجتماعي". (سيف، ١٩٩٨، ١١)

ويعرفه الباحثان إجرائيا بأنه :

هو البرنامج الإرشادي الذي قام بإعداده الباحثان، الذي يهدف إلى التخفيف من قلق تعلم السباحة لدى طلاب

السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية من خلال مجموعة من الجلسات الإرشادية والتي استندت إلى

نظريات وأساليب وفنيات الإرشاد .

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

١-٦-٣ القلق :

عرفه (علاوي، ١٩٩٧) "هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله، أو انه رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة من اللاشعور". (علاوي، ١٩٩٧، ٣٧٩). ويعرفه الباحثان إجرياً :

بأنه خبرة انفعالية غير سارة تدفع الطالب إلى الهرب من الموقف الذي أدى إلى استثارة القلق لديه ، ويمكن الاستدلال عليه من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب في الإجابة عن مقياس القلق من السباحة الذي تم اعتماده في الدراسة.

- الإطار النظري والدراسات السابقة

١-٢ الإطار النظري

٢-١-١ مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي

يرتبط كل من التوجيه والإرشاد ارتباطاً وثيقاً بالتوجيه Guidance عبارة عن مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم نفسه على نحو أفضل، وأيضاً فهم المشكلات التي يعاني منها. والإرشاد Counseling عبارة عن علاقة دينامية بين المرشد (الأخصائي النفسي) والمسترشد (المبحوث) ولها هدف واضح محدد هو مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل وتفهم ظروفه الحالية والمتوقع منه مستقبلاً. (عبد الحفيظ، ٢٠٠٢ ، ١٣) إذ يعد الإرشاد النفسي احد قنوات الخدمة النفسية التي تقدم للفرد والجماعة خدمة او مساعدة بهدف التغلب على الصعوبات التي تعترض سبيلهم وتعوق توافقهم ، والذين مازالوا في المجال السوي ولم يتحولوا بعد إلى المجال غير السوي ، ومع ذلك يواجهون مشكلات لها صبغة انفعالية حادة ، أو تتصف بدرجة من التعقيد والشدة بحيث يعجزون عن مواجهة هذه المشكلات بدون عون أو مساعدة من الخارج (علاء الدين ، ١٩٩٩ ، ٦٢) ويؤكد (زهران، ٢٠٠٣) أن عملية الإرشاد النفسي هي عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته، ويعرف خبراته، ويحدد مشكلاته، وينمي إمكانياته، ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه، لكي يصل إلى تحقيق الصحة النفسية، والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسريراً. (زهران، ٢٠٠٣ ، ٢٥٥)

٢-١-٢ الإرشاد النفسي في المجال الرياضي :

لقد أصبحت التربية الرياضية من العلوم التي لها فلسفتها ونظرياتها المختلفة كون التربية الرياضية نشاط تربوي علمي متكامل تهتم بالفرد ككل وتعمل على تنميته من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والتربوية من خلال حل مشكلاته النفسية البسيطة التي يعجز عن حلها بنفسه ؛ لذا يجب على المربين الرياضيين (المدرسين، المدربين) الإيمان بأن برامج التوجيه والإرشاد جزءاً أساسياً في المجال الرياضي إذ يشير (حمد، ٢٠١٢) إلى أن التوجيه والإرشاد النفسي هو "معاونة الرياضي على حل مشكلاته النفسية البسيطة التي يعجز عن حلها بنفسه والتي لاتصل إلى حد المرض النفسي أو العقلي أو غير ذلك من الاضطرابات الشخصية الحادة" (حمد، ٢٠١٢، ٤٢٥)

٢-١-٣ طرق الإرشاد:

هناك العديد من الطرائق التي تستخدم في الإرشاد منها:

٢-١-٣-١ الإرشاد الفردي individual counseling

هو الذي يتم لفرد واحد فقط وجهاً لوجه، وهو عبارة عن علاقة مخططة بين الأخصائي النفسي والفرد، ويتوقف نجاحه على نوع العلاقة الإرشادية التي تنشأ بينهما وفي هذا النوع من الإرشاد يتم تبادل المعلومات

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

ويقوم الأخصائي بإثارة دافعية الفرد ووضع خطط العمل المناسبة , وتفسير المشكلات التي يعاني منها الفرد, يستخدم الإرشاد الفردي في الحالات التي تتميز بالطابع الفردي التي لا يمكن بحثها في شكل جماعي.

٢-١-٣-٢ الإرشاد الجماعي group counseling :

إن الفرد كائن اجتماعي بطبعه, فهو لا يعيش بمعزل عن الجماعة , بل يشترك مع الجماعة في كثير من الخصائص والأنماط السلوكية. فالفرد له أنماط معينة من السلوك تميزه عن غيره من الأفراد في حين انه يتشابه مع الأفراد الآخرين في أنماط سلوكية أخرى. ففي هذا النوع من الإرشاد يتم اختيار الأفراد ذوي المشكلات المتشابهة مما يكون عاملاً مشتركاً بينهم يؤدي إلى تماسكهم ويتم تقسيمهم إلى جماعات صغيرة العدد, وتتم عملية الإرشاد مع الجماعة كوحدة, لذلك يجب أن يعرف كل فرد في الجماعة أهداف العملية الإرشادية وأسلوب العمل ومسؤوليات كل منهم.(عبد الحفيظ, ٢٠٠٢, ١١١-١١٢)

٢-١-٣-١ أساليب الإرشاد الجماعي :

تختلف أساليب الإرشاد الجماعي حسب العوامل والظروف الآتية:

- حسب المكان الذي تعطى فيه الجلسات الإرشادية لأفراد الإرشاد الجماعي (قاعة المحاضرات, مكان الدراسة, النادي الرياضي).
- حسب نوعية المشكلات ذاتها ومدى التشابه بين أفراد الجماعة ومدى الاختلاف في العمر والجنس والمستوى الاجتماعي ومن نوعية المشكلات وتصنيفها .
- حسب نوعية النظرية العلمية التي يريد المرشد أن يتبعها مع المسترشدين .

(الهاشمي, ١٩٨٦, ١٩٠).

٢-١-٤ مفهوم القلق :

يعد " القلق شعور طبيعي نشعر به جميعاً تحت ظروف نفسية معينة أو عندما نشعر بالخطر بغض النظر عن كون هذا الخطر حقيقي أو وهمي وليس القلق شعوراً طبيعياً فقط بل هو أيضاً أسلوب حيوي ودفاعي فهو يجعل الفرد يقظاً وحريصاً وأعراض القلق تقوم بالتنبه للخطر حتى يمكن تجنبه وكثيراً ما يكون القلق ضرورياً حتى يكثف الإنسان طاقاته ومجهوداته من أجل إحراز الفوز أو النجاح مدفوعاً بخوفه من الفشل والهزيمة, وقد يزيد القلق فيجتاز حد التحفيز ويصبح عائقاً يحول بين الإنسان وقدرته على التصرف ويسمى حينئذ بالقلق المرضي, وبعض منا بحكم تركيبته النفسية أو تربيته أكثر عرضاً من الآخرين ليكون فريسة هذا القلق الذي قد يعاني منه بصورة مستمرة او يأخذ شكل نوبات حادة ناتجة من التعرض لمواقف أو مخاوف معينة ".(زهران واخرون, ١١٧, ٢٠٠٩) ويعد " القلق النفسي احد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور مهم في التأثير على مستوى أداء الرياضي إما بصورة ايجابية ويكون قوة دافعة ايجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكن من جهد أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بنفس".

(الحوري وحتنوش, ٢٠١٢, ٦٠)

٢-١-٥ أنواع القلق

أولاً : القلق الموضوعي: إن مثل هذا النوع من القلق يتصف بكونه حالة مؤقتة تزول عند زوال المؤثر وهنا يمكن استخدام مصطلحي الخوف والقلق بشكل متبادل إذ إن كلاهما يعبر عن الظاهرة و الأعراض نفسها (الطالب والويس, ٢٠٠٠, ٢٠٦) في حين يرى العالم فرويد "أن القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف".(الحوري وحتنوش, ٢٠١٢, ٦١) .

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

ثانياً: **القلق العصابي**: "إن القلق العصابي هو رد فعل غريزي مصدره غامض وأسبابه غير معروفة ويكمن غالباً في الجانب الغريزي للفرد. إن هذا النوع من القلق يشكل حالة مرضية تعيق الفرد من ممارسة حياته الطبيعية وتتصف بدرجة من الديمومة التي قد تؤدي أحياناً إلى ظهور بعض الأعراض الجسمية التي يسببها القلق .

ثالثاً: **القلق الأخلاقي**: هذا النوع من القلق يسببه ضمير الإنسان نتيجة الشعور بالإنثم أو الخجل من فعل أو سلوك معين يتقاطع مع الضمير الذي يكون السلطة العليا التي تنظم سلوك الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقاطع مع ذلك ، فالفرد الذي يسلك سلوكاً لا يقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه خشية اكتشاف أمره مما يؤدي إلى القلق .

رابعاً: **قلق الحالة**: يمثل نوعاً من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمه ووقتيّة تثير الشعور بالقلق ؛ لذا فإننا نتوقع ارتفاعاً بدرجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة وهذا ما يطلق عليه بقلق الحالة فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب .

