



تأثير برنامج ترويحى مائى على الرهاب الإجتماعى والتكيف النفسى وتعلم المهارات الأساسية فى السباحة للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

أ.م.د / الشيماء السيد عبداللطيف

د / سارة عاطف عبدالعال الصافوري

يهدف هذا البحث التعرف على تأثير برنامج ترويحى مائى للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم على: مستوى الرهاب الإجتماعى وحالة التكيف النفسى للأطفال وتعلم المهارات الأساسية فى السباحة ، استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لمجموعة واحدة (قياس قبلي بعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامهم (٢٥) طفل وهم المنتظمون فى التمرين ، ولا توجد لديهم أى إعاقة أخرى غير الإعاقة الذهنية ، وتراوحت نسبة الذكاء لأفراد عينة البحث ما بين (٦٠-٧٠) درجة وفقا للكشوف الموجودة بملف كل طفل بالمدرسة ، تم سحب عدد (١٠) أطفال من كعينة استطلاعية وذلك تصبح عينة البحث الأساسية (١٥) طفل كما تم إستبعاد عدد (١٥) طفلا غير راغبين فى الاشتراك ، وكانت أهم النتائج:

- ١- البرنامج الترويحى المائى المقترح له تأثير إيجابى على الرهاب الاجتماعى والتكيف النفسى للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.
- ٢- البرنامج الترويحى المائى المقترح له تأثير إيجابى على تعلم المهارات الأساسية فى السباحة قيد البحث لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية " فى تنمية الرهاب الاجتماعى والتكيف النفسى وتعلم المهارات الأساسية فى السباحة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

* أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

** مدرس بقسم الإدارة الرياضية والترويح - كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق



تأثير برنامج ترويحى مائى على الرهاب الإجتماعي والتكيف النفسى وتعلم المهارات الأساسية فى السباحة للمعاقين ذهنيا القابيلين للتعلم

أ.م.د / الشيماء السيد عبداللطيف

د / سارة عاطف عبدالعال الصافوري

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر العصر الذى نعيش فيه الآن هو عصر التطورات السريعة والتفوق العلمى والإبتكار ، ولا سيما تطور المجتمعات شمل تغير النظر إلى ذوى الإحتياجات الخاصة من المعاقين ذهنيا عن قبل ، فأصبح الإهتمام بهم ورعايتهم وتأهيلهم للمجتمع الذى يعيشون فيه أمر ضروريا ، وأن يشاركوا في أنشطة المجتمع بما يسمح لهم بتنمية واستثمار ما لديهم من استعداد فعلي لأقصى ما يمكنهم الوصول

إليه، في ظل أوضاع البيئة لإتاحة أكبر قدر ممكن من الضمان الاجتماعى في ظل إعادة بناء مجتمعي جديد.

حيث تعتبر ظاهرة الإعاقة الذهنية من الظواهر الإجتماعية والنفسية والطبية والتربوية التي تتضح آثارها في كل المجتمعات لذلك تتطلب التدخل الطبى والتربوي لتحديد طرق وأساليب خاصة لمعاملتهم مع مراعاة الجانب النفسى والإجتماعى للمعاق ذهنيا لتساعد على التكيف وسرعة الإدماج مع الآخرين . (٥ ، ١)

والأطفال المعاقون ذهنيا يعانون من قصور في الجوانب الحركية والنفسية والإجتماعية، وهكذا تتضح حاجة الأطفال المصابين بمتلازمة داون إلى برامج رياضية خاصة بتنمية الجوانب الحركية والنفسية والإجتماعية لتمكينهم من تحقيق قدر مناسب من الاستقلال الذاتى، والتفاعل الاجتماعى بما يتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم، وزيادة مقدرتهم على التواصل الاجتماعى، والتعبير عن أنفسهم. (٤٤ ، ١٦٦)

ويعد الرهاب الاجتماعى من أكثر إضطرابات القلق شيوعا، ويحتل المركز الثالث في قائمة الإضطرابات النفسى الشائعة. وإن لم يعالج هذا الإضطراب سوف يتحول إلى إدمان ، بما يؤدي إلى جوانب ضعف جوهرية في جوانب الحياة الإجتماعية والوظيفية أيضا . (٤٢ ، ٤)

* أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

** مدرس بقسم الإدارة الرياضية والترويح - كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق



ويسبب اضطراب الرهاب الاجتماعي قلقاً شديداً وارتباكاً في المواقف الاجتماعية ، ويعاني المصابون به من خوف شديد من أن ينظر الآخرون إليهم وأن يطلقوا عليهم أحكاماً وتقييمات سلبية، والخوف من أن تسبب أعمالهم وتصرفاتهم إحراجاً لهم، ويمكن لهذا الخوف أن يكون شديداً لدرجة أنه يتدخل في الأداء المهني أو الدراسي، أو الأنشطة الحياتية الأخرى للمصاب . (٤٠ ، ٢٤٠)

ويعدُّ التكيف النفسي مرادفاً للصحة النفسية، ويتصف الشخص المتوافق نفسياً واجتماعياً بشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، وعدم تناقضه ومنسجماً مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليته مع تمتعه بنمو سليم غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه، وإن الإنسان اجتماعي بطبعة وإن مشكلاته في أغلبها ناتجة عن انفصاله عن مجتمعه. (٩ ، ١٩٧) .

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٤) الى أن الصحة النفسية أحد أهم مكونات اللياقة الصحية لأنه يكون الشخص فيها متوافقاً نفسياً ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه والآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن (٤ : ٧٧) .

ويحتل الترويح المائي بأنواعه المختلفة مكان الصدارة في برامج الترويح، ولا شك أن للأطفال الحق في الممارسة لكافة أنواع الترويح بالطرق المشروعة في مجتمعنا وذلك وفق إمكانياتهم وظروف إعاقاتهم، وتسهم تلك الأنشطة الترويحية في الاتجاهات التنافسية في مجالات الرياضة، علاوة على القيمة العلاجية والوقائية والشخصية للترويح في مجالات تحليل الشخصية والسلوك حتى أصبحت حضارات الشعوب تقاس بكيفية استثمار وقت الفراغ ، وهذه المرحلة تقسم بالعناد والمعارضة والتمركز حول الذات فيحتاج الطفل أن يشعر بالطمأنينة و الأمان والحب وهذا يأتي من خلال ممارسة الألعاب الترويحية في إطار الجماعة والفرق والتكيف مع الآخرين. (٨٦ ، ٩٦) .

وتعتبر السباحة تعتبر من الأنشطة الترويحية الممتعة والمحبة حيث تضيف على ممارستها لوناً فريداً من البهجة والنشاط والحيوية، كما تمارس في مراحل العمر المختلفة هذا بالإضافة إلى الفوائد العديدة، حيث أن للسباحة فوائد متعددة تعود على الفرد الممارس بفوائد كثيرة في نواحٍ متعددة وهي الناحية الترويحية والنفسية والعلاجية وكذلك الناحية البدنية والمعرفية والفسيولوجية. (٣٧ : ١٢)

والمهارات الأساسية في السباحة تعتبر من مهارات المرحلة الأولى للتعلم الأساسي في السباحة وتهدف إلى تعلم النشئ كيفية السباحة وذلك بغرض إكسابهم الشعور بالأمن والمقدرة



على التحرك في الماء في الاتجاه المطلوب وذلك عن طريق تعليم المهارات الأساسية التي تعد
النشئ فيما بعد للتخصص في نوع معين من السباحة. (٣٤: ٥٥)

وتتبلور مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان التي وفرتها لهما طبيعة عملهما في
مجال السباحة والترويح لعدد من الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم أثناء تعلمهم داخل وحدة
السباحة وشعورهم الدائم أنهم مختلفون عن الآخرين مما يؤدي إلى إصابتهم بأمراض نفسية
وإجتماعية كالخوف وعدم الثقة بالنفس والخوف من التقييم السلبي من الآخرين وبالتالي انخفاض
حالة التكيف النفسي للأطفال، الامر الذي دفع الباحثان الى مدى أهمية ممارسة السباحة
للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم وذلك من خلال برنامج ترويحى مائى قائم على الالعاب
المائية ومعرفة تأثيره على الرهاب الاجتماعى والتكيف النفسى وتعلم مهارات السباحة .

كما أنه من خلال المسح المرجعى للدراسات المرجعية السابقة التي تناولت البرامج
الترويحية ومعرفة تأثيرها على الجوانب النفسية والاجتماعية للمعاقين ، أتضح للباحثة عدم وجود
دراسة علمية تناولت تأثير البرامج الترويحية المائية على الرهاب الاجتماعى والتكيف النفسى
وتعلم المهارات الأساسية فى السباحة لدى الأطفال ذوى الإعاقة العقلية القابلين للتعلم.

هدف البحث:

التعرف على تأثير برنامج ترويحى مائى للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم على:

- ١- مستوى الرهاب الاجتماعى للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.
- ٢- حالة التكيف النفسى للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.
- ٣- تعلم المهارات الأساسية فى السباحة .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم فى مستوى الرهاب الاجتماعى والتكيف النفسى لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم فى تعلم المهارات الأساسية فى السباحة لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية بين اكتساب المهارات الأساسية فى السباحة وبين الاستجابة على إستبيان الرهاب الاجتماعى و إستبيان التكيف النفسى .



مصطلحات البحث:

• الأنشطة الترويحية المائية:

هي مجموعة من التمرينات البدنية والحركية تؤدي بالوسط المائي، والهدف منها استغلال الناحية الإيجابية للماء فيتطبق هذه التمارين بأسلوب سهل يتميز بالتشويق والإثارة وتسهم في إدخال السعادة والسرور إلى النفس. (١٨:٢٥).

• الرهاب الإجتماعي:

هو الخوف الذي يشعر به الفرد باستمرار عند تعرضه للمواقف الإجتماعية التي يتم فيها النقض أو تقييم الفرد من خلالها ، فيبدأ تظهر عليه أعراض القلق لتأخذ شكل نوبة هلع مرتبطة بالموقف (٣٨ ، ٧٤).

• التكيف النفسي:

وعرفت الرابطة الأمريكية للطب النفسي اضطراب التكيف النفسي بأنه: اضطراب يتميز أعراض انفعالية أو سلوكية، وتكون الأعراض ذات دلالة إكلينيكية إذا كان هناك اختلال في الأداء الاجتماعي والمهني والدراسي، والمزاج المكتئب، والبكاء، ومشاعر اليأس، والعصبية، والقلق، وردود الأفعال غير التكيفية مثل الشكاوى الجسدية، والإنطواء الاجتماعي، والخمول في العمل أو الدراسة. (٣٩ ، ١٠٤).

• المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم Mental Retardation willing to learn:

هم الأطفال الذين يحصلون على تقدير إعاقة ذهنية بسيطة ، حيث تتراوح نسب ذكائهم ما بين (٥٠-٧٠) درجة، فهم لديهم القدرة على الإستفادة من البرامج التعليمية العادية ولكن بصورة بطيئة، فيحتاجون إلى برامج خاصة موجهة لإحداث تغير في السلوك الاجتماعي ليصبح مقبولا في تفاعلاتهم مع الآخرين. (١١ : ٢٠).

• المهارات الأساسية في السباحة Basic Skills in Swimming

تهدف إلى تعلم النشئ كيفية السباحة وذلك بغرض إكسابهم الشعور بالأمن والمقدرة على التحرك في الماء في الاتجاه المطلوب وذلك عن طريق تعليم المهارات الأساسية. (١٨ : ٣٣).

الدراسات السابقة:

١- دراسة طارق سعد الدين قاسم (٢٠٠٢م) (١٧): بعنوان برنامج مقترح لتعليم السباحة للمعاقين ذهنياً، هدف الدراسة تصميم برنامج مقترح يسهم في تعليم المهارات الأساسية لسباحة المعاقين ذهنياً والتعرف على تأثير البرنامج المقترح في تحسين مستوى أداء السباحة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي إستخدام مجموعة تجريبية واحدة، وبلغ عدد



العينه (١٢) فرد معاق ذهنياً تتراوح أعمارهم من (١٢ : ١٥) سنة، ومن أهم النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن بالنسبة للمعاقين ذهنياً.

٢- دراسته رانيا فرج ابو النصر خضر (٢٠١٠م) (١٢) بعنوان "تأثير برنامج تروحي رياضي على تعديل بعض المتغيرات النفسية لدى المعاقين ذهنياً"، هدف الدراسة التعرف على تأثير برنامج تروحي رياضي على تعديل بعض المتغيرات النفسية لدى المعاقين ذهنياً واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ عدد العينه (٢٠) تلميذ وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبيه وضابطه، ومن أهم النتائج أن البرنامج التروحي المطبق له. تأثير ايجابي في تعديل بعض المتغيرات النفسية والالعب الصغيره هي أنسب الألعاب لتحقيق أغراض المتغيرات النفسيه للاطفال المعاقين ذهنياً لسهولة ادائها وقوانينها.

٣- ريم أحمد زكي المالكي (٢٠١٨م) (١٤) : دراسة بعنوان "برنامج تروحي باستخدام الوسط المائي لتحسين القدرات الحركية والاساسية لدي أطفال متلازمة داون"، هدف الدراسة الى التعرف علي تأثير برنامج تروحي باستخدام الوسط المائي لتحسين القدرات الحركية والاساسية لدي أطفال متلازمة داون استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ عدد العينه (١٨) طفلاً، ومن أهم النتائج تطبيق البرنامج التروحي بأن له تأثير إيجابي في تحسين القدرات الحركية والأساسية لدي أطفال متلازمة داون.

٤- دراسة مایسة عفيفی، نهى عبد العظيم (٢٠١٨م) (٢٦) بعنوان: تأثير الدمج الجزئى بين المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم والأسوياء على تنمية التفاعل الاجتماعى والوجدانى وتعلم المهارات الأساسية فى السباحة، هدف الدراسة التعرف على تأثير برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الدمج الجزئى بين الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم والأسوياء على تنمية التفاعل الاجتماعى والوجدانى وتعلم بعض المهارات الأساسية فى السباحة، باستخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين الأولى استخدمت أسلوب الدمج والثانية استخدمت أسلوب العزل متبعا القياسات القبليه والبعديه لمناسبتة لطبيعة البحث، عينة البحث تم إختيارها بالطريقة العشوائية من الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم وعددهم (٣٠) طفل وتتراوح نسبة ذكائهم ما بين (٥٥ - ٧٠) درجة، وكانت اهم النتائج البرنامج التعليمى المقترح له تأثير إيجابي فى تنمية التفاعل الاجتماعى (الإقبال الاجتماعى - الانشغال الاجتماعى - التواصل الاجتماعى) والسلوك الوجدانى لدى الأطفال المعاقين



ذهنياً القابلين للتعلم ، البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تعلم المهارات الأساسية في السباحة قيد البحث لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

٥- دراسة " أسماء يحيى عزت (٢٠٢١م) (٤) بعنوان: تأثير برنامج رياضي تروحي على الشعور بالسعادة النفسية والتكيف النفسي الاجتماعي لأطفال دور رعاية الايتام بمحافظة الشرقية هدف الدراسة وضع برنامج تروحي رياضي مقترح للأطفال الايتام يتضمن مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية ومعرفة تأثير ذلك على الشعور بالسعادة النفسية والتكيف النفسي الاجتماعي للأطفال الايتام ، وقد بلغ عينة البحث من (١٢) طفل يتيم تتراوح أعمارهم ما بين (٩-١١) سنة ، بالإضافة إلى عدد (١٠) اطفال ايتام كعينة إستطلاعية لتقنين الإختبارات قيد البحث ، ومن أهم النتائج إلى يؤثر البرنامج التروحي الرياضي المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند التكيف النفسي الاجتماعي والشعور بالسعادة النفسية ، وأنه توجد نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في التكيف النفسي الاجتماعي .

٦- دراسة إيهاب محمد ، هيثم محمد ، محمد النجار (٢٠٢١م) (٦) بعنوان : تأثير برنامج تروحي مائي على تعلم بعض مهارات السباحة وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي وأنماط التعلق لأطفال الصم والبكم ، هدف الدراسة تصميم برنامج تروحي مائي للأطفال الصم والبكم ومعرفة أثره على تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة لأطفال الصم والبكم وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي لأطفال الصم والبكم ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة وإجراءات البحث، اشتمل مجتمع البحث على الأطفال الصم والبكم بمدرسة الأمل للصم وضعاف السمع بمحافظة سوهاج بإدارة سوهاج التعليمية، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الأطفال الصم والبكم والتي تتراوح أعمارهم من (٩ - ١٢) من مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع ومن أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم مهارات السباحة وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي وأنماط التعلق لصالح القياس البعدي توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارات السباحة وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي وأنماط التعلق ونسب التحسن لصالح القياس البعدي.

٧- محمد محمد أبو جميل (٢٠٢١م) (٣٠) بعنوان " تأثير برنامج تروحي مائي على تعلم بعض مهارات السباحة لمتلازمي داون وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكولوجية ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام القياسات (قبلي - بيني - بعدي) وقد تكونت عينة البحث



من ٥٥ تتراوح أعمارهم بين (١١-١٤) سنة وتم اختيارها بالطريقة العمدية، من أهم النتائج البرنامج الترويحي المائي المقترح له تأثير في تعلم مهارات السباحة قيد البحث لمتلازمي داون كما له تأثير إيجابي على السلوك التكيفي عند متلازمي داون.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة واحدة (قياس قبلي بعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

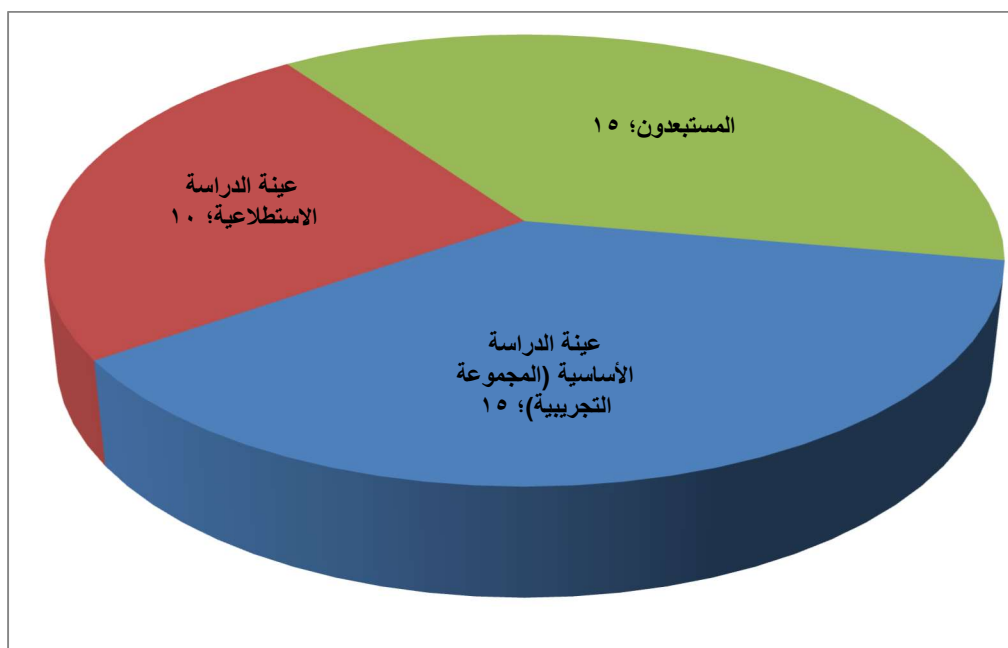
ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم للتعلم المسجلين بمدارس السباحة بوحدة السباحة بجامعة الزقازيق للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ تتراوح أعمارهم السنية ما بين (١١ - ١٤) سنة وبلغ عددهم (٤٠) طفلاً ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامهم (٢٥) طفل وهم المنتظمون في التمرين ، ولا توجد لديهم أي إعاقة أخرى غير الإعاقة الذهنية ، وتراوح نسبة الذكاء لأفراد عينة البحث ما بين (٦٠-٧٠) درجة وفقاً للكشوف الموجودة بملف كل طفل بالمدرسة ، تم سحب عدد (١٠) أطفال من كعينة استطلاعية وذلك تصبح عينة البحث الأساسية (١٥) طفل كما تم إستبعاد عدد (١٥) طفلاً غير راغبين في الاشتراك .

كما هو موضح في جدول (١)، وشكل (١).

جدول (١) توصيف عينة البحث.

م	العينة			البرنامج
	نوع العينة	العدد	النسبة من المجتمع	
١	عينة الدراسة الأساسية (المجموعة التجريبية)	١٥	٣٧.٥٠%	البرنامج المقترح
٢	عينة الدراسة الاستطلاعية	١٠	٢٥.٠٠%	التحقق من المعاملات العلمية لأدوات البحث
٣	المستبعدون	١٥	٣٧.٥٠%	
	المجموع	٤٠	١٠٠%	-



شكل (١) عينة البحث

شروط اختيار الباحثان لعينة البحث:

- أن يكون الاطفال من ذوى الاعاقة العقلية البسيطة القابلين للتعلم، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١١) : (١٤) سنة، ونسبة ذكاتهم ما بين (٥٠) : (٧٠) درجة، والعمر العقلي ما بين (٦) : (٩) سنوات.
- أن يكون الاطفال لا يعانون من أى اعاقات أخرى مصاحبة للاعاقة العقلية سواء بدنية أو سمعية أو بصرية.
- الأطفال لا يعانون من أى أمراض مزمنة كأمراض القلب والسكرى والكلوى والأمراض التنفسية).
- أن يكون الاطفال لا يمارسون اية برامج تأهيلية متخصصة خلال فترة تنفيذ البرنامج.
- أن يكون الأطفال ليس لديهم أى خبرة مسبقة في تعلم السباحة لضمان تجانس أفراد العينة في متغيرات البحث. .
- أن يكون الاطفال مقيمين داخل محافظة الزقازيق لسهولة توافرهم في الأوقات المخصصة للتطبيق البرنامج.
- توقيع الكشف الطبي من قبل الطبيب على الطفل للتأكد من خلوه من أي أمراض أخرى تؤثر على أدائه للبرنامج التأهيلي أو تمنعه من ممارسة السباحة.