خامساً: **قلق السمة**: يختلف هذا النوع عن قلق الحالة كونه أكثر ديمومة بحيث انه يكون سمة من سمات الشخصية للفرد ، ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها وعليه فالفرد يتصف بهذه الصفة أو السمة بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها وهكذا بنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة قلق واطى ، فهو يتصف بهذه الصفة أو السمة بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها . "

(الطالب والويس ، ٢٠٠٠ ، ٢٠٠٦-٢٠٧)

٢-١-٢ القلق في المجال الرياضي:

"إن الانجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية عديدة كالذوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق ، فقد ترى الرياضي فخوراً وسعيداً عندما تنتهي جهوده بالنجاح ويكون في خيبة أمل ويأس عندما يفشل فهذه المشاعر يمكن أن تؤثر في الجهود الإيجابية تأثيراً قوياً ، فقد يتشجع الرياضي أو يفقد شجاعته ، وقد تنهار قواه أو تشل حركته ، وقد تبدو عليه أعراض حمى البداية أو عدم المبالاة .

ويعد القلق في المجال الرياضي سلاحاً ذا حدين فقد يكون القلق ميسراً وقد يكون معوقاً، ففي الحالة الأولى يؤدي دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه ، وفي الحالة الثانية يعمل القلق على إعاقة العمل من خلال تأثيره السلبي في نفسية الرياضي " (الطالب و الويس ، ٢٠٠٠ ، ٢٠١) .

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-٢-١ دراسة سليمان، (٢٠٠١) "أثر برنامج إرشاد نفسي لخفض قلق الرياضيين قبل بدء المباريات" كان هدف الدراسة التعرف على مستوى القلق عند اللاعبين قبل بدء المباريات، وبناء برنامج إرشادي لخفض حالة القلق عند الرياضيين، ومعرفة اثر البرنامج الإرشادي في تغيير حالة القلق عند الرياضيين، وقد ضمت عينة البحث الأساسية (٣٠) لاعباً ينتمون للفريق الأول لنادي الطلبة الرياضي بكرة القدم.. أما العينة النهائية فقد كانت (١٢) لاعباً وأجري التكافؤ بينهم في متغيرات (العمر و الخبرة و المستوى الفني و التحصيل الدراسي) وقسموا إلى مجموعتين: تجريبية أعطيت البرنامج الإرشادي، وعدد أفرادها (٦) لاعبين، وأخرى ضابطة لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي، وكان عدد أفرادها (٦) لاعبين.

كانت أداة الباحث قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية . ترجمة (أسامة كامل راتب) أداة للبحث.

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

إذ تم بناء البرنامج الإرشادي بالاستناد إلى النظريات السلوكية، والسلوكية المعرفية، والعلاج العقلاني الانفعالي وقد شملت الصيغة النهائية للبرنامج من (١٢) جلسة إرشادية بمعدل (٤٠) دقيقة لكل جلسة. وبعد ان قام الباحث بتطبيق القائمة والبرنامج الإرشادي وتحليل استجابات عينة البحث إحصائياً. أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث استخدم الباحث (الوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبار (ت) و معامل الارتباط و معامل ألفا كرونباخ واختبار مان وتني للعينات الصغيرة). (سليمان، ٢٠٠١، ج)

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملامته وطبيعة البحث " إذ يعد أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في علاقة المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة، إذ إن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يستطيع الباحث عن طريقه اختبار الفروض التي تتعلق بعلاقة السبب بالنتيجة " (عبد الحفيظ وباهي، ٢٠٠٠، ١٠٧) (٣-١-١ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣ والبالغ عددهم (٥٣) طالبا ممن لا يجيدون السباحة^(١)، أما عينة البحث فقد تألفت من (٢٠) طالباً وتم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عن طريق الاختيار العشوائي بطريقة القرعة وبواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة والجدول (١) يبين ذلك .

الجدول رقم (١)

يبين مجتمع البحث وعينته وعينة التطبيق والنسبة المئوية

المجاميع	مجتمع البحث الكلي	عينة الثبات	عينة التجربة الاستطلاعية	المستبعدون ذوي القلق الواطئ	عينة التطبيق
العدد	٥٣	١٠	١٠	١٣	٢٠
النسبة المئوية	%١٠٠	% ١٨.٨٧	% ١٨.٨٧	%٢٤.٥٢	%٣٧.٧٤

٣-١-١-٣ تكافؤ عينة البحث:

بعد إطلاع الباحثان على الدراسات السابقة ومنها سليمان (٢٠٠١) الوتار (٢٠٠٨) والسعيد (٢٠٠٩) والناهي (٢٠١١) والحيالي (٢٠١٢) وآراء بعض السادة الخبراء في علم النفس والإرشاد النفسي و الرياضي ملحق (٥) تم تحديد متغيرات (العمر الزمني، التحصيل الدراسي، مستوى القلق) للتكافؤ بين مجموعتي البحث.

(١) تم تحديد الطلبة الذين لا يجيدون السباحة بالاستعانة بمدرسي المادة بعد أن قاموا بإجراء اختبار أولي لطلبتهم لأجل التعرف على مدى إمكانيته في الطوفان والانسيابية داخل حوض السباحة.

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

٣-١-١-٢ متغير العمر الزمني

تم حساب أعمار الطلاب بالسنين، واستخرجت المتوسطات الحسابية للأعمار، والانحرافات المعيارية، لهذا المتغير والجدول (٢) يبين ذلك

الجدول رقم (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى عينة البحث على وفق متغير العمر الزمني

المتغير	العدد	س	ع±	ت	ت	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
التجريبية	١٠	٢٠.٠٠٠٠	١.١٥٤٧٠	٥٤.٧٧٢	٢.٢٦	٠.٠٥	غير دال
الضابطة	١٠	٢٠.٧٠٠٠	١.١٥٩٥٠	٥٦.٤٥٥			

٣-١-١-٣ متغير التحصيل الدراسي:

للتأكد من وجود التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في هذا المتغير إذ إن جميع أفراد المجموعتين كانوا من طلاب السنة الدراسية الأولى والمقبولين في كلية التربية الرياضية للعام الدراسي (٢٠١٢ - ٢٠١٣) ومن خريجي الدراسة الإعدادية مما يدل على أن المجموعتين متكافئتين في متغير التحصيل الدراسي .

٣-١-١-٤ متغير مستوى القلق:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى القلق من السباحة على وفق الصورتين (أ) و(ب) من مقياس القلق من السباحة بالاعتماد على نتائج الاختبار القبلي لكلا المجموعتين والجدول (٣) يبين ذلك

الجدول رقم(٣)

يبين القيم الإحصائية لمتغير درجات مقياس القلق من السباحة للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجاميع	المتغيرات	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
التجريبية	القلق من السباحة الصورة (أ)	١٠	٥٦.٤	٢.٣٦	٤٨
	القلق من السباحة الصورة (ب)	١٠	٥٤.٢	٤.١٣	٤٨
الضابطة	القلق من السباحة الصورة (أ)	١٠	٦١	٤	٤٨
	القلق من السباحة الصورة (ب)	١٠	٥٩.١	٤.٩٩	٤٨

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

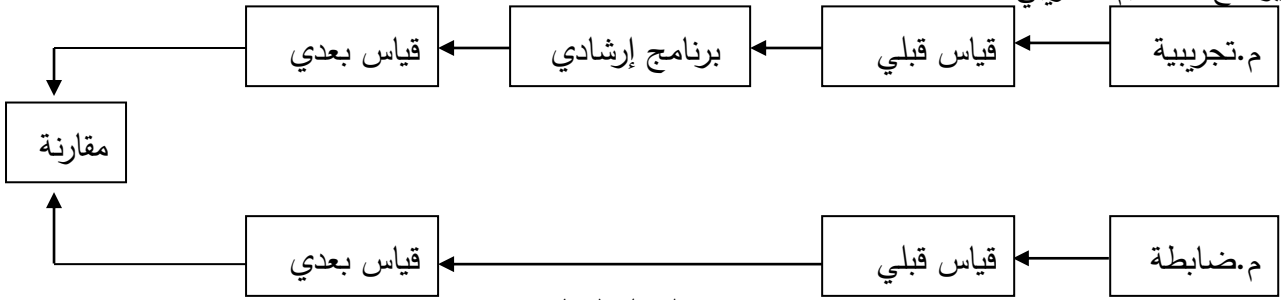
يبين الجدول (٣) ومن خلال مقارنة الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة لكلا الصورتين مع المتوسط الفرضي للمقياس^(*) أظهر أن الأوساط الحسابية أعلى من المتوسط الفرضي والبالغ (٤٨) للصورة الواحدة وهذا يدل على ان مستوى القلق عالي لدى عينة البحث التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ عيني البحث .