ضبط متغيرات البحث:

تم إجراء التجانس على عينة البحث الكلية من الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم في متغيرات (العمر - إرتفاع القامة - الوزن)، وبعض المتغيرات البدنية، والمهارات الأساسية في السباحة والمتغيرات الإجتماعية والنفسية قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢):

تجانس عينة البحث الكلية في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث (ن = ٢٥)

المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
النمو	العمر	سنة	١١.٢٥	١١.٥٠	٢.١٠	-٠.٣٦
	إرتفاع القامة	سم	١٤١.٥٠	١٤٠.٠٠	٣.٥٠	١.٢٩
	الوزن	كجم	٤٠.١٠	٤٠.٠٠	١.١٥	٠.٢٦
	الذكاء	درجة	٦٥.٢٥	٦٧.٠٠	٤.٥٠	-١.١٧
البدنية	العدو ٢٠ متر من البدء العالي	ثانية	٦.٥٠	٦.٠٠	٠.٩٥	١.٥٨
	الوثب العريض من الثبات	سم	٩٢.٢٥	٩٢.٠٠	٤.٠٠	٠.١٩
	الجرى الجزاجى بطريقة بارو	ثانية	٣٧.٥٠	٣٧.٠٠	١.٥٠	١.٠٠
	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٢.٧٥	٣.٠٠	٣.٥٠	-٠.٢١
	دفع كرة طبية زنة (٧٥٠ جم)	متر	١.٢٥	١.٢٠	٠.٢٥	٠.٦٠
	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٢٨.٥٠	٢٩.٠٠	٢.٧٥	-٠.٥٥
المهارات الأساسية في السباحة	توقيت التنفس	تكرار	٣١.٢٦	٣١.٠٠	٦.١٠	٠.١٣
	القفز إلى الماء	درجة	٤.٢٥	٤.٠٠	٠.٤٥	١.٦٧
	الانزلاق على البطن	متر	٣.٣٠	٣.٥٠	٠.٨٣	-٠.٧٢
	الانزلاق على الظهر	متر	٢.٥٠	٢.٧٥	٠.٤٠	-١.٨٨
	ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن لمسافة ١٥ م	ثانية	٣.٢٥	٣.٥٠	٠.٩٠	-٠.٨٣
	ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر لمسافة ١٥ م	ثانية	٤.٢٥	٤.٥٠	٠.٨٩	-٠.٨٤
	الوقوف في الماء العميق	دقيقة	٦.٧٥	٦.٥٠	١.٣٥	٠.٥٦
المتغيرات الإجتماعية والنفسية	المحور الأول (الجوانب الفسيولوجية)	درجة	١٤.٧٥	١٤.٥٠	٢.٣٠	٠.٣٣
	المحور الثاني (الجوانب النفسية)	درجة	٢٦.٥٠	٢٦.٠٠	٤.٧٥	٠.٣٢
	المحور الثالث (الجوانب الاجتماعية)	درجة	٢٣.٧٥	٢٣.٥٠	٥.٥٠	٠.١٤
	إستبيان الرهاب الإجتماعى (الدرجة الكلية)	درجة	٦٥.٠٠	٦٤.٠٠	١٠.٧٥	٠.٢٨
	إستبيان التكيف النفسى (الدرجة الكلية)	درجة	٥٢.١٥	٥٢.٠٠	٧.١٠	٠.٠٦

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث في معدلات النمو (العمر - إرتفاع القامة - الوزن) وبعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في السباحة



قيد البحث تراوحت ما بين (- ١.٨٨ : ١.٦٧) أى أنها تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً فى هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث

١ - الأجهزة المستخدمة فى القياس:

- جهاز الرستاميتز Rstamitr لقياس إرتفاع القامة (بالسنتيمتر) والوزن بالكيلوجرام وتم معايرة هذا الجهاز قبل وخلال استخدامه.

٢ - الأدوات المستخدمة فى التعليم:

- لوحات طفو - لوح الكفين - لوح ضربات الرجلين - زعانف.
- عوامات الشد الطافية (حزام الطفو) - عوامات الطفو (للعضد).
- حبل وعصا إنقاذ - حبال بطول ٥م - عجل إنقاذ (عوامة).
- مكعبات بداية - أطواق بلاستيك.
- شريط قياس لقياس المسافة (متر) - ساعة إيقاف.

٣ - الأدوات المستخدمة فى الألعاب المائية المقترحة من قبل الباحثة:

- أحبال - صناديق خشبية - بالونات - أقماع بلاستيك - كرات مختلفة الأحجام.
- ألعاب لها خاصية الغوص فى قاع الحمام - ألواح خشبية - فناكيش - النقود.
- ألعاب لها خاصية الطفو على سطح الماء - مسدسات ماء - شبكة كرة السلة.
- شبكة كرة الطائرة - أسماك من البلاستيك الملون بأحجام وأشكال مختلفة.
- أطواق بلاستيك (مختلفة الأحجام) - كرات زجاجية - ألواح معدنية (سبورة).
- أكواب وزجاجات من البلاستيك - أجراس - حواجز - سلات بلاستيك مختلفة الأحجام.
- معالق من البلاستيك وكرات بينج - جوالات (الشوال) - عصا طويلة.
- شرائط من القماش - أطباق صغيرة من البلاستيك - دلو (جردل).



ثانيا: اختبارات المتغيرات البدنية: (ملحق ٣)

قامت الباحثتان بتحديد المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وذلك بحصر جميع المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها، وتم عرضها على الخبراء المتخصصين (ملحق ١) لتحديد أهم المتغيرات البدنية المناسبة لهذا العينة وكذلك الاختبارات التي تقيسها (ملحق 3) وقد ارتضت الباحثتان بنسبة ٨٠٪ فأكثر، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٣)

النسبة المئوية لأراء الخبراء فى تحديد المتغيرات البدنية وأهم الاختبارات التي تقيسها

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية المرشحة	وحدة القياس	النسبة المئوية
١	السرعة الانتقالية	- العدو ٢٠ متر من البدء العالى.	ثانية	٩٠٪
٢	القدرة العضلية للرجلين	- الوثب العريض من الثابت.	سم	١٠٠٪
٣	القدرة العضلية للذراعين	- دفع الكرة الطبية زنة (٧٥٠ جم).	متر	١٠٠٪
٤	الرشاقة	- الجرى الزجراجى بطريقة بارو.	ثانية	١٠٠٪
٥	المرونة	- ثنى الجذع للأمام من الوقوف.	سم	٩٠٪
٦	التوافق	- الوثب داخل الدوائر المرقمة.	ثانية	١٠٠٪

يتضح من جدول (٣) نتائج أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية فى السباحة للأطفال والاختبارات التي تقيسها بناء على رأى السادة الخبراء وقد تم استخدام هذه الاختبارات (ملحق ٤).

ثالثا: المقاييس المستخدمة فى البحث :

١ - إستبيان الرهاب الإجتماعى ملحق (٦) إعداد الباحثتان

• هدف الإستبيان

يهدف هذا الإستبيان إلى قياس مستوى الرهاب الإجتماعى للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم بوحدة السباحة جامعة الزقازيق



- تحديد محاور إستبيان الرهاب الإجتماعى:

في ضوء أراء الدراسات السابقة التي تناولت مشكلة الرهاب الإجتماعى ، إختارت الباحثة عدد (٣) ثلاث محاور رئيسية لإستبيان الرهاب الإجتماعى قيد البحث ، ثم قامت الباحثة بإعداد استمارة تتضمن محاور الإستبيان تمهيداً لعرضها علي السادة الخبراء ،حيث تضمنت المحاور التالية:-

- المحور الأول :الجوانب الفسيولوجية .
- المحور الثاني : الجوانب النفسية .
- المحور الثالث : الجوانب الإجتماعية .

-عرض محاور الاستبيان علي الخبراء:مرفق (٥)

قامت الباحثة بعرض هذه المحاور على عدد (٩) من السادة الخبراء فى مجال علم النفس - مرفق (٢) - للحكم على مدى ملائمة تلك المحاور لقياس مستوى الرهاب الإجتماعى لعينة البحث ، وكذلك إبداء الرأى فى الحذف أو الإضافة أو التعديل وجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤)

معامل لوش لصدق محاور إستبيان (الرهاب الإجتماعى) (ن=٩)

م	المحاور المقترحة	عدد الخبراء الموافقون	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى	دال
١	الجوانب الفسيولوجية	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
٢	الجوانب النفسية	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	دال
٣	الجوانب الإجتماعية	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال

(الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن = ٩ خبراء = ٠.٧٧٨)

- تحديد عبارات إستبيان الرهاب الإجتماعى :

في ضوء إتفاق الخبراء حول المحاور المقترحة، ولتحديد العبارات التي تمثل كل محور من المحاور، وبالإسترشاد بآراء بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة، قامت الباحثة بإختيار وصياغة العبارات المناسبة لكل محور من محاورالإستبيان- مرفق (٦)، حيث بلغ عدد العبارات المقترحة (٤٧) عبارة موزعة على محاور الإستبيان الثلاثة تمهيداً لعرضها علي السادة الخبراء،حيث تضمنت عدد العبارات التي تدرج تحت كل محور وهى كما يلى:-



المحور الأول- الجوانب الفيسيولوجية . وعدد عباراته (١١ عبارات)

المحور الثاني- الجوانب النفسية .وعدد عباراته (٢١)

المحور الثالث- الجوانب الإجتماعية .وعدد عباراته (١٥ عبارات)

-عرض الإستبيان (في صورته المبدئية) علي الخبراء:مرفق (٦)

تم عرض الإستبيان في صورته المبدئية على السادة الخبراء والبالغ عددهم (٩) خبراء مرفق (٢) وذلك بهدف مراجعة صياغةأو حذف أو تعديل أو دمج أو إضافة أية عبارات أخرى مقترحة تكون غير مدرجة بالإستمارة والجدول رقم(٥) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء وصدق عبارات الإستبيان حول مناسبة العبارات المقترحة والجدول رقم(٥) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء وصدق عبارات الإستبيان حول مناسبة العبارات المقترحة:



جدول (٥)

معامل لوش لصدق عبارات استبيان (الرهاب الإجتماعي) (الصورة الأولى) (ن=٩)

المحور	م	عدد الخبراء الموافقون	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى	المحور	م	عدد الخبراء الموافقون	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى
المحور الأول	١	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	تابع: المحور الثاني	١٤	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
	٢	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠		١٥	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
	٣	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨		١٦	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
	٤	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠		١٧	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
	٥	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨		١٨	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
	٦	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠		١٩	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
	٧	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨		٢٠	٦	٦٦.٦٧	٠.٣٣٣
	٨	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨		٢١	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠
المحور الثاني	٩	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	عبارات المحور الثالث	١	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠
	١٠	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨		٢	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
	١١	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨		٣	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
	١	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨		٤	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
	٢	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨		٥	٦	٦٦.٦٧	٠.٣٣٣
	٣	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠		٦	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
	٤	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨		٧	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
	٥	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠		٨	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
	٦	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨		٩	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
	٧	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨		١٠	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
	٨	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨		١١	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
	٩	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨		١٢	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
	١٠	٦	٦٦.٦٧	٠.٣٣٣		١٣	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠
	١١	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨		١٤	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠
	١٣	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨		١٥	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨

(الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن = ٩ خبراء = ٠.٧٧٨)



جدول (٦)

آراء السادة الخبراء في العبارات التي تم حذفها في استبيان الرهاب الإجتماعي

المحور	م	العبرة
الأول	-	—
الثاني	١٠	أشعر بالأمان عندما اكون فى غرفتي او مع أسرتي
	٢٠	أتجنب المشاركات العائلية
الثالث	٥	أشعر بالندم عند قرارى الذهاب للتمرين

- الإستبيان في صورته النهائية: مرفق (٧)

قامت الباحثة بعرض إستمارة الإستبيان علي الخبراء مرة ثانية بعد إجراء التعديلات المطلوبة حيث تمت الموافقة عليها وأصبحت في صورتها النهائية مرفق (٦) ، حيث حدد الخبراء ميزان تقدير ثلاثي (نعم -الي حد ما - لا) يقابل درجات (٣-٢-١) لقياس إستجابة الأفراد عينة البحث لعبارات الإستبيان، وقد إستخلصت الباحثة أن عدد عبارات الإستبيان في صورته النهائية (٤٤) عبارة، وتم ترتيب العبارات تبعاً للمحاور التي تنتمي إليها.