٣-١-٢ التصميم التجريبي:

يقصد به ذلك التصميم الذي يتم فيه ضبط المتغيرات الخارجية ضبطاً يمنع من تأثير عوائق الصدق الداخلي والصدق الخارجي وكذلك يتم فيها الاختيار والتعين عشوائياً .(العساف، ٢٠٠٦، ٣١٦) ويوجد نماذج متعددة من التصميمات التجريبية ، ويجب على الباحث اختيار التصميم التجريبي المناسب لاختيار صحة النتائج المستنبطة من الفروض، ويتوقف اختيار التصميم على طبيعة الدراسة والشروط أو الظروف التي تجري فيها (عبد الحفيظ وباهي، ٢٠٠٠، ١١٢). ، كما أن اختيار التصميم المناسب يتوقف على أمور كثيرة منها، الوقت اللازم لجمع البيانات والكلفة، والمتغيرات التي يتعامل معها الباحث لاختيار صحة الفرضيات (داود وعبد الرحمن، ١٩٩٠، ٢٦٨)، وأن استخدام تصميم تجريبي ملائم، أمر مهم في كل بحث، لأنه يساعد في الحصول على إجابات لفرضيات البحث، كما يساعد على الضبط التجريبي .(Kerlinger, 1978, 275)

٣-١-٢-١ اختيار التصميم التجريبي:

تم توزيع أفراد عينة البحث إلى مجموعتين (ضابطة، وتجريبية) وتم اختيارها عشوائياً إذ تألفت المجموعة التجريبية من (١٠) طلاب والمجموعة الضابطة من (١٠) طلاب وهذا التصميم التجريبي الذي استخدمه الباحثان يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط (فاندالين، ١٩٨٤، ٣٨٤) والذي يعد بحق من انسب التصاميم التجريبية ، ويتم في هذا التصميم إدخال المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها التقليدية والشكل (١) يوضح التصميم التجريبي .



الشكل (١)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

- وقد اتبعت الخطوات الآتية في تنفيذ التصميم التجريبي :
١. إجراء قياس قبلي في مقياس القلق من السباحة لأفراد عينة البحث .
 ٢. توزيع أفراد عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية وضابطة .
 ٣. إخضاع أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي .
 ٤. لم يتم إعطاء المجموعة الضابطة أي أسلوب إرشادي وتركها الباحثان للظروف التقليدية.

(*) المتوسط الفرضي المعياري للمقياس = (أعلى قوة في المقياس × عدد الفقرات) + (أدنى قوة في المقياس × عدد الفقرات) / ٢

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

٥. إجراء قياس بعدي في مقياس القلق من السباحة في نهاية تطبيق البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقدير أثر البرنامج .

٣-١-٣ تحديد المتغيرات وكيفية ضبطها

من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الباحث متعمداً بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة أو حادثة معينة وحدد أسباب حدوثها (فاندالين، ١٩٨٥، ٣٤٨)، وقد حددت متغيرات البحث كما يأتي:

أ. المتغير التجريبي (المستقل) وهو البرنامج الإرشادي.

ب. المتغير التابع وهو القلق من تعلم السباحة

ج. المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة) قد تؤثر بطريقة أو بأخرى على سلامة التجربة، وعليه ينبغي تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها، ومن المتفق عليه أن سلامة التصميم التجريبي له جانبان الأول: داخلي والثاني خارجي. (الزوبعي والغنام، ١٩٨١، ٢٩٥).

٣-١-٤ أداة البحث:

نظراً لشمول البحث على قياس متغير القلق من تعلم السباحة فقد تطلب استخدام مقياس أو أداة لقياس هذا المتغير وفيما يأتي وصف لهذه الأداة.

٣-١-٤-١ مقياس القلق من السباحة:

استخدم الباحثان "مقياس القلق من السباحة قام بتصميمه محمد حسن علاوي لقياس القلق من تعلم السباحة والقلق من الماء ويشتمل المقياس على صورتين (أ) ، (ب) وتتكون كل صورة من ٢٤ عبارة ويجيب الفرد على كل عبارة طبقاً لاتجاهاته وشعوره نحوها على مقياس ثلاثي التدرج (نعم، غير متأكد، لا) والدرجات العالية على كل صورة توضح زيادة القلق من السباحة ومن الماء، ويصلح المقياس للتطبيق على الجنسين ابتداء من عمر (١٤) سنة فأكثر . ويراعى كتابة قائمة الاتجاهات نحو السباحة كعنوان للصورة (أ) وكتابة قائمة المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء كعنوان للصورة (ب) ". (علاوي، ١٩٩٨، ٢٩١)

٣-١-٤-٢ الأسس العلمية لمقياس القلق من السباحة

٣-١-٤-٢-١ الصدق Validity:

يشير الصدق إلى قدرة الأداة إلى قياس ما وضعت من أجله (عودة ١٩٨٨، ٢٣٦) وعلى الرغم من أن المقياس يتمتع بمعامل صدق وثبات عالين فقد قام الباحثان بعرض المقياس على عدد من الخبراء والمختصين في العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي وعلم التدريب والسباحة لبيان رأيهم حول مدى تمثيل المقياس للصفة المراد قياسها ملحق (١) إذ بلغت نسبة اتفاق الخبراء (١٠٠%) إذ أجريت عليه بعض التعديلات وتم اعتماد جميع الفقرات ، وهذا يدل على صدق الاستبيان ،

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

جدول رقم (٤)

يبين درجة اتفاق السادة الخبراء على فقرات مقياس القلق من السباحة

ت	المتغيرات	عدد		نسبة الاتفاق
		الخبراء	المتفقين	
١	مقياس القلق بالصيغة (أ)	١٥	١٥	%١٠٠
٢	مقياس القلق بالصيغة (ب)	١٥	١٥	%١٠٠

ويعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس، بوصفه خاصية ضرورية من الواجب توافرها في الأداة ، إذ إن الأداة الصادقة هي التي تقيس ما وضعت من أجل قياسه (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١، ٣٩) ، كما تم مقابلة عدد من السادة الخبراء ملحق (٥) لتحقق من قيم بدائل المقياس وتحديد الفقرات السلبية والإيجابية حيث كانت قيم البدائل (٣) نعم و(٢) لغير متأكد و(١) لفقرة (لا) ، أما الفقرات فقد كانت سلبية تشير الى وجود القلق "أن أحسن وسيلة للتحقق من الصدق الظاهري، هو قيام عدد من المختصين بتقدير مدى تمثيل الفقرات للصفة المراد قياسها"(Ebel, 1979, 555).

٣-١-٤-٢ الثبات Reliab

ارتأى الباحثان إيجاد الثبات للتحقق من ملائمة للبيئة العراقية، إذ تم إيجاد الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة مؤلفة من (١٠) طلاب من مجتمع البحث الذين تم استبعادهم من عينة البحث بتاريخ ٣٠ / ١٢ / ٢٠١٢ وتم إعادة تطبيقه على نفسها أفراد العينة بتاريخ ١٥ / ١ / ٢٠١٣ أي بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول ثم قام الباحثان بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني فبلغت قيمة معامل ثبات مقياس القلق من السباحة في الصورتين (أ) و(ب) على التوالي (٠.٨٣)، (٠.٨١) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة من الثبات ويصلح تطبيقه على أفراد عينة البحث.

٣-١-٥ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٧/١/٢٠١٣ على عينة مؤلفة من عشرة طلاب على قاعة مسبح جامعة الموصل ، حيث تم فيها اختبار (مقياس القلق من السباحة على وفق الصورتين أ ، ب)، وكان الهدف منها هو الكشف عن :

- المعوقات في إجراء الاختبار القبلي و البعدي في أثناء التجربة النهائية.
- حساب الوقت المستغرق للإجابة عن مقياس القلق من السباحة .
- الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات إن وجدت .
- مدى تحقيق الأهداف المرجوة .

٣-١-٦ البرنامج الإرشادي :

بعد إطلاع الباحثان على الدراسات الخاصة بالبرامج الإرشادية، تم بناء البرنامج الإرشادي الخاص بالبحث والذي يهدف إلى الكشف عن اثر البرنامج في تخفيف القلق من تعلم السباحة لدى طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية وكالاتي.

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

٣-١-٦-١ خطوات بناء البرنامج الإرشادي:

إن من أهداف البحث هو بناء برنامج إرشادي ، ولتحقيق ذلك أعتمد الباحثان على نظام التخطيط في إعداد البرنامج الإرشادي (الدوسري، ١٩٨٥، ٢٤٢)، بما يتلاءم ومشكلة البحث، مستنداً إلى الخطوات الآتية:

١- **تحديد الاحتياجات:** ويتم في هذه المرحلة تحديد احتياجات المجموعة المراد تقديم الخدمات إليها. "ويجب أن تكون تلك الخدمات مستمرة ومتكاملة مع بعضها حتى تحقق الأهداف المنشودة " (عبد الحفيظ، ٢٠٠٢، ١٢٥) وقد اعتمد الباحثان على مجموعة من الإجراءات في تحديد احتياجات الطلاب وهي كالآتي:

* الاطلاع على الأدبيات والدراسات التي تناولت مشكلة المواقف الضاغطة (قلق، خوف، توتر) عند اللاعبين وكيفية التعامل معها.

* مناقشة بعض الأساتذة المختصين في الجوانب السلوكية للقلق لدى الطلاب بصورة خاصة ملحق(٥)

* أفادت تجربة الصدق والثبات و التجربة الاستطلاعية في إعطاء الباحثان تصوراً إضافياً عن احتياجات اللاعبين ، وفي ضوء الخطوات السابقة حدد الباحثان مجموعة من احتياجات للاعبين المرتبطة بالقلق من تعلم السباحة التي يعانون منها الطلاب ، وهي كما يأتي :

- تنمية الدافعية .
- القلق في السباحة.
- تنظيم البنية المعرفية .
- الأفكار السلبية .
- التدريب على الاسترخاء التصوري.
- التدريب على الحديث الذاتي .
- التدريب على التفكير المنطقي .
- تعزيز الثقة بالنفس.

٢- **اختيار الأولويات:** اعتمد الباحثان ترتيب الاحتياجات في الخطوة السابقة على ذكر أولويات العمل في البرنامج الإرشادي.

٣- **تحديد الأهداف:** "يجب أن يتم تحديد أهداف البرنامج الإرشادي بما يتفق مع الفلسفة العامة، والظروف الخاصة بالمؤسسة الرياضية أو المكان الذي ينفذ فيه "(عبد الحفيظ ، ٢٠٠٢ ، ١٢٢) قام الباحثان بتحديد الأهداف العامة والخاصة للبرنامج على وفق الحاجات التي تم تشخيصها وهي كالآتي:

أ- الأهداف العامة: وتشمل مساعدة طلاب السنة الدراسية الأولى في التخفيف من قلق تعلم السباحة، ومن ثم تحديد الأهداف الفرعية الأخرى على وفق الحاجات التي تم تشخيصها وأولوياتها .

ب- الأهداف الخاصة: تم اشتقاق الأهداف الخاصة من الهدف العام للبرنامج الإرشادي، وهي مساعدة الطلاب لتخفيف حالة القلق من السباحة التي تتناهم ، وقد تمثلت هذه الأهداف في صورة مواقف تعليمية وتدريبية تضم إجراءات نظرية وعملية يقوم بها المرشد بالاشتراك مع الطلاب بشكل تفاعلي وتكاملي لتحقيق هدف البرنامج الإرشادي

٤- **إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الأهداف:** يحتوي البرنامج الإرشادي على مجموعة من النشاطات التي وظيفها الباحثان من أجل تحقيق الأهداف وذلك بعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ومناقشة عدد من المتخصصين للاستفادة من خبراتهم وآرائهم، إذ "يؤكد (ميكنبوم) بأن عملية التعلم لا يمكن أن تنحصر في مثير

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

واستجابة كما ترى تلك النظرية السلوكية ورأى انه إذا أردنا تغيير سلوك فرد ما لابد أن يتضمن ذلك معتقداته ومشاعره وأفكاره , فالأفكار هي التي تدفع الفرد إلى العمل" (العزة وعبد الهادي، ١٩٩٩، ١٤٩،)

٣-١-٧ تطبيق البرنامج النهائي

بعد قيام الباحثان بالاطلاع على بعض المصادر والبحوث التي اهتمت بالمنهج التجريبي من خلال تطبيق البرامج الإرشادية ، فضلاً عن الاستفادة من إعمال كل من، سليمان (٢٠٠١) الوتار (٢٠٠٨) ، السعيد (٢٠٠٩) ، الناهي (٢٠١١) ، الحيايالي (٢٠١٢) في بناء محتويات الجلسات الإرشادية وعرض البرنامج على السادة الخبراء لتحكيم البرنامج الارشادي تم إكمال البرنامج بصورة نهائية بعد الأخذ بجميع آراء وملاحظات السادة الخبراء ملحق (٥).

حيث تم التأكيد على ما يأتي:

وبعد أن تم تحديد المجموعة التجريبية عن طريق القرعة وتحديد التصميم التجريبي قام الباحثان بالإجراءات

الآتية :

- ١- إجراء لقاء مع طلاب المجموعة التجريبية لتعريفهم بمتطلبات الجلسات و تحديد عدد الجلسات الإرشادية بـ (١٠) جلسات بواقع جلسة واحدة في الأسبوع
- ٢- التأكيد على أن جميع الجلسات الإرشادية في قاعة مسبح جامعة الموصل في كلية التربية الرياضية الساعة العاشرة صباحاً من كل يوم أربعاء
- ٣- التأكيد على استخدام أفراد المجموعة الإرشادية أسلوب العمل الإرشادي ، وضرورة المحافظة على سرية ما يدور خلال جلسات البرنامج الإرشادية .
- ٤- تحديد يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٣/٣/٦ موعد الجلسة الأولى، وتحديد يوم الأحد الموافق ٢٠١٣/٥/٨ موعداً لإنهاء البرنامج الإرشادي وتطبيق الاختبار البعدي .

الجدول رقم (٥) يبين الجلسات الإرشادية ومواضيعها وتاريخ انعقادها

تاريخ انعقادها	محتوى الجلسة	تسلسل الجلسة
٢٠١٣/ ٣/٦	التعارف والتعريف بالبرنامج	الجلسة الأولى
٢٠١٣/٣/ ١٣	تنمية الدافعية	الجلسة الثانية
٢٠١٣/٣/ ٢٠	القلق في السباحة	الجلسة الثالثة
٢٠١٣/٣/٢٧	تنظيم البنية المعرفية	الجلسة الرابعة
٢٠١٣/٤/٣	الأفكار السلبية	الجلسة الخامسة
٢٠١٣/٤/١٠	التدريب على الاسترخاء التصوري	الجلسة السادسة
٢٠١٣/٤/١٧	التدريب على الحديث الذاتي	الجلسة السابعة
٢٠١٣/٤/٢٤	التدريب على التفكير المنطقي	الجلسة الثامنة
٢٠١٣/٤/٣٠	تعزيز الثقة بالنفس	الجلسة التاسعة
٢٠١٣/٥/٨	الجلسة الختامية	الجلسة العاشرة

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

٣-١-٨ الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج الإرشادي لأفراد عينة البحث التجريبية قام الباحثان بتاريخ ٨/٥/٢٠١٣ م ، بأجراء الاختبار البعدي، لمجموعي البحث التجريبية والضابطة بتوزيع استمارات (مقياس القلق من السباحة) عليها في قاعة مسبح جامعة الموصل .

٣-١-٩ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج .

- النسبة المئوية.

- المتوسط الفرضي . (الغريزي ، ٢٠٠٥ ، ٨٥)

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار (T) للعينات الغير مرتبطة (المستقلة).

- اختبار (T) للعينات المرتبطة (غير المستقلة).

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون). (التكريتي، والعبدي ، ١٠١، ١٩٩٦- ١١٢)

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج الإرشادي وإكمال الاختبار البعدي للقلق من السباحة قام الباحثان باستخلاص النتائج التي حصل عليها ومعالجتها إحصائياً من أجل التحقق من أهداف البحث وفرضيته وعلى النحو الآتي.

٤-١ الهدف الأول : التعرف على مستوى القلق من تعلم السباحة لدى طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل (٢) .

الجدول رقم (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة المتوسط الفرضي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة

المجاميع	المتغيرات	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
التجريبية	القلق من السباحة الصورة (أ)	١٠	٥٦.٤	٢.٣٦	٤٨
	القلق من السباحة الصورة (ب)	١٠	٥٤.٢	٤.١٣	٤٨
الضابطة	القلق من السباحة الصورة (أ)	١٠	٦١	٤	٤٨
	القلق من السباحة الصورة (ب)	١٠	٥٩.١	٤.٩٩	٤٨

(٢) اعتمد الباحثان في التعرف على درجة القلق لأفراد عينة البحث على نتائج الاختبار القبلي لمجموعي البحث.

(*) المتوسط الفرضي المعياري للمقياس = (أعلى قوة في المقياس × عدد الفقرات) + (أدنى قوة في المقياس × عدد الفقرات) / ٢ (الغريزي،

(٢٠٠٥، ٨٥)

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

من خلال ملاحظتنا للجدول (٦) يتبين لنا:

- إن قيمة الوسط الحسابي لأفراد عينة البحث التجريبية للمقياس (الصورة أ ، الصورة ب) بلغت (٥٦.٤ ، ٥٤.٢) على التوالي، بانحراف معياري قدره (٢.٣٦ ، ٤.١٣) على التوالي.
 - إن قيمة الوسط الحسابي لأفراد عينة البحث الضابطة للمقياس (الصورة أ ، الصورة ب) بلغت (٦١ ، ٥٩.١) على التوالي، بانحراف معياري قدره (٤ ، ٤.٩٩) على التوالي.
- وعند إجراء المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية مع المتوسط الفرضي للمقياس^(*) والبالغ (٤٨) للصورة أ و(٤٨) للصورة ب نلاحظ أن قيم الأوساط الحسابية أكبر من قيم المتوسط الفرضي وهذا يدل على أن أفراد عينة البحث التجريبية والضابطة يمتلكون قلق عالي من السباحة.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة الحالية إلى عوامل متعددة تسبب القلق من السباحة لدى طلاب السنة الدراسية الأولى من الذين لا يجيدون السباحة لتعدد الأفكار التي تثير القلق من السباحة لدرجة عالية وتفكير الطالب الذي يتوقع أن يواجه بعض المصاعب التي تثير المشكلات النفسية والاجتماعية والبدنية خلال الدروس العملية في السباحة ، ونتيجة للخبرات السابقة التي تعتبر ذات تأثير كبير في تعلم السباحة، فضلاً عن البنية المعرفية الخاطئة عن السباحة إذ كان مؤشر للباحثين عن حالة القلق من السباحة خلال الدروس العملية .

٢-٤ الهدف الثاني: بناء برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لدى طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل .

تم التحقق من الهدف الثاني بوصفه هدفاً إجرائياً من خلال مجموع الخطوات التي تم توضيحها في الفصل

الثالث .