٢- إستبيان التكيف النفسي مرفق (٩) إعداد الباحثان

• هدف الإستبيان

يهدف هذا الإستبيان إلى قياس مستوى التكيف النفسي للأطفال المصابين المعاقين ذهنياً للتعلم بوحدة السباحة جامعة الزقازيق

- تحديد عبارات إستبيان التكيف النفسي :

في ضوء الإسترشاد بآراء بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة، قامت الباحثتان بإختيار وصياغة العبارات المناسبة مرفق (٨)، حيث بلغ عدد العبارات المقترحة (٣٩) عبارة تمهيداً لعرضها علي السادة الخبراء مرفق (٢) .

- عرض الإستبيان (في صورته المبدئية) علي الخبراء: مرفق (٨)

تم عرض الإستبيان في صورته المبدئية حيث بلغ عدد العبارات (٣٩) عبارة علي السادة الخبراء والبالغ عددهم (٩) خبراء مرفق (٢) وذلك بهدف مراجعة صياغة أو حذف أو تعديل أو دمج أو إضافة أية عبارات أخرى مقترحة تكون غير مدرجة بالإستمارة ، والجدول رقم (٧) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء وصدق عبارات الإستبيان حول مناسبة العبارات المقترحة:



جدول (٧)

معامل لوش لصدق عبارات استبيان (التكيف النفسى) (الصورة الأولى) (ن=٩)

م	عدد الخبراء	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى	م	عدد الخبراء	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى
١	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال	٢١	٩	١٠٠.٠٠
٢	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال	٢٢	٨	٠.٧٧٨
٣	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	دال	٢٣	٨	٠.٧٧٨
٤	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	دال	٢٤	٨	٠.٧٧٨
٥	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال	٢٥	٨	٠.٧٧٨
٦	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال	٢٦	٩	١.٠٠٠
٧	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	دال	٢٧	٩	١.٠٠٠
٨	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	دال	٢٨	٩	١.٠٠٠
٩	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال	٢٩	٨	٠.٧٧٨
١٠	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	دال	٣٠	٨	٠.٧٧٨
١١	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال	٣١	٩	١.٠٠٠
١٢	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال	٣٢	٩	١.٠٠٠
١٣	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	دال	٣٣	٨	٠.٧٧٨
١٤	٦	٦٦.٦٧	٠.٣٣٣	حذف	٣٤	٨	٠.٧٧٨
١٥	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال	٣٥	٩	١.٠٠٠
١٦	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال	٣٦	٨	٠.٧٧٨
١٧	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	دال	٣٧	٩	١.٠٠٠
١٨	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	دال	٣٨	٨	٠.٧٧٨
١٩	٩	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	دال	٣٩	٩	١.٠٠٠
٢٠	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال			

(الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائيًا عند ن = ٩ خبراء = ٠.٧٧٨)



جدول (٨)

آراء السادة الخبراء في العبارات التي تم حذفها في استبيان التكيف النفسي

م	العبارة
١٤	عيناى شديدة الحساسية للضوء

- الإستبيان في صورته النهائية: مرفق (٩)

قامت الباحثتان بعرض إستمارة الإستبيان علي الخبراء مرة ثانية بعد إجراء التعديلات المطلوبة حيث تمت الموافقة عليها وأصبحت في صورتها النهائية مرفق (٩) ، حيث حدد الخبراء ميزان تقدير ثلاثي (نعم -الي حد ما - لا) يقابل درجات (٣-٢-١) لقياس إستجابة الأفراد عينة البحث لعبارات الإستبيان، وقد إستخلصت الباحثة أن عدد عبارات الإستبيان في صورته النهائية (٣٨) عبارة، وتم ترتيب العبارات تبعاً للمحاور التي تنتمي إليها.

ثالثاً: اختبارات المهارات الأساسية فى السباحة:

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) (١)، أسامة كامل راتب (١٩٩٩) (٢)، وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠١م) (٣٧)، سمير رزق (٢٠٠٣) (١٥)، محمد على القظ (٢٠٠٤م) (٢٩) والإطلاع على بعض الدراسات كدراسة ، سميرة عرابي وبسام مسمار (٢٠٠٧م) (١٦) والتي اتفقت على مجموعة من اختبارات المهارات الأساسية وذلك لمناسبتها وطبيعة هذه الدراسة، حيث تم تطبيقها بعد إيجاد صدقها وثباتها وتم حساب الدرجات من خلال لجنة ثلاثية من التحكيم (ملحق ١)، والاختبارات هي:

- توقيت التنفس - التعلق الرأسي للجسم (تكرار). - القفز إلى الماء العميق (درجة).
- الانزلاق على البطن لأطول مسافة (بالمتر). - الانزلاق على الظهر لأطول مسافة (بالمتر).
- ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن لمسافة ١٥م (بالدقيقة).
- ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر لمسافة ١٥م (بالدقيقة).
- الوقوف في الماء العميق لأطول فترة زمنية (بالدقيقة).

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢٤/٦/١٦ حتى ٢٠٢٤/٦/٢٣ م وحتى على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) أطفال من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بهدف:

- التأكد من صلاحية الاختبارات ومدى مناسبتها لأفراد العينة.



- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس للاختبارات المستخدمة في البحث.
- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- إجراء المعاملات العلمية قيد البحث.

أولاً: إجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث.

بعد التوصل إلى الاختبارات قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختارة للتحقق من ثباتها وصدقها، وذلك على النحو التالي:

١- حساب معامل صدق الاختبارات قيد البحث:

قام الباحث hk بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز (*Discriminat Validation*) بين مجموعتين إحداهما هي عينة البحث الاستطلاعية (غير المميزة) وعددها (١٠) أطفال، والمجموعة الأخرى المميزة (١٠) أطفال أسوياء والمسجلين بنفس مدارس السباحة، ويوضح جدول (٩) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث.



جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة في

المتغيرات قيد البحث (ن = ١ = ٢ = ١٠)

المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة (المجموعة الاستطلاعية)		المجموعة المميزة		قيمة (ت)
			المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	
البدنية	العدو ٢٠ متر من البدء العالي	ثانية	٦.٢٥	٠.٨٠	٥.١٠	٠.٧٥	٣.١٥
	الوثب العريض من الثبات	سم	٩٠.٥٠	٤.٢٥	٩٧.٢٥	٣.١٥	٣.٨٣-
	الجرى الزجاجة بطريقتين بارو	ثانية	٣٧.٧٥	١.٦٠	٣٤.٥٠	١.٥٠	٤.٤٥
	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٢.٩٠	٣.٥٠	٦.٢٥	١.٠١	٢.٧٦-
	دفع كرة طبية زنة (٧٥٠ جم)	متر	١.٢٠	٠.٣٠	١.٩٠	٠.٣٥	٤.٥٦-
	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٢٩.١٠	٢.٦٠	٢٥.٢٠	٢.١٠	٣.٥٠
المهارات الأساسية في السباحة	توقيت التنفس	تكرار	٣١.٥٠	٥.٥٠	٤٦.٥٠	٥.٧٥	٥.٦٦-
	القفز إلى الماء	درجة	٤.٧٥	٠.٥٠	٧.٢٥	٠.٧٥	٨.٣٢-
	الانزلاق على البطن	متر	٣.٢٥	٠.٨٠	٥.٧٥	٠.٦٥	٧.٢٨-
	الانزلاق على الظهر	متر	٢.٦٥	٠.٤٥	٤.٦٠	٠.٥٠	٨.٧٠-
	ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن لمسافة ١٥ م	ثانية	٣.٥٠	٠.٧٥	١.٧٥	٠.٦٥	٥.٢٩
	ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر لمسافة ١٥ م	ثانية	٤.٥٠	٠.٨٥	٢.٢٥	٠.٧٥	٥.٩٥
	الوقوف في الماء العميق	دقيقة	٦.٢٥	١.٤٠	١١.٥٠	١.٦٠	٧.٤١-

تج (١٨، ٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية في السباحة قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى أن درجات صدق هذه الاختبارات عالية.

٢- حساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث:

لحساب معامل الثبات قام الباحث باستخدام طريقة إعادة الاختبار (*TestRetest*) (*Method*)، بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين؛ في نفس ظروف التطبيق؛ ويوضح جدول (١٠) معامل الثبات للاختبارات قيد البحث.



جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني فى الاختبارات البدنية

والمهارات الأساسية فى السباحة قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
			المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	
البدنية	العدو ٢٠ متر من البدء العالى	ثانية	٦.٢٥	٠.٨٠	٦.٤٠	٠.٨٥	٠.٧٧٧
	الوثب العريض من الثبات	سم	٩٠.٥٠	٤.٢٥	٩١.١٥	٤.٢٠	٠.٨١٦
	الجرى الزجراجى بطريقة بارو	ثانية	٣٧.٧٥	١.٦٠	٣٧.٥٠	١.٧٥	٠.٨١٠
	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٢.٩٠	٣.٥٠	٣.٠١	٣.٦٥	٠.٨١٦
	دفع كرة طبية زنة (٧٥٠ جم)	متر	١.٢٠	٠.٣٠	١.٣٠	٠.٢٠	٠.٨٨٠
	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٢٩.١٠	٢.٦٠	٢٨.٧٥	٢.٥٠	٠.٧٩١
المهارات الأساسية فى السباحة	توقيت التنفس	تكرار	٣١.٥٠	٥.٥٠	٣١.٧٥	٥.٢٥	٠.٩٠١
	القفز إلى الماء	درجة	٤.٧٥	٠.٥٠	٤.٨٥	٠.٦٥	٠.٨٠٥
	الانزلاق على البطن	متر	٣.٢٥	٠.٨٠	٣.٧٥	٠.٨٥	٠.٨٥٣
	الانزلاق على الظهر	متر	٢.٦٥	٠.٤٥	٢.٨٠	٠.٤٧	٠.٨١٦
	ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن لمسافة ١٥ م	ثانية	٣.٥٠	٠.٧٥	٣.٧٥	٠.٩٥	٠.٧٨٣
	ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر لمسافة ١٥ م	ثانية	٤.٥٠	٠.٨٥	٤.٦٥	٠.٩٠	٠.٨١٠
	الوقوف فى الماء العميق	دقيقة	٦.٢٥	١.٤٠	٦.٥٠	١.٤٥	٠.٨٣١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول رقم (١٠) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات قد تراوحت بين (٠.٧٧٧ ، ٠.٩٠١) مما يشير إلى أنها اختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

ثانيا: إجراء المعاملات العلمية لإستبيان (الرهاب الإجتماعى):

قامت الباحثتان بالتطبيق علي المجموعة الاستطلاعية وهي (١٠) أطفال، لحساب معامل الصدق ومعامل الثبات.



حساب معامل صدق الاستبيان:

تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين المحاور وبعضها كما في جدول (١١)، وبين المفردات والمحاور التي تنتمي إليها، وبين المفردة والدرجة الكلية للاستبيان، كما في جدول (١٢).

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين محاور إستبيان (الرهاب الإجتماعي) (ن=١٠)

المحاور	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	الدرجة الكلية للإستبيان
المحور الأول (الجوانب الفسيولوجية)		٠.٩١٠	٠.٨٩٢	٠.٩٤٠
المحور الثاني (الجوانب النفسية)			٠.٩١٣	٠.٨٤١
المحور الثالث (الجوانب الاجتماعية)				٠.٨١٠
إستبيان الرهاب الإجتماعي (الدرجة الكلية)				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ =

٠.٦٣٢

يوضح جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل بعد وباقي المحاور وبين الدرجة الكلية للاستبيان مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للاستبيان.



جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة المحور التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية

لاستبيان الرهاب الإجتماعي (ن=١٠)

المحور	م	مع المحور	مع الدرجة الكلية	المحور	م	مع المحور	مع الدرجة الكلية
المحور الأول (الجوانب الفسولوجية)	١	٠.٨٢٠	٠.٨٧٠	المحور الثالث (الجوانب الاجتماعية)	١	٠.٨١٣	٠.٨٨٣
	٢	٠.٧٤١	٠.٧٩١		٢	٠.٧٨٦	٠.٧٤٦
	٣	٠.٧٨١	٠.٧٧١		٣	٠.٧٨٥	٠.٩٠١
	٤	٠.٧٧٢	٠.٨٢٢		٤	٠.٧٨٣	٠.٧٤٠
	٥	٠.٧٩٣	٠.٨٤٣		٥	٠.٧٨٥	٠.٧٣٥
	٦	٠.٨١١	٠.٨٦١		٦	٠.٧٨٣	٠.٩٢١
	٧	٠.٧٥٠	٠.٧٧٧		٧	٠.٧٧٥	٠.٩٢٣
	٨	٠.٧٦١	٠.٧٧١		٨	٠.٧٧٤	٠.٧٨٦
	٩	٠.٧٨٢	٠.٩٤٦		٩	٠.٧٥٥	٠.٨٠٥
	١٠	٠.٧٨٣	٠.٩٢١		١٠	٠.٧٨٣	٠.٨٢٣
	١١	٠.٧٤١	٠.٧٤٦		١١	٠.٨٣٠	٠.٨٨٠
المحور الثاني (الجوانب النفسية)	١	٠.٧٦١	٠.٧٨٣	تابع: المحور الثاني (الجوانب النفسية)	١٢	٠.٨٣٠	٠.٨٨٠
	٢	٠.٧٨٦	٠.٩٣٥		١٣	٠.٧٨٥	٠.٨٦٣
	٣	٠.٧٧١	٠.٨٥٣		١٤	٠.٧٦٠	٠.٨١٠
	٤	٠.٧٩٩	٠.٧٦١		١٥	٠.٧٨٣	٠.٧٣٣
	٥	٠.٨٣٥	٠.٩٣٥		١٦	٠.٧٨٠	٠.٧٥٨
	٦	٠.٧٨٠	٠.٧٨٣		١٧	٠.٧٩٨	٠.٨٩٠
	٧	٠.٧٧٥	٠.٩٤٦		١٨	٠.٧٤١	٠.٨٣١
	٨	٠.٧٨٣	٠.٧٥٨		١٩	٠.٨٦٤	٠.٩١٠
	٩	٠.٧٨٥	٠.٨٩٠				
	١٠	٠.٧٨٥	٠.٩٣٥				
	١١	٠.٨٧٤	٠.٨٨٣				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.632$



يوضح جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة ودرجة المحور التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للاستبيان.

حساب معامل ثبات الاستبيان:

تم استخدام طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان، بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية الاستبيان، كما في جدول (١٣)، بالإضافة إلى التعرف على المفردات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها.

جدول (١٣)

ثبات استبيان (الرهاب الإجتماعي) بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		المحاور والمحاور
	جتمان	سبيرمان براون	
٠.٧٠٩	٠.٧٧٣	٠.٧٤٨	المحور الأول (الجوانب الفسيولوجية)
٠.٧٧٩	٠.٧٢١	٠.٧٨٠	المحور الثاني (الجوانب النفسية)
٠.٧١١	٠.٧٠٨	٠.٧٢٥	المحور الثالث (الجوانب الاجتماعية)
٠.٨١٩	٠.٧٩٠	٠.٧٩٣	إستبيان الرهاب الإجتماعي (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (١٣) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٧٠٨) و(٧٩٣)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠.٧٠٩) و(٠.٨١٩)، مما يدل على أن الاستبيان المستخدم قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

ثالثاً: إجراء المعاملات العلمية لإستبيان (التكيف النفسي):

قامت الباحثتان بالتطبيق علي المجموعة الاستطلاعية وهي (١٠) أطفال، لحساب معامل الثبات، ومعامل الصدق

حساب معامل صدق الاستبيان:

تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين وبين المفردات والدرجة الكلية للإستبيان، كما في جدول (١٤).



جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة المحور التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية
للاستبيان التكيف النفسى (ن=١٠)

م	مع الدرجة الكلية	م	مع الدرجة الكلية	م	مع الدرجة الكلية
١	٠.٧٨٠	١٤	٠.٧٦٠	٢٧	٠.٧٦٦
٢	٠.٧٨٣	١٥	٠.٧٨٣	٢٨	٠.٧٤١
٣	٠.٨٣٠	١٦	٠.٨٨٠	٢٩	٠.٧٨٠
٤	٠.٧٦٠	١٧	٠.٨١٠	٣٠	٠.٧٦٦
٥	٠.٧٥٥	١٨	٠.٨٠٥	٣١	٠.٨٣٠
٦	٠.٨٠٣	١٩	٠.٨٥٣	٣٢	٠.٧٨٠
٧	٠.٧٦٦	٢٠	٠.٨١٦	٣٣	٠.٧٦٠
٨	٠.٧٨٦	٢١	٠.٧٨٣	٣٤	٠.٨٩٠
٩	٠.٧٨٠	٢٢	٠.٧٦٠	٣٥	٠.٧٩١
١٠	٠.٧٥٥	٢٣	٠.٨٠٥	٣٦	٠.٨٤٢
١١	٠.٨٠٣	٢٤	٠.٨٥٣	٣٧	٠.٨٦٣
١٢	٠.٨٠٣	٢٥	٠.٨٥٣	٣٨	٠.٨٨١
١٣	٠.٧٨٦	٢٦	٠.٩٤٦		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (١٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة ودرجة المحور التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان، مما يدل على صدق الاتساق الداخلى للاستبيان.

حساب معامل ثبات الاستبيان:

تم استخدام طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان، بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية الاستبيان، كما في جدول (١٥)، بالإضافة إلى التعرف على المفردات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها.



جدول (١٥)

ثبات استبيان (التكيف النفسى) بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		المحاور والمحاور
	جتمان	سبيرمان براون	
٠.٨٤٢	٠.٧١٧	٠.٧٠٧	إستبيان التكيف النفسى (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (١٥) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٧٠٧) و (٠.٧١٧)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ يساوي (٠.٨٤٢)، مما يدل على أن الاستبيان المستخدم قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

- مراحل بناء وحدات البرنامج الترويحي المائي المقترح من قبل الباحثان : مرفق (١١)
تحديد الهدف من البرنامج:

الأهداف النفسية:

- يعد اللعب مجال خصب للعلاج النفسى، والتعبير عن الرغبات والدوافع وخفض حدة التوترات النفسية والقلق، فتصبح انفعالاته أكثر ثباتاً وتستقر حالته النفسية.
- اللعب يدخل السرور والفرح والمتعة والرضا إلى نفس الطفل.
- إشباع حاجات الطفل النفسية كالثقة بالنفس والشعور بالرضا والسعادة والنجاح.
- يعتبر اللعب لغة الطفل للتعبير عن ذاته وإنفعالاته.

الأهداف الإجتماعية:

- تعويد الطفل على الانتقال من الاهتمام بالفردية والتمحور حول الذات، للإهتمام بالجماعة.
- اقامة علاقات متوازنة مع الجماعة والتفاهم والتفاعل الاجتماعى مع الآخرين.

الأهداف المهارية:

اكتساب الأطفال القدرة على أداء المهارات الأساسية فى السباحة والتي اتفق عليها الخبراء وفقاً لما يلي:

- توقيت التنفس
- القفز إلى الماء
- الانزلاق على البطن
- الانزلاق على الظهر
- ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن لمسافة ١٥م



- ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر لمسافة ١٥ م
- الوقوف في الماء العميق

- أسس بناء وحدات البرنامج الترويحي المائي:

- أن يتوافق محتوى الوحدات مع الأهداف التي وضعت من أجلها.
- مراعاة القدرات العقلية ومستوى النمو العقلي لفئة ذوى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم (عينة البحث)، ومدى قدرتهم على استيعاب المعلومات.
- مراعاة حاجات الأطفال العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية.
- إتاحة الفرصة لكل طفل أن يمارس الألعاب بصورة فردية وجماعية.
- التنوع في استخدام الإستراتيجيات وفقاً لما تتطلبه كل لعبة أو مهارة.
- أن تتميز الوحدات بالتدرج من السهل الى الصعب، ومن البسيط إلى المركب.
- استخدام مبدأ التعزيز لتشجيع الأطفال على أداء الألعاب والمهارات.
- أن تحقق الوحدات مبدأ التفاعلية بين الأطفال والوحدات.
- مراعاة كافة معايير الأمن والسلامة في التطبيق العملي للألعاب المائية.
- مراعاة توفر الأدوات والإمكانات اللازمة للتطبيق.
- مراعاة طرق التقويم المناسبة لكل لعبة ومهارة يؤديها الطفل.

- تحديد محتوى البرنامج الترويحي المائي:

استعانت الباحثتان عند تحديد المحتوى بالعديد من المراجع والبحوث والدراسات التي اهتمت بتنمية الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي وتعلم المهارات الأساسية في السباحة قيد البحث دراسة " طارق سعد الدين " ٢٠٠٢ (١٧) "

دراسة " أسماء يحيى عزت (٢٠٢١) (٤)، دراسته رانيا فرج ابو النصر خضر (٢٠١٠) (١٢) توضع دراسات للرهاب والتكيف والمهارات الأساسية في السباحة قيد البحث أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) (١)، عبلة عادل زهران (٢٠٠١) (٢٠)، طارق محمد ندا (٢٠٠٥) (١٨)، بهجت أبو طامع (٢٠٠٧) (٧)، سميرة عرابي وبسام مسمار (٢٠٠٧) (١٦) حتى يمكن أن يكون المحتوى:

- ١- مرتبط بالأهداف التي تسعى وحدات البرنامج الترويحي إلى تحقيقها.
- ٢- ملائماً لخبرات الأطفال وحاجتهم وقدراتهم، وبه صفه التتابع والاستمرارية والتكامل.
- ٣- إستثارة الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم لأداء المهارة عن طريق الأنشطة الترويحية المائية داخل الوحدات



٤- تنمية العديد من الصفات الحميدة في نفوس الأطفال المعاقين كالثقة بالنفس وحب العمل الجماعي والانتماء مع الآخرين وذلك لزيادة التكيف النفسي لديهم مع الآخرين.