٣-٤ الهدف الثالث: الكشف عن أثر البرنامج الإرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لدى طلاب المرحلة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل .

١-٣-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغير القلق من السباحة للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

الجدول رقم (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي في متغير القلق من السباحة للمجموعة التجريبية

قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغير	المجاميع
	ع±	س	ع±	س		
* ٥.٤٥	٨.٦٤	٤٣	٢.٣٦	٥٦.٤	القلق من السباحة الصورة (أ)	المجموعة التجريبية
* ٨.٤٢	٦.٥٦	٣٥	٤.١٣	٥٤.٢	القلق من السباحة الصورة (ب)	

- معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (٩)، قيمة (ت) الجدولية = ٢.٢٦^(*)

(*) قيمة (ت) الجدولية = ٢.٢٦

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

من خلال ملاحظتنا للجدول (٧) يتبين لنا.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في متغير (القلق من السباحة الصورة (أ) للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٤٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في متغير (القلق من السباحة الصورة (ب) للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨.٤٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (الحيالي ، ٢٠١٢)

يعزو الباحثان هذه النتائج في إطار الاعتماد على البرنامج المستخدم الذي يستند إلى الإرشاد السلوكي والفنيات والخبرات والاستراتيجيات المتضمنة في البرنامج الإرشادي واشترك وانتظام أفراد المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج الإرشادي المستخدم ، إذ كانت الفنيات المستخدمة في البرنامج ذات معنى ومغزى لدى العينة التجريبية مما جعلهم أكثر مرونة وأكثر فهما وحرصا للاستفادة من فنيات البرنامج المستخدم في إطار مواقف حياتية واقعية مما أسهم في تعديل سلوك وأفكار المجموعة الإرشادية ، حيث كانت الفنيات تتنوع ما بين المحاضرة والمناقشة الجماعية ، حيث زاد من قدراتهم على التنفيس عن مشاعرهم وأحاسيسهم تجاه درس السباحة وعلى قدرة الطالب في فهم ما يحدث له من قلق وما يعانیه من مشكلات نفسية، وان هذا القلق يمكن السيطرة عليه من خلال تفسيره لأسبابه وإتباعه سلوكيات وأفكار جديدة ، إذ كان لتنوع الأساليب التي اتبعها الباحثان في البرنامج الإرشادي ولنوع التعامل مع الطلاب دور مهم في تغيير بعض الجوانب المعرفية حول درس السباحة من خلال خلق صيغة جديدة من التفاعل بين أفكار الطالب ومشاعره وسلوكه، الأمر الذي شارك في تنمية مجموعة من المعارف والمعتقدات الصحيحة حول السباحة ولابد من الإشارة إلى فاعلية البرنامج المستخدم في التخفيف من قلق السباحة من خلال تنمية الدافعية لتعلم السباحة تنظيم البنية المعرفية حول السباحة استبدال الأفكار السلبية بأفكار ايجابية ، والتفكير المنطقي والاسترخاء التصوري والحديث الذاتي وتعزيز الثقة بالنفس ، فضلاً عن الاستراتيجيات المستخدمة في إعطاء التعزيز الاجتماعي والتأكيد على الواجبات المنزلية لدى الطلبة والتي أسهمت في إحداث حركة أو سلوك جديد وزيادة الدافعية وإعطاء معلومات لتصحيح الأخطاء وهذا ما عزز نتائج البرنامج الإرشادي .

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

٤-٣-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لمتغير القلق من السباحة للمجموعة الضابطة ومناقشتها.

الجدول رقم (٨)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي في متغير القلق من السباحة للمجموعة الضابطة

قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغير	المجاميع
	ع±	س	ع±	س		
١.٤٥	٨.٧	٥٥.٦	٤	٦١	القلق من السباحة الصورة (أ)	المجموعة الضابطة
١.٦٨	١٢.٦٩	٥٢.٧	٤.٩٩	٥٩.١	القلق من السباحة الصورة (ب)	

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٩)، قيمة (ت) الجدولية = ٢.٢٦ من خلال ملاحظتنا للجدول (٨) يتبين لنا.

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في متغير (القلق من السباحة الصورة (أ) للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٤٥) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$.

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في متغير (القلق من السباحة الصورة (ب) للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٦٨) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$.

من خلال ملاحظتنا للجدول (٨) يتبين لنا أن هناك فروق بين الاختبارين القبلي و البعدي في القلق من السباحة للمجموعة الضابطة إلا أنها لم ترتقي إلى مستوى المعنوية ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء عدم تعرض المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة، وهي نتيجة طبيعية للباحثان ، لذا فهناك تأثير سلبي للأفكار والمعتقدات والسلوك والخبرات السابقة نحو السباحة لدى المجموعة الضابطة في إثارة القلق المعسر لديهم.

٤-٣-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة لمتغير القلق من السباحة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها.

الجدول رقم (٩)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في القلق من السباحة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغير
	الاختبار البعدي	ع±	الاختبار البعدي	س	
٣.٢٤	٨.٧	٥٥.٦	٨.٦٤	٤٣	القلق من السباحة الصورة (أ)
٣.٩١	١٢.٦٩	٥٢.٧	٦.٥٦	٣٥	القلق من السباحة الصورة (ب)

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٨)، قيمة (ت) الجدولية = ٢.١٠

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

من خلال ملاحظتنا للجدول (٩) يتبين لنا أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في متغير القلق من السباحة بالصورتين (أ) و(ب) بلغت (٤٣)، (٣٥) على التوالي وبانحراف معياري قدره (٨.٦٤)، (٦.٥٦) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي في المتغير نفسه للمجموعة الضابطة (٥٥.٦)، (٥٢.٧) على التوالي وبانحراف معياري قدره (٨.٧)، (١٢.٦٩) على التوالي أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (٣.٢٤)، (٣.٩١) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية (٢.١٠) عند مستوى دلالة $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٨). ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير (القلق من السباحة)، ولمصلحة المجموعة التجريبية. مما يؤكد انخفاض القلق من السباحة لدى المجموعة التجريبية، وهو جانب ايجابي وان انخفاضه لدى المجموعة الضابطة ولكن بشكل قليل ناتج عن استمرارهم في الدروس العملية.

ويعزو الباحثان ذلك الانخفاض لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي للتخفيف من السباحة لدى طلاب السنة الدراسية الأولى، وهذا ما يتفق مع رأي (حسين، ٢٠٠٤) إلى أن الإرشاد المعرفي السلوكي الذي بدوره يهدف إلى مساعدة الفرد على النمو وتطوير المهارات المعرفية من خلال الأساليب المختلفة، حل المشكلات- النموذج المعرفي - تصحيح المعتقدات الخاطئة وعن طريق إعادة البناء المعرفي ويتميز الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه لا يحتاج إلى فترات طويلة، ويمكن استخدامه لفترة قصيرة من الزمن وقد تصل عدد جلساته إلى جلسة واحدة فقط بهدف تعديل الإدراكات السالبة، Negative Cognition من خلال إعادة البناء المعرفي. (حسين، ٢٠٠٤، ١٢٤) ويتفق كذلك مع ما أشار إليه (عبد الحفيظ، ٢٠٠٢) إن في هذا النوع من الإرشاد يتم اختيار الأفراد ذوي المشكلات المتشابهة مما يكون عاملاً مشتركاً بينهم يؤدي إلى تماسكهم حيث يتم تقسيمهم إلى جماعات صغيرة العدد وتتم عملية الإرشاد مع الجماعة كوحدة (عبد الحفيظ، ٢٠٠٢، ١١٢) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الحمودني، ٢٠٠٦) وهذا يؤكد بالضرورة على التأثير الإيجابي والفعال للبرنامج الإرشادي واستراتيجياته.

فقد تضمن البرنامج معلومات وإرشادات تتعلق بتعديل السلوك والأفكار وذلك من خلال الاستراتيجيات والأساليب التي استخدمها الباحثان كما استهدف البرنامج أيضاً الجانب السلوكي لدى المجموعة الإرشادية حيث كانت الخبرات والإرشادات المستخدمة ذات معنى لأفراد المجموعة الإرشادية مما جعلهم أكثر حرصاً على الاستفادة بما تضمنه البرنامج من معلومات وممارسات سلوكية .

ولا بد من التأكيد أن النتيجة الحالية تشير إلى أهمية استخدام التوجيه والإرشاد النفسي في تحقيق الصحة النفسية السليمة لدى الطلاب وتشخيص مواقع القوة والضعف في أثناء مواجهتهم للمواقف التي تثير القلق، وذلك بمعاونة السادة الخبراء والخبرة و التجربة للباحثان في مجال السباحة إذ اعتمد الباحثان على الإرشاد السلوكي واحداً من أساليب العلاج المعرفي للتخفيف من السباحة لدى طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية . حيث استطاع تنمية الدافعية نحو السباحة وإجراء تنظيم في البنية المعرفية حول السباحة إضافة إلى إعطاء صورة عن القلق في السباحة مع تعزيز الأفكار الإيجابية المنطقية وإزالة الأفكار السلبية غير الواقعية والتي غالباً ما تنشئ من الخبرات السابقة التي تؤدي دور كبير في تكوين مثل هذه الأفكار، وهذا يؤكد بالضرورة على التأثير الإيجابي والفعال للبرنامج الإرشادي واستراتيجياته .

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وأهدافه يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية :

- فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من قلق تعلم السباحة للمجموعة التجريبية كان واضحاً من خلال ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية .
- كان للبرنامج الإرشادي المطبق على عينة البحث التجريبية فاعلية واضح في استيعابهم لحالة القلق لديهم وكيفية التعامل معها .
- اتضح ومن خلال متابعة الباحثان لطلاب عينة البحث في أثناء الدروس العملية لمادة السباحة بأن المجموعة التجريبية استطاعت تعلم السباحة في فترة زمنية أقصر من الفترة التي استغرقتها المجموعة الضابطة مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المتبع.

٢-٥ التوصيات:

انسجاماً مع استنتاجات البحث يوصي الباحثان بما يأتي :

- يمكن الاستفادة من فاعلية البرنامج الإرشادي الحالي في تسهيل مهمة (المدرسين والمدرسين) في مجال تعليم السباحة مستقبلاً .
- ضرورة اختيار المرشدين من ذوي الاختصاص في الإرشادي أو أصحاب الخبرة في الإرشاد النفسي لتطبيق البرامج الإرشادية.
- أهمية البرامج الإرشادية بجانب البرامج التعليمية ، للعمل على حل المشكلات النفسية التي تواجه الطلاب .

المصادر

١. التكريتي ، ثناء بهاء الدين .(١٩٩٥): بناء برنامج إرشادي في الاسترخاء لخفض التوتر المصاحب للقلق العصابي لطلبة مؤسسات التعليم العالي ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد كلية التربية - ابن رشد.
٢. التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد (١٩٩٦): التطبيقات الإحصائية لبحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
٣. حسين ، طه عبد العظيم (٢٠٠٤) : الإرشاد النفسي ، دار الفكر ، عمان ، الأردن.
٤. الحمادي ، حماد بن علي وآخرون (٢٠٠٩) : برامج التوجيه والإرشاد النفسي والأسري ، مركز التدريب وخدمة المجتمع ، كلية المعلمين ، جامعة الملك فيصل .
٥. حمد ،حامد سليمان (٢٠١٢) : علم النفس الرياضي ، ط١، دار الكتب والوثائق ببغداد .
٦. الحمدوني ،علي عبد الله خلف (٢٠٠٦) : اثر برنامج إرشادي لتخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرمية لفئة المتقدمين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٧. الحوري ، عكلة سليمان و حنتوش ، معيوف ذنون (٢٠١٢): مدخل إلى علم النفس الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل .

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

٨. الحياي ، وليد ذنون يونس (٢٠١٢) : أثر أسلوب التفكير العقلاني الانفعالي في خفض المخاوف الرياضية من الدروس العملية لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٩. داؤد ،عزيز حنا وعبد الرحمن ،أنور حسين . (١٩٩٠) . **مناهج البحث التربوي** ، دار الحكمة للطباعة ،بغداد .
الدوسري، صالح جاسم (١٩٨٥): **الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد**، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد ١٥، الرياض- السعودية.
١٠. الدوسري، صالح جاسم (١٩٨٥): **الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد**، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد ١٥، الرياض- السعودية.
١١. الرفاعي، انتصار مزهر (٢٠٠٤): أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
١٢. زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٣) : **دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي** ،عالم الكتاب ،القاهرة.
١٣. زهران ، محمد ورمال ،سليم و قشمر ،سهام (٢٠٠٩) : **موسوعة علم النفس الشاملة - الانفعالات الغريزية** ، الجزء الثالث ،ط١، بيروت ، لبنان .
١٤. الزوبعي، عبد الجليل وآخرون (١٩٨١): **الاختبارات والمقاييس النفسية**، مطبعة جامعة الموصل.
١٥. الزوبعي، عبد الجليل إبراهيم والغنام، محمد أحمد (١٩٨١): **مناهج البحث في التربية**، ج١، مطبعة جامعة بغداد.
١٦. سليمان ،سليمان عباس (٢٠٠١) : **اثر برنامج إرشادي نفسي لخفض قلق الرياضيين قبل بدء المباريات** ، رسالة ماجستير ،كلية التربية (ابن رشد) ،جامعة بغداد.
١٧. سيف ، احمد (١٩٩٨): **اثر برنامج إرشادي جمعي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة صنعاء** ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، بغداد.
١٨. الطالب ،نزار و الويس ،كمال (٢٠٠٠) : **علم النفس الرياضي**، ط٢ ،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،جامعة بغداد .
١٩. عبد الحفيظ ، إخلاص محمد (٢٠٠٢) : **التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي**، ط١، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
عبد الحفيظ ، إخلاص محمد و باهي، مصطفى حسين (٢٠٠٠) : **طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٢٠. عبد الحفيظ ، إخلاص محمد و باهي، مصطفى حسين (٢٠٠٠) : **طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٢١. العزة، سعيد حسني وعبد الهادي،جودت عزت(١٩٩٩): **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**، دار الثقافة للنشر والتوزيع ،عمان،الأردن.
٢٢. العساف،صالح بن حمد (٢٠٠٦) : **المدخل الى البحث في العلوم السلوكية** ، ط٤ ، مكتبة العبيكان ،الرياض .
٢٣. علاء الدين ، جهاد محمود (١٩٩٩): **فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى عينة من المراهقات الأردنيات** ، رسالة دكتوراه ،معهد الدراسات والبحوث التربوية ، القاهرة .
٢٤. علاوي ، محمد حسن (١٩٩٧) : **مدخل إلى علم النفس الرياضي** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

٢٥. علاوي ، محمد حسن (١٩٩٨) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .
٢٦. عودة، احمد سليمان (١٩٨٨):القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط٢، ، دار الأمل للنشر والتوزيع، اربد ، الأردن.
٢٧. الغريبي، مؤيد عبد الرزاق حسو (٢٠٠٥): تأثير الضغط النفسي والجهد البدني في بعض الاستجابات الهرمونية وفقاً للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
٢٨. فاندالين، ديوبولد (١٩٨٤): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، ط٣، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
٢٩. الهاشمي ، عبد الحميد محمد (١٩٨٦): التوجيه والإرشاد النفسي ، دار الشروق ، جدة_السعودية .
ثالثاً : المصادر الأجنبية

1. Ebel , R. L. (1979) : **Essentials of education measurement** ,N ew Jersey prentice –Hall.
2. Kerlinger, F. N (1978): **Foundations of behavioral research 2nd**, Ed, Holt, New York.
3. Jung,J.(1978): **Understanding human motivation**, New York Macmillan publishing co.,Inc.

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

ملحق رقم (١)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا

استبانته آراء السادة الخبراء حول صلاحية مقياس القلق من السباحة

الأستاذ الفاضل.....المحترم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم ((اثر برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لدى طلاب المرحلة الأولى من كلية التربية الرياضية))

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس العام والإرشاد النفسي يرجى تفضلكم بإبداء آراءكم وملاحظاتكم القيمة حول صلاحية عبارات مقياس القلق من السباحة حيث يشتمل المقياس على صورتين حيث يراعي فيها كتابة قائمة الاتجاهات نحو السباحة كعنوان للصورة (أ) وكتابة قائمة المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء كعنوان للصورة (ب) كما يمكن إضافة إي ملاحظات تفيد الباحث علما أن المقياس يتكون من ثلاثي التدرج (نعم، غير متأكد، لا) و المقياس من تصميم محمد حسن علاوي .

الاسم:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب:

الاختصاص:

التاريخ:

التوقيع:

الطالب

محمد قيدار محمد

المشرف

ا.م.د. زهير يحيى المعاضيدي

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

ملحق رقم (٢)

جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

عزيزي الطالب المحترم

*فيما يلي ٢٤ عبارة تتعلق باتجاهاتك ومعتقداتك الشخصية نحو السباحة ونحو الماء وإجاباتك الدقيقة والأمانة يمكن أن تساعد بدرجة كبيرة في النواحي التالية:

- إنها سوف توضح لك شعورك الخاص نحو الماء وكذلك اتجاهك نحو تعلم السباحة.
- إنها سوف توضح إجاباتك الخاصة نحو كل عبارة من عبارات القائمة وفي ضوء ذلك يمكن مساعدتك على تعلم السباحة بأقصى سرعة ممكنة.

* الرجاء مراعاة أن كل عبارة من العبارات تحتاج بالإجابة عليها بوضع علامة () أمام حالة واحدة من الحالات الموجودة أمام كل عبارة.

* الرجاء عدم ترك أي عبارة بدون إجابة ولا تضيع وقتاً طويلاً في التفكير ولكن حاول الإجابة بكل صدق وأمانة طبقاً لشعورك الآن.