٥- ايجاد روح المرح والسعادة بين افراد عينة البحث الاساسية

- الإطار العام لتنفيذ وحدات الألعاب المائية:

تنفيذ وحدات البرنامج الترويحي المائي المقترحة على الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم بهدف تنمية الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي وتعلم المهارات الأساسية في السباحة من خلال وحدات تعليمية حيث قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الإطار العام لتنفيذ الوحدات مرفق (١٠) وكانت نتائج هذه الإستمارة كالآتي:

- تطبيق محتوى الوحدات المقترحة لمدة شهرين.

- عدد الأسابيع الخاصة بتطبيق الوحدات بلغ (٨) أسابيع.

- الأسبوع الواحد يشمل وحدتان تعليمية، وبالتالي فإن إجمالي عدد الوحدات التعليمية للبرنامج (١٦) وحدة.

جدول (١٦)

التوزيع الزمن لوحدات الألعاب المائية

م	جوانب تطبيق الوحدات	التوزيع الزمني للبرنامج
١	عدد أسابيع تطبيق الوحدات	٨ أسابيع
٢	عدد الوحدات.	١٦ وحدة
٣	عدد الوحدات خلال الأسبوع الواحد.	وحدتان
٤	زمن التطبيق في الوحدة الواحدة.	٩٠ ق



جدول (١٧)

محتوى الوحدة اليومية

م	البيان	الزمن
٢	الجزء التمهيدي	١٥ ق
٣	الجزء الرئيسي	٧٠ ق
٤	الجزء الختامي	٥ ق

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثتان بإجراء التجربة الإستطلاعية الثانية على نفس العينة الإستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وذلك فى الفترة الزمنية من ٢٤ - ٢٥ / ٦ / ٢٠٢٤م وذلك لوحدتين من وحدات البرنامج بهدف مايلى:

- معرفة مدى مناسبة وحدات الألعاب المائية للتطبيق على الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم (عينة البحث)
- وحدات الألعاب المائية قابلة للتنفيذ.
- قياس الزمن المناسب للتطبيق
- قياس الأدوات والألعاب المستخدمة.
- معرفة مدى استجابة الأطفال للوحدات ومدى تجاوبهم مع الباحثة.
- التأكد من مناسبة الألعاب المستخدمة فى الوحدات للغرض الذى وضعت من أجله ومناسبتها للمرحلة السنية لعينة البحث.
- كما تم تغيير بعض الألعاب لصعوبة تنفيذها، وإضافة بعض الألعاب.

القياسات القبلية:

قامت الباحثتان بإجراء القياسات القبلية فى مقياس الرهاب الاجتماعى والتكيف النفسى والمهارات الأساسية فى السباحة على مجموعة البحث خلال يومى ٢٦، ٢٧ / ٦ / ٢٠٢٤م.



تطبيق البرنامج التروحي المائي :

تم تطبيق البرنامج التروحي المائي بواقع وحدتين أسبوعياً وزمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠ق)، وذلك في الفترة من ٦/٣٠ / ٢٠٢٤ إلى ٢٠/٨/٢٠٢٤م وذلك بواقع (٨) أسابيع على أن يتم التطبيق في الجزء الرئيسي من الوحدة.

القياسات البعدية:

قامت الباحثتان بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وذلك خلال يومى ٢١، ٢٢/٨/٢٠٢٤م، وبنفس شروط وظروف القياسات القبلىة

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) *Statistical Package For Social Science* الإصدار (٢٧) مستعيناً بالمعاملات التالية:
١. معامل لوش لصدق المحتوى ويحسب كالآتي

$$\text{معامل لوش لصدق المحتوى} = \frac{\text{عدد الخبراء الموافقون} - (\text{عدد الخبراء} \div 2)}{(\text{عدد الخبراء} \div 2)}$$

٢. المتوسط الحسابى (Mean)؛ الوسيط (Median)؛ الانحراف المعياري (Standard Deviation)؛ الالتواء (Skewness).

٣. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)

٤. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample tTest).

٥. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (Independent Samples tTest).

٦. حجم التأثير (Effect Size):.

أ. مربع إيتا (η^2).

ب. باستخدام (Cohen's d) ويفسر طبقاً لمحكات كوهين.

ج. باستخدام معامل التحديد (r^2) (Coefficient Of Determination).

٧. نسبة التغيير/ التحسن (معدل التغير) Change Ratio

$$\text{معدل التغيير} = \frac{\text{القياس البعدى} - \text{القياس القبلى}}{\text{القياس القبلى}} \times 100$$



٨. وللتحقق من فاعلية البرنامج المقترح، استخدمت الباحثة نسبة الكسب لـ "ماك جوجيان" (*McGuigan's Gain Ratio*)، ويعتبر البرنامج فعال بدرجة مقبولة إذا لم تقل قيمة هذه النسبة عن (٠.٦)

٩. وتم قياس الفعالية بطريقة أخرى باستخدام معادلة نسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" (*Black's Modified Gain Ratio*)، ويمتد مدى نسبة الكسب المعدل لبلاك من (صفر) إلى (٢) ويقترح بلاك أن يكون الحد الفاصل لهذه النسبة هي (١.٢)، حتى يمكن اعتبار فاعلية البرنامج مقبول، حيث أن:

- إذا كانت $1 \leq$ قيمة نسبة الكسب لبلاك $1.2 >$ يعتبر البرنامج متوسط الفاعلية
- إذا كانت قيمة نسبة الكسب لبلاك $1.2 \leq$ يعتبر البرنامج فعالاً، وهي القيمة التي اقترحها بلاك للحكم على فاعلية البرنامج.

عرض ومناقشة نتائج البحث.

التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم في مستوى الرهاب الإجتماعي والتكيف النفسي لصالح القياس البعدي.



جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي أفراد عينة البحث في المتغيرات (الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي) قيد البحث.

(ن=١٥)

المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير	
		المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		(η^2)	(d)
المحور الأول (الجوانب الفسيولوجية)	درجة	١٤.٥٠	٢.٢٥	٢٨.٢٠	٤.٥٠	١١.٢٧	٠.٩٣٤	٤.٥
المحور الثاني (الجوانب النفسية)	درجة	٢٦.٧٥	٤.٥٠	٤٩.٦٥	٧.٢٥	١٢.٩٩	٠.٩٤٩	٥.٣
المحور الثالث (الجوانب الاجتماعية)	درجة	٢٣.٢٥	٥.٧٥	٣٨.٢٥	٨.١٠	١٠.٢٠	٠.٩٢٠	٤.١
إستبيان الرهاب الإجتماعي (الدرجة الكلية)	درجة	٦٤.٥٠	١٠.٥٠	١١٦.١٠	١٥.١٠	١٧.٠٣	٠.٩٧٠	٦.٩
إستبيان التكيف النفسي (الدرجة الكلية)	درجة	٥١.٤٥	٧.٨٥	٩٨.٢٠	١٦.٧٥	١٦.٩١	٠.٩٦٩	٦.٩

تج (٩، ٠.٠٥) = ٢.٢٦

يتضح من جدول (١٨) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (١٠.٢) و(١٧.٠٣). ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٩٢٠) و(٠.٩٧٠) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge). وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٤.١) و(٦.٩) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).



جدول (١٩)

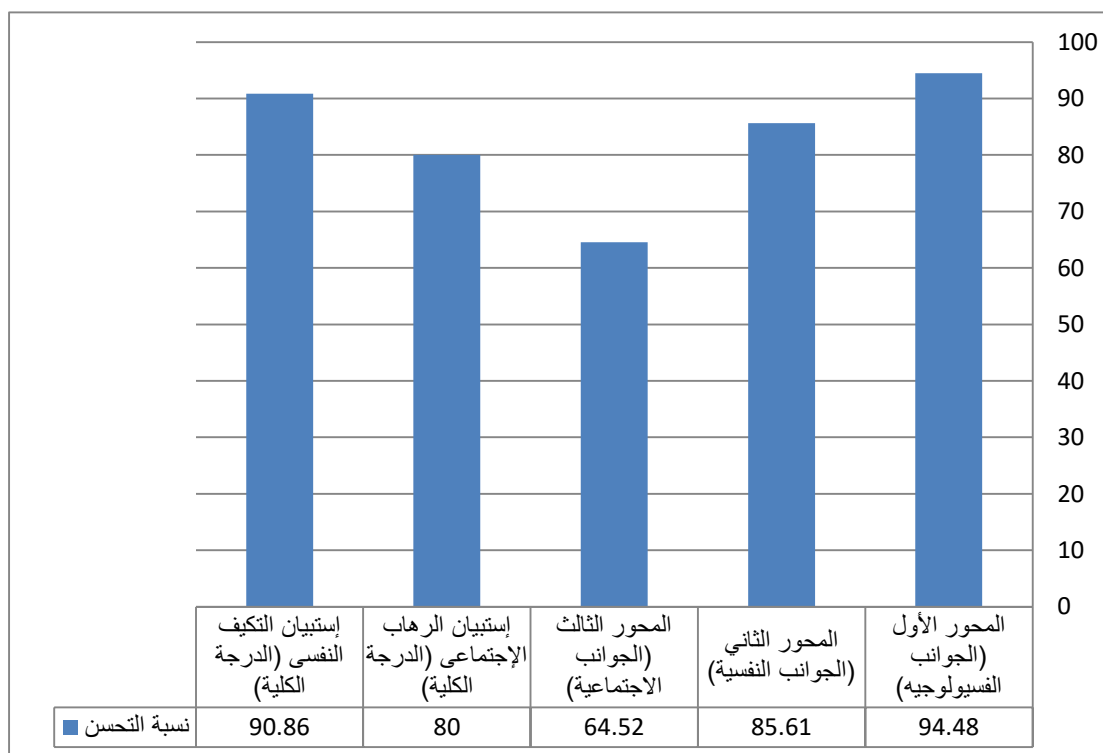
نسبة التحسن وفاعلية البرنامج باستخدام نسبة الكسب لماك جوجيان ونسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" بين درجات لأفراد عينة البحث في المتغيرات (الرهاب الإجتماعي والتكيف النفسي) قيد البحث.

(ن=١٥)

المحاور	الدرجة العظمى	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن (Ratio Change)	Gain Ratio (MG)	Gain Ratio (MG _{Blak})
المحور الأول (الجوانب الفسيولوجية)	٣٣	١٤.٥٠	٢٨.٢٠	١٣.٧٠	٩٤.٤٨	٠.٧	١.٢
المحور الثاني (النفسية)	٥٧	٢٦.٧٥	٤٩.٦٥	٢٢.٩٠	٨٥.٦١	٠.٨	١.٢
المحور الثالث (الجوانب الاجتماعية)	٤٢	٢٣.٢٥	٣٨.٢٥	١٥.٠٠	٦٤.٥٢	٠.٨	١.٢
إستبيان الرهاب الإجتماعي (الدرجة الكلية)	١٣٢	٦٤.٥٠	١١٦.١٠	٥١.٦٠	٨٠.٠٠	٠.٨	١.٢
إستبيان التكيف النفسي (الدرجة الكلية)	١١٤	٥١.٤٥	٩٨.٢٠	٤٦.٧٥	٩٠.٨٦	٠.٧	١.٢

يتضح من جدول (١٩) أن قيم (نسبة التحسن) أفراد عينة البحث تراوحت بين (٦٤.٥٢) و(٩٤.٤٨).

يتضح من جدول (١٩) أن البرنامج فعال بدرجة مقبولة تبعا نسبة الكسب لـ "ماك جوجيان" (McGuigan's Gain Ratio)، حيث كانت النسبة أكبر من النسبة التي حددها وهي (٠.٦). كما أن البرنامج يعتبر فعّالاً، حيث كانت نسبة الكسب تساوي ١.٢ وهي القيمة التي اقترحها بلاك للحكم على فاعلية البرنامج



شكل (٢)

نسبة التحسن لأفراد عينة البحث في المتغيرات (الرهاب الإجتماعي والتكيف النفسي) قيد البحث.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدولى (١٨) و (١٩) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم فى مستوى الرهاب الإجتماعى والتكيف النفسى لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثتان التحسن فى مستوى الرهاب الإجتماعى والتكيف النفسى لدى الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم إلى فاعلية البرنامج الترويحى المائى الذى أشتمل على مجموعة من الألعاب المائية البسيطة وكذلك إستخدام مجموعة من الأدوات المختلفة ، كل هذا أضفى جوا من البهجة والسرور على الوحدة .

كما أن تطبيق الألعاب المائية الترويحى فى الوحدات بالشكل الزوجى والجماعى فى صورة مسابقات بين الأطفال تراعى المشاركة الإيجابية والقدرة على الأداء وسهولة تحقيق الأهداف منها، كما أن لها طابع محبب يستهوى جميع الأطفال على اختلاف ميولهم وطباعهم



وأعمارهم، وقد راعت الباحثتان عند تصميم البرنامج المقترح أن يشتمل على عدة أنواع للألعاب فمنها الألعاب التي تعمل على إخراج الطاقة الزائدة والانفعالات السلبية والنزاعات العدوانية عند الطفل بصورة ايجابية ومنها الألعاب التي تعمل على تنمية التذكر وقوة التركيز مما يؤدي إلى زيادة ثقة الطفل بنفسه وزيادة تفاعله الاجتماعي بالأطفال المحيطة من حوله.

ويشير كل من تهنى عبد السلام (٢٠٠١م) (٨) ، ماك كاب وآخرون ، Mac Cabe et., al (٢٠٠٦) (٤٣) أن الأنشطة الترويحية تساعد أفراد المجتمع على إكتساب العادات الاجتماعية المقبولة ، وتوجههم إلى كيفية حل المشكلات بطريقة تتناسب مع قدرتهم ، مما يكسبهم كثير من القيم المقبولة لدى مجتمعهم الذي يعيشون فيه ، كما أنها تؤدي إكساب الفرد السلوك الاجتماعي المطلوب ، كما تعمل على التخلص من الطاقة الزائدة لديهم ، والتي تسبب كثير من حالات الإكتئاب والقلق ، وبالتالي تتخفف حدة الرهاب الاجتماعي وتحسن حالة التكيف النفسي والاجتماعي .

ويؤكد ذلك "محمد محمد الحماحمي" (٢٠٠٤م) (٣١) أن الألعاب المائية من أهم الأنشطة التي تجلب السعادة والسرور للأطفال فهي تعمل على الحد من التوتر العصبي والنفسي، وذلك من خلال التعبير عن الذات، وتفرغ الانفعالات المكبوتة، وتحقيق الاسترخاء وإشباع الميل للإستكشاف والمغامرة وإدراك النجاح، مما يزيد القدرة على الإنجاز وإثبات الذات وتنمية الثقة بالنفس .

وهذا يتفق مع ما أشار اليه "محمد الخوالدة" (٢٠٠٧م) (٣٣) أن اللعب الجماعي أداة تعلم اجتماعية، يتعرف الطفل من خلاله على بيئته الاجتماعية، كما يعطى الطفل الإحساس بالقبول الاجتماعي ويشعره بقيمته وأنه جزء من الجماعة التي يمارس معها اللعب، ومن ثم فهو وسيلة الإتصال والتفاعل الاجتماعي بين الأفراد.

و يتفق ذلك مع نتائج كلا من دراسة " أسماء يحي عزت (٢٠٢١م) (٤) ، وإيهاب محمد وآخرون (٢٠٢١م) (٦)، ودراسة رانيا فرج ابو النصر (٢٠١٠م) (١٢) على أن البرنامج الترويحي له تأثيرا إيجابيا في تعديل بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والتكيف النفسي للأطفال المعاقين ذهنيا والشعور بالسعادة النفسية والتواصل الاجتماعي وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي .

وهذا ما يحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم في مستوى الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي لصالح القياس البعدي.



التحقق من صحة الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أنه : " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم في تعلم المهارات الأساسية في السباحة لصالح القياس البعدي".

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات (المهارات الأساسية في السباحة) قيد البحث.

(ن=١٥)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير	
		المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		(η^2)	(d)
توقيت التنفس	تكرار	٣٠.٩٥	٦.١٥	٤٤.٢٥	٥.٢٠	٧.٥٠	٠.٨٦٢	٣.٠
القفز إلى الماء	درجة	٤.٩٠	٠.٥٥	٦.١٠	٠.٩٥	٥.٢١	٠.٧٥١	٢.٢
الانزلاق على البطن	متر	٣.٣٥	٠.٩٠	٥.٢٠	١.٦٠	٦.٩٨	٠.٨٤٤	٢.٨
الانزلاق على الظهر	متر	٢.٧٥	٠.٦٠	٣.٩٥	٠.٩٥	٤.٣٣	٠.٦٧٦	١.٧
ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن لمسافة ١٥ م	ثانية	٣.٨٥	٠.٨٠	٢.١٠	٠.٧٠	٣.٠٩	٠.٥١٥	١.٣
ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر لمسافة ١٥ م	ثانية	٤.٣٠	٠.٩٥	٢.٨٥	٠.٨٥	٥.١٦	٠.٧٤٧	٢.١
الوقوف في الماء العميق	دقيقة	٦.٦٥	١.٥٥	١٠.٥٠	٢.٩٥	٩.٧٤	٠.٩١٣	٣.٩

تج (٩، ٠.٠٥) = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٢٠) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٣.٠٩) و (٩.٧٤). ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٥١٥) و (٠.٩١٣) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge). وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (١.٣) و (٣.٩) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير جدا Very Large) إلى (ضخم Huge).

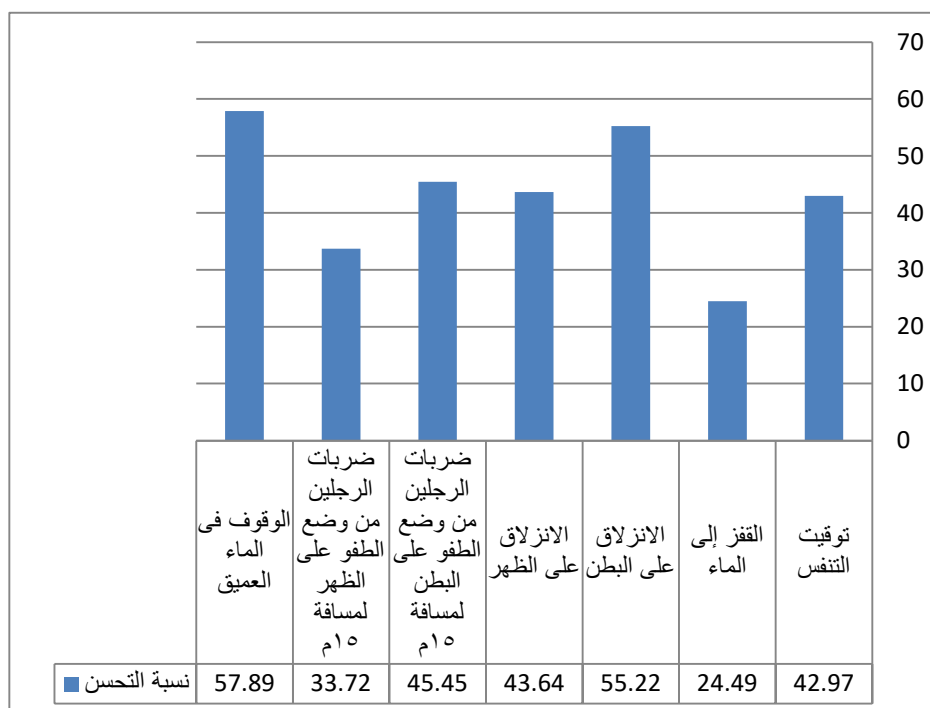


جدول (٢١)

نسبة التحسن بين درجات أفراد عينة البحث في المتغيرات (المهارات الأساسية في السباحة) قيد البحث. (ن=١٥)

الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن (Change Ratio)
توقيت التنفس	تكرار	٣٠.٩٥	٤٤.٢٥	١٣.٣٠	٤٢.٩٧
القفز إلى الماء	درجة	٤.٩٠	٦.١٠	١.٢٠	٢٤.٤٩
الانزلاق على البطن	متر	٣.٣٥	٥.٢٠	١.٨٥	٥٥.٢٢
الانزلاق على الظهر	متر	٢.٧٥	٣.٩٥	١.٢٠	٤٣.٦٤
ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن لمسافة ١٥ م	ثانية	٣.٨٥	٢.١٠	١.٧٥-	٤٥.٤٥
ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر لمسافة ١٥ م	ثانية	٤.٣٠	٢.٨٥	١.٤٥-	٣٣.٧٢
الوقوف في الماء العميق	دقيقة	٦.٦٥	١٠.٥٠	٣.٨٥	٥٧.٨٩

يتضح من جدول (٢١) أن قيم (نسبة التحسن) لأفراد عينة البحث تراوحت بين (٢٤.٤٩) و (٥٧.٨٩).



شكل (٣)

نسبة التحسن بين درجات أفراد عينة البحث في المتغيرات (المهارات الأساسية في السباحة) قيد البحث.



مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدولى (٢٠) و (٢١) وشكل (٣) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم فى تعلم المهارات الأساسية فى السباحة لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثان هذه النتيجة إلى البرنامج الترويحى المائى الذى يتضمن على مجموعة من الألعاب المائية وما وفره من حرية الحركة داخل الوسط المائى بدون خوف داخل الوسط المائى والترجى فى عملية التعلم من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وبأشكال مختلفة فردية وثنائية وجماعية وتوفير عوامل الأمن والسلامة مع مراعاة التعزيز الإيجابى المستمر ، كما راعت الباحثتان أن تكون الألعاب المائية فى حدود إمكانياتهم وقدراتهم العقلية والبدنية ، وقد ساعد ذلك عينة البحث على إدراك وفهم اللعبة المطلوب أدائها بطريقة صحيحة مما أدى إلى إكسابهم المهارات الأساسية بصورة تلقائية عن طريق اللعب دون الشعور بأنها مهاره يجب عليهم تعلمها .