الاسم :

العمر :

التحصيل الدراسي :

الباحث

طالب الماجستير

محمد قيادار محمد صالح

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

مقياس القلق من السباحة قائمة الاتجاهات نحو السباحة (الصورة أ)

ت	الفقرات	نعم	غير متأكد	لا
١.	هل تشعر بأنه من الأهمية أن تتعلم السباحة؟			
٢.	هل تعتقد أن تعلم السباحة عملية صعبة؟			
٣.	قبل أن تشترك في درس للسباحة هل تشعر بالقلق من احتمال وجود مخاطر؟			
٤.	أثناء وجودك في حوض السباحة هل تشعر بالتوتر من احتمال الغرق؟			
٥.	هل تشعر بالضيق عند محاولة وضع رأسك تحت الماء؟			
٦.	هل تشعر بالانزعاج وأنت في الماء على عمق مستوى الصدر؟			
٧.	هل تشعر بالخوف وأنت في الماء على عمق أعلى من رأسك؟			
٨.	هل تشعر بالضيق عندما يدخل الماء في أنفك أو في فمك؟			
٩.	هل تشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينيك؟			
١٠.	هل تشعر بعدم الأمان عند محاولتك الطفو على ظهرك؟			
١١.	هل تشعر بعدم الاستقرار عندما تحاول السباحة على صدرك؟			
١٢.	هل مياه حوض السباحة تبدو لك باردة بصورة واضحة؟			
١٣.	هل تفضل بدء السباحة بالهبوط من سلم الحوض بدلا من القفز من فوق حافة الحوض؟			
١٤.	هل تفضل القفز من فوق حوض السباحة بالرأس أولا؟			
١٥.	هل تشعر بالتردد عند محاولتك القفز من فوق حافة حوض السباحة؟			
١٦.	هل ينتابك الخوف عند الدخول في الماء العميق؟			
١٧.	هل تخشى من فقد توازنك عند الدخول في الماء؟			
١٨.	هل تخشى من أشياء غير متوقعة عند وجودك في الماء؟			
١٩.	هل تشعر بالقلق عند وجودك في وسط الماء مرتديا نجاده وبمفردك؟			

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

ت	الفقرات	نعم	غير متأكد	لا
٢٠.	هل تخشى من خطر الإصابة أثناء السباحة؟			
٢١.	هل يبتابك التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة؟			
٢٢.	هل تشعر بقلق من احتمال مواجهتك لبعض المخاطر أثناء تعلم السباحة؟			
٢٣.	هل تفضل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة ؟			
٢٤.	هل تشعر بالتعب العصبي عقب دروس تعلم السباحة؟			

قائمة المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء (الصورة ب)

ت	الفقرات	نعم	غير متأكد	لا
١.	أخشى السباحة لأن بعض أقاربي لم يتعلموا السباحة بسبب الخوف من الماء .			
٢.	أخاف تعلم السباحة لأسباب لا أستطيع تذكرها الآن.			
٣.	عندما اجلس بجوار حوض السباحة يملكني الخوف بأنني سوف اسقط في الماء .			
٤.	أجد صعوبة في وضع وجهي في الماء أثناء وجودي في حوض السباحة .			
٥.	لا أستطيع أن احتفظ براسي تحت الماء لمدة قصيرة جدا .			
٦.	أغلق عينايا عندما يكون وجهي تحت الماء في حوض السباحة .			
٧.	عندما أكون بجوار الماء انزعج إذا سمعت صرخة بسيطة.			
٨.	الخوف هو السبب في عدم قدرتي على السباحة.			
٩.	أتردد من المشي على حافة المنطقة العميقة من حوض السباحة.			
١٠.	لا أفضل أن اقترب بصورة دائمة من حوض السباحة .			
١١.	أتردد عندما أحاول المشي في الماء الهادئ الذي يزيد			

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

ت	الفقرات	نعم	غير متأكد	لا
	ارتفاعه عن مستوى صدري.			
١٢.	أجد صعوبة في كتم تنفسي تحت الماء لفترة قصيرة جدا.			
١٣.	لدي بعض الخبرات المزعجة بالنسبة للسباحة.			
١٤.	البقاء بمفردي داخل حوض السباحة هو آخر ما أفكر فيه.			
١٥.	لا أفضل المشي في مياه يزيد ارتفاعها عن مستوى صدري.			
١٦.	أفضل أن لا يلمسني احد عندما أكون في حوض السباحة .			
١٧.	أخشى دخول الحوض عندما لا يمكنني رؤية قاعه.			
١٨.	أتردد في الطفو على البطن في ماء على عمق مستوى صدري.			
١٩.	عندما أكون في الماء غير العميق فأنني اشعر بخوف .			
٢٠.	اشعر بتردد عندما أحاول الطفو على الظهر في الماء على عمق مستوى صدري			
٢١.	لا أحب البقاء في مياه حوض بها كمية كبيرة من الترسبات في القاع .			
٢٢.	ليس لدي الحماس الكافي لتعلم السباحة.			
٢٣.	اعتقد إنني لن استطيع السباحة في الماء العميق.			
٢٤.	ليست لدي ثقة في نفسي لتعلم السباحة.			

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

ملحق رقم (٣)

قائمة استبانة آراء السادة الخبراء حول صلاحية البرنامج الإرشادي

جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا / الماجستير

الأستاذ الفاضل المحترم.

يقوم الباحث بإعداد برنامج إرشادي في التخفيف من قلق تعلم السباحة لدى طلاب كلية التربية الرياضية. ولتحقيق الهدف وضعت مجموعة من الإستراتيجيات الإرشادية في ضوء النظرية السلوكية وهي { المحاضرة والمناقشة . التعزيز الاجتماعي . الاسترخاء . التغذية الراجعة . الواجبات المنزلية} . ونظراً لما تملكونه من خبره ودراية، في مجال إعداد البرامج الإرشادية يـرجو تفضلكم بإبداء ملاحظاتكم العلمية ألسديدة لتطوير هذا البرنامج مما يجعله في مستوى أفضل للمساعدة في التخفيف من قلق تعلم السباحة . علماً بأن محتوى البرنامج قد أستمد أنشطته من محتويات الدراسات السابقة والمراجع العلمية التي لها علاقة بتلك الأفكار .

مع فائق الاحترام والتقدير .

الاسم:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التاريخ:

طالب الماجستير

محمد قيدار

المشرف

أ.م.د. زهير يحيى المعاضيدي

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

الملحق رقم (٤) البرنامج الإرشادي بصورته النهائية

الجلسة الأولى (التمهيدية) مدتها: ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	تهيئة أفراد المجموعة
الحاجات المرتبطة بالموضوع	التعارف بين المرشد وأفراد المجموعة الإرشادية . (١٠ دقيقة)
الأهداف المرتبطة بالحاجات	<ul style="list-style-type: none"> - تعرف أفراد المجموعة على التعليمات الخاصة بالجلسات الإرشادية - تشجيع أفراد المجموعة على المناقشة - تحديد مكان الجلسات الإرشادية وزمانها
الإستراتيجيات الإرشادية	<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة . (٢٠ دقيقة) - المناقشة الجماعية. (١٥ دقيقة)

الجلسة الثانية مدتها: ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	تنمية الدافعية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	إثارة الحماس لتعلم السباحة لأعضاء المجموعة الإرشادية.
الأهداف المرتبطة بالحاجات	إن يتعرف أفراد المجموعة على ضرورة التحلي بالحماس لتعلم السباحة .
الإستراتيجيات الإرشادية	<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة . (٢٥ دقيقة) - المناقشة الجماعية . (٢٠ دقيقة) - التغذية الراجعة . - الواجب المنزلي .
الوسائل المساعدة	استخدام جهاز الحاسوب (لاب توب) كوسيلة سمعية وبصرية .

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

(نموذج كامل للجلسة)

مدتها (٤٥) دقيقة

الجلسة الثالثة

موضوع الجلسة	القلق في السباحة
الحاجات المرتبطة بالموضوع	تعريف المجموعة الإرشادية بمعنى القلق
الأهداف المرتبطة بالحاجات	<p>_ أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على معنى قلق تعلم السباحة.</p> <p>_ تعريف أعضاء المجموعة الإرشادية على أسباب القلق من تعلم السباحة.</p> <p>-تعريف أعضاء المجموعة على أبعاد القلق.</p>
الإستراتيجيات الإرشادية	<p>- مناقشة الواجب المنزلي . (١٠ دقيقة)</p> <p>- المحاضرة. (٢٥ دقيقة)</p> <p>- المناقشة الجماعية . (١٠ دقيقة)</p> <p>- الواجبات المنزلية.</p>
الوسائل المساعدة	_ استخدام الحاسوب الآلي (لآب توب)

((محتوى الجلسة))

* الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية وتقديم الشكر على التزامهم وحضورهم

* مناقشة الواجب المنزلي .

* يقوم المرشد بإعطاء تعريف واضح لمفهوم القلق والذي يؤدي بدوره إلى إعاقة وتأخر في تعلم الطالب السباحة (هو انفعال داخلي نتيجة التوتر والشعور بالخوف وتوقع الخطر أثناء محاولة الطالب تعلم السباحة أثناء الدروس العملية وهو خبرة انفعالية غير سارة تدفع الطالب إلى الهرب من الموقف الذي أدى إلى استثارة القلق).

*يقوم المرشد بالتعرف على الأسباب التي تؤدي إلى حالة من التحسس والضيق وعدم ارتياح المجموعة الإرشادية من السباحة .

* يقوم المرشد بتحديد مصادر القلق من تعلم السباحة (القلق من الغرق, القلق من الفشل, القلق من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة في الدروس العملية, القلق من تأثير وجود الآخرين)

*يقوم المرشد بالتأكيد على أن القلق من الماء هو حالة مكتسبة وليس وراثية أو فطرية لذا فهي تنشأ نتيجة لعدة أسباب مباشرة وغير مباشرة ، منها :

١. خبرة مكتسبة مباشرة : من خلال الخبرة الشخصية لموقف سلبي (الغرق) يكون قد حصل للفرد بشكل مباشر وقد شعر به .

٢. خبرة مكتسبة غير مباشرة : من خلال مشاهدة موقف سلبي أو فلم سينمائي.

٣.خبرة حسية ثانوية : من خلال التحدث عن المواقف السلبية أو سماع قصة عن موقف سلبي.

٤ . الخبرة اللاشعورية (اللاحسة) : من خلال تجارب الطفولة السلبية مثل الأحلام والمؤثرات الثانوية والرغبة الغريزية والدفاعية .

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

يقوم المرشد بتحديد أسباب القلق عن طريق :

١. يطلب من كل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية أن يذكر الأسباب التي تقف وراء القلق لديه.
 ٢. يقوم المرشد بتوضيح الأسباب التي قد تؤدي إلى القلق ومنها :
 - أ. عدم تركيز الطالب على أداء المدرس أثناء أداءه لحركات السباحة.
 - ب. عدم الالتزام بالإحماء لعضلات الجسم قبل الأداء العملي في درس السباحة والذي قد يؤدي إلى إصابة العضلات .
 - ج. عدم قيام الطالب بالتدريب على حركات السباحة لإتقانها بعد دائها من قبل المدرس.
- * يقوم المرشد بتأكيد على أهمية التعبير عن الذات في إزالة القلق الذي يصاب به الطالب من خلال المشاركة الفعالة في الدروس العملية للسباحة.
- * الواجب المنزلي/ يقوم المرشد بإعطاء أعضاء المجموعة الإرشادية واجب منزلي وهو عبارة عن توزيع كراس على كل عضو في المجموعة الإرشادية يتضمن أسئلة حول المواقف التي سببت لهم القلق من تعلم السباحة خلال مراحل حياتهم السابقة.

الجلسة الرابعة مدتها :٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	تنظيم البنية المعرفية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	إعادة تنظيم البنية المعرفية حول السباحة لتجاوز الخبرات المؤلمة.
الأهداف المرتبطة بالحاجات	-تعريف أعضاء المجموعة الإرشادية بالحقائق العلمية حول عملية الطفو .
الإستراتيجيات الإرشادية	- مناقشة الواجب المنزلي. (١٠ دقيقة) - المحاضرة . (٢٥دقيقة) -المناقشة الجماعية. (١٠دقيقة) - التعزيز الاجتماعي . -الواجب المنزلي .
الوسائل المساعدة	استخدام جهاز الحاسوب المحمول (لاب توب) كوسيلة سمعية وبصرية .

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

الجلسة الخامسة مدتها : ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الأفكار السلبية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	الحد من الأفكار السلبية لتجاوز التفكير في احتمال الغرق.
الأهداف المرتبطة بالحاجات	-تعريف المجموعة الإرشادية بمعنى التفكير السلبي وأثره في ظهور القلق. -تحديد الأفكار السلبية لدى المجموعة الإرشادية . - تعريف أعضاء المجموعة بأسباب التفكير السلبي.
الإستراتيجيات الإرشادية	- مناقشة الواجب المنزلي. (١٠ دقيقة) - المحاضرة . (٢٥ دقيقة) - المناقشة الجماعية. (١٠ دقيقة) - التعزيز الاجتماعي . - التغذية الراجعة .
الوسائل المساعدة	استخدام الحاسوب المحمول لاب توب

الجلسة السادسة مدتها: ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الاسترخاء التصوري
الحاجات المرتبطة بالموضوع	إثارة المفاهيم الايجابية نحو السباحة.
الأهداف المرتبطة بالحاجات	- تعريف أعضاء المجموعة الإرشادية كيفية ممارسة الاسترخاء التصوري باعتباره احد المفاهيم الايجابية نحو تخفيف القلق .
الإستراتيجيات الإرشادية	مناقشة الواجب المنزلي . (١٠ دقيقة) - المحاضرة . (٢٠ دقيقة) - التعزيز الاجتماعي . -الواجبات المنزلية.
التدريب	تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على الاسترخاء التصوري. (١٥ دقائق)

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

الجلسة السابعة مدتها ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحديث الذاتي
الحاجات المرتبطة بالموضوع	التخفيف من قلق التفكير في مخاطر السباحة.
الأهداف المرتبطة بالحاجات	- تعريف المجموعة الإرشادية كيفية التخلص من القلق الناجم من مخاطر السباحة.
الإستراتيجيات الإرشادية	مناقشة الواجب المنزلي. (١٠ دقيقة) - المحاضرة . (٢٠ دقيقة) - التعزيز الاجتماعي . - الواجب المنزلي.
التدريب	تدريب أعضاء المجموعة على الحديث الذاتي. (١٥ دقيقة)

المدة : (٤٥) دقيقة

الجلسة الثامنة

موضوع الجلسة	التفكير المنطقي
الحاجات المرتبطة بالموضوع	الوعي بالأفكار غير المنطقية .
الأهداف المرتبطة بالحاجات	- أن يتعرف أفراد المجموعة على ضرورة تعديل الأفكار غير المنطقية التي تنتاب الطلبة والتي تؤدي إلى القلق.
الإستراتيجيات الإرشادية	- مناقشة الواجب المنزلي. (١٠ دقائق) - المحاضرة (٢٠ دقائق) - التعزيز الاجتماعي . - التغذية الراجعة . - الواجب المنزلي .
التدريب	التدريب على استخدام مهارات التصور العقلي . (١٥ دقيقة)

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

المدة ٤٥ دقيقة

الجلسة التاسعة

موضوع الجلسة	تعزيز الثقة بالنفس
الحاجات المرتبطة بالموضوع	تعزيز الثقة بالنفس لأعضاء المجموعة الإرشادية.
الأهداف المرتبطة بالحاجات	إن يتعرف أفراد المجموعة على أهمية الثقة بنفس
الإستراتيجيات الإرشادية	مناقشة الواجب المنزلي . (١٠ دقائق) المحاضرة . (٢٥ دقيقة) المناقشة الجماعية . (١٠ دقائق) التعزيز الاجتماعي. التغذية الراجعة.
الوسائل المساعدة	استخدام جهاز الحاسوب المحمول (لاب توب)

الجلسة العاشرة مدتها (٤٥) دقيقة

موضوع الجلسة	الجلسة الختامية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	تبليغ أفراد المجموعة بانتهاء البرنامج الإرشادي.
الأهداف المرتبطة بالحاجات	تحقيق التكامل والترابط بين الجلسات .
الإستراتيجيات الإرشادية	المحاضرة - يطلب المرشد من أفراد المجموعة بذكر رأيهم بصراحة في البرنامج والإستراتيجيات الإرشادية التي قدمت في الجلسات الإرشادية. (٢٥ دقيقة) المناقشة - التعرف على الفائدة والأنشطة والفعاليات التي أثرت فيهم. (٢٠ دقائق)

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

الملحق رقم (٥)

أسماء السادة الخبراء والمتخصصين الذين تم عرض عليهم مقياس القلق من السباحة والبرنامج الإرشادي وتم الاستعانة باراهم والذين تم إجراء المقابلات الشخصية معهم والذين تم مناقشتهم في بعض اجراءات البحث

العنوان	التخصص العلمي	المناقشة حول بعض اجرات البحث	المقابلة	استبيان البرنامج الإرشادي	استبيان مقياس القلق من السباحة	أسماء السادة المتخصصين
كلية التربية الرياضية جامعة بغداد	علم النفس الرياضي			*	*	أ.د نزار الطالب
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	علم التدريب الرياضي				*	أ.د ضياء الطالب
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	*	*	*	*	أ.د ناظم شاكر الوتار
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	قياس وتقويم	*	*			أ.د مكي محمود حسين
كلية التربية الاساسية جامعة الموصل	علم النفس الرياضي				*	أ.د عكلة سليمان أحوري
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	قياس وتقويم	*	*			أ.د عبد الكريم قاسم
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	قياس وتقويم	*				أ.د.ضرغام جاسم الأنعمي
كلية التربية جامعة الموصل	علم النفس التربوي			*	*	أ.د أسامة حامد
كلية التربية جامعة الموصل	علم النفس التربوي			*	*	أ.م.د سمير يونس
كلية التربية جامعة الموصل	علم النفس (ارشاد نفسي)	*	*	*	*	أ.م.د احمد يونس البجاري
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	*	*	*	*	أ.م.د عصام محمد عبد الرضد
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	بايوميكانيك (سباحة)		*	*	*	أ.م.د فلاح طه حمو
كلية التربية الرياضية	علم النفس الرياضي	*		*	*	أ.م.د نغم محمود محمد

فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تعلم السباحة لطلاب السنة.....

جامعة الموصل						
كلية التربية للبنات جامعة الموصل	علم النفس	*	*	*	*	أ.م.د نبراس يونس محمد
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	*			*	أ.م.د مؤيد عبد الرزاق الحسو
كلية التربية جامعة الموصل	علم النفس التربوي			*	*	ا.م.د قيس محمد علي
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	*	*	*	*	م.د رافع إدريس عبد الغفور
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	*	*	*	*	م.د وليد ذنون يونس
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	قياس وتقويم	*	*			م . د عمر سمير
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	*	*			م.م محمد خالد محمد
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	علم التدريب الرياضي	*				م.م الوليد سالم سلطان البصو
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	علم التدريب الرياضي	*				م.م علي حامد مرعي