ويشير أيضاً "محمد على القط" (٢٠٠٢م) (٢٨) أن استخدام الأدوات المتنوعة فى الألعاب المائية يعتبر وسيلة تربوية هامة، تساعد على تنوع التعلم ، وتستثير ميل الطفل للأداء الأفضل وتجعله أكثر تركيزاً، فمن خلال اللعب يتم الحصول على المعلومة وتكون بذلك صعبة النسيان.

ويذكر "محمد محمد الحمادى" (٢٠٠٤م) (٣١) أن الألعاب المائية تعمل على تنمية العديد من المعارف والمعلومات المرتبطة بالوسط المائى ونوع الأنشطة التى يمارسها الأطفال. كما يتفق مع ماأشار اليه "أسامة كامل راتب" (١٩٩٩م) (٢) أن الاستخدام الجيد للألعاب والأنشطة الترويحية فى برامج تعليم السباحة له عدة مميزات وفوائد مثمرة منها التغلب على عامل القلق والخوف والتوتر الذى يعوق تعلم كثير من الأطفال المبتدئين فى السباحة. ويؤكد ذلك ماذكرته "Susan J.Grosse" (٢٠٠٧م) (٤٧) أن استخدام الألعاب المائية كوسيلة تعليمية للأطفال، يساعد على زيادة كفاءة تعلم المهارات الأساسية فى السباحة بطريقة غير مقصودة، كما أنها وسيلة تعليمية جيدة وفعالة لتعليم الأطفال ذوي الاعاقة العقلية، فهى تحسن من قدراتهم الإدراكية والبدنية والمهارية والعقلية واللغوية.

ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة إيهاب محمد ، هيثم محمد ، محمد النجار (٢٠٢١م) (٦) حيث أشارت نتائجها إلى توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تعلم مهارات السباحة وتنمية التوافق النفسى والإجتماعى وأنماط التعلق لصالح



القياس البعدي و توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارات السباحة وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي وأنماط التعلق ونسب التحسن لصالح القياس البعدي .

ويتفق أيضا مع دراسة طارق سعد الدين قاسم (٢٠٠٢م) (١٧) ومن أهم نتائجها أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن بالنسبة للمعاقين ذهنياً.

ويشير "هارمير جون وآخرون John Harmer et all" (٢٠٠١م) (٤٣) أن الألعاب المائية تعتبر من الأنشطة الممتعة التي تزيد من الحصيلة المعرفية والتعليمية لدى الأطفال وتعمل على زيادة التركيز والانتباه وسرعة الحصول على المعلومات، دون أن يدرك الطفل أنه بداخل العملية التعليمية.

ويتفق ذلك أيضا مع نتائج دراسة ريم احمد زكي المالكي (٢٠١٨م) (١٤) ونتائج دراسة محمد محمد أبو جميل (٢٠٢١م) (٣٠) ، ونتائج دراسة هيثم محمد احمد حسنين وآخرون (٢٠٢٢م) (٣٦) بأنه تطبيق البرنامج الترويحي بأن له تأثير إيجابي في تحسين القدرات الحركية والأساسية لدى أطفال متلازمة داون ، ووجود نسب تحسن لعينة البحث في مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي ، كما أنه له تأثير إيجابي في تعلم مهارات السباحة لدى أطفال متلازمة داون .

التحقق من صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين اكتساب (المهارات الأساسية في السباحة) وبين الاستجابة على (إستبيان الرهاب الإجتماعي) و(إستبيان التكيف النفسى)؛ وللتحقق من صحة الفرض الثالث استخدمت الباحثتان مصفوفة الارتباط بين نتائج إختبارات (المهارات الأساسية في السباحة) وبين الاستجابة على (إستبيان الرهاب الإجتماعي) والاستجابة على (إستبيان التكيف النفسى)، وتم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام معامل التحديد (Coefficient Of Determination) (r^2)، ويتم تفسير (r^2) في ضوء المحكات التي وضعها كوهين (Cohen, 1988) كما يلي:

- إذا كان (r^2) = ٠.٠١ فيدل على حجم تأثير ضعيف.
- إذا كان (r^2) = ٠.٠٩ فيدل على حجم تأثير متوسط.
- إذا كان (r^2) = ٠.٢٥ فيدل على حجم تأثير كبير.

كما في جدول (٢٣)



جدول (٢٣)

نتائج مصفوفة الارتباط (*Correlation Matrix*) وقيمة (r)، نتائج حجم التأثير باستخدام معامل التحديد (r^2)، بين نتائج اختبارات (المهارات الأساسية في السباحة) وبين الاستجابة على (إستبيان الرهاب الإجتماعي) و(إستبيان التكيف النفسي)

($n=15$)

المتغيرات الإجتماعية والنفسية						القياسات	المتغيرات
إستبيان التكيف النفسي (الدرجة الكلية)	إستبيان الرهاب الإجتماعي (الدرجة الكلية)	المحور الثالث (الجوانب الاجتماعية)	المحور الثاني (الجوانب النفسية)	المحور الأول (الجوانب الفسيولوجية)	الارتباط		
٠.٦٥٤	٠.٦٦٥	٠.٦٤٢	٠.٦٤٥	٠.٩١٢	قيمة (r)	توقيت التنفس	المهارات الأساسية في السباحة
٠.٤٣	٠.٤٤	٠.٤١	٠.٤٢	٠.٨٣	ES (r ²)		
٠.٨٦٨	٠.٧٠٥	٠.٧٣٧	٠.٨٧٤	٠.٧٢٧	قيمة (r)	القفز إلى الماء	
٠.٧٥	٠.٥٠	٠.٥٤	٠.٧٦	٠.٥٣	ES (r ²)		
٠.٨٦٩	٠.٨٥٤	٠.٨٠٢	٠.٧٠٨	٠.٧٧٢	قيمة (r)	الانزلاق على البطن	
٠.٧٦	٠.٧٣	٠.٦٤	٠.٥٠	٠.٦٠	ES (r ²)		
٠.٨٤١	٠.٨٠٣	٠.٨٣٤	٠.٧١٤	٠.٧٣٦	قيمة (r)	الانزلاق على الظهر	
٠.٧١	٠.٦٤	٠.٧٠	٠.٥١	٠.٥٤	ES (r ²)		
٠.٨١٠	٠.٨٩٤	٠.٩٠٣	٠.٩٣٨	٠.٩٠٠	قيمة (r)	ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن لمسافة ١٥ م	
٠.٦٦	٠.٨٠	٠.٨٢	٠.٨٨	٠.٨١	ES (r ²)		
٠.٨٠١	٠.٧٧٣	٠.٦٦٤	٠.٨٢٤	٠.٧١٤	قيمة (r)	ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر لمسافة ١٥ م	
٠.٦٤	٠.٦٠	٠.٤٤	٠.٦٨	٠.٥١	ES (r ²)		
٠.٩٨٤	٠.٩٨٤	٠.٩٢٦	٠.٩٩٥	٠.٩٣٧	قيمة (r)	الوقوف في الماء العميق	
٠.٩٧	٠.٩٧	٠.٨٦	٠.٩٩	٠.٨٨	ES (r ²)		

رج (١٣، ٠.٠٥) = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٢٣) أن قيمة (r) المحسوبة تراوحت بين (٠.٦٤٢) و(٠.٩٩٥) ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r^2) تراوحت بين (٠.٤١) و(٠.٩٩) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير).



مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (٢٣) وجود علاقة ارتباطية بين اكتساب (المهارات الأساسية في السباحة) وبين الاستجابة على (استبيان الرهاب الإجتماعي) و(استبيان التكيف النفسي).
ترجع الباحثتان هذه العلاقة والتحسين في تعلم المهارات الأساسية في السباحة والاستجابة على استبيان الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي الى فاعلية البرنامج الترويحي المائي و الذي أشتمل على مجموعة مختارة بعناية من الأنشطة المائية الترويحية المتعددة كألعاب الصغيرة الجماعية المبهجة والتي تقوى التعاون والصداقة بين الأطفال عينة البحث وزيادة الثقة بالنفس والإلتزان الإنفعالي وتقليل الخوف والقلق والتوتر والضغط النفسية وساعد أيضا على ادخال السرور على نفوس الأطفال ، كما أن البرنامج الترويحي المائي يتضمن مجموعة من التمرينات والألعاب المائية التي تتناسب مع أطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم والتي أدت إلى تحسين الحالة المزاجية لهم .

ويرى محمد محمد الحماحمي ، وعائدة عبد العزيز (٢٠١٠م) (٣٢) أن الترويح المائي يجلب السرور والسعادة والمرح الى نفوس الممارسين نتيجة التعبير عن الذات وتنمية الثقة بالنفس وإشباع الميل والابداع في الأداء وهذا له تأثير فعال .

وتؤكد وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠١م) على الفوائد العديدة للسباحة الترويحية سواء من الناحية الاجتماعية أو النفسية حيث تظهر فوائد السباحة عند ممارستها بغرض اللعب والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس فهي أيضاً تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود عليه بالصحة والحيوية والنشاط ، كما تظهر الفوائد الاجتماعية للسباحة الترويحية في تنمية التكيف الاجتماعي للأفراد نتيجة لممارستها مع الآخرين كما أنها تساعد الفرد الممارس على التحكم في إنفعالاته وعدم الشجار مع الآخرين وتساعد في علاج الإنطواء النفسي والتوتر العصبي. (٣٧ : ٢٢)

ويتفق ذلك أيضا مع دراسة " أسماء يحي عزت " (٢٠٢١م) (٤) ، دراسة " إيهاب محمد وآخرون (٢٠٢١م) (٦) ، ودراسة محمد محمد أبو جميل " (٢٠٢١م) (٣٠) بأنه البرنامج الترويحي المائي له تأثيرا إيجابيا على تنمية التكيف النفسي والاجتماعي



المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧): المهارات الأساسية لتعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٩): تعليم السباحة، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتجنب نوعية الحياة دار الفكر ، القاهرة .
- ٤- أسماء يحيى عزت (٢٠٢١م) : تأثير برنامج رياضي ترويجي على الشعور بالسعادة النفسية والتكيف النفسي الاجتماعي لأطفال دور رعاية الايتام بمحافظة الشرقية ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، مجلد ٦١ ، ح ١ ، جامعة حلوان .
- ٥- انتصار يونس: السلوك الإنساني ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٤ م .
- ٦- إيهاب محمد ، هيثم محمد ، محمد النجار (٢٠٢١م) : تأثير برنامج ترويجي مائي على تعلم بعض مهارات السباحة وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي وأنماط التعلق لأطفال الصم والبكم ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، مجلد ٢٦ ، جامعة بنها .
- ٧- بهجت أبو طامع (٢٠٠٧): أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية "خضوري"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد ٢١، العدد الأول، فلسطين.
- ٨- تهناني عبد السلام (٢٠٠١) : الترويح والتربية الترويجية دار الفكر العربي القاهرة ،
- ٩- حامد زهران (٢٠٠٣) : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط ٣ ، عالم الكتب ، القاهرة .
- ١٠- حنفي محمود إمام، نور أحمد الرمادي (٢٠٠١): الصحة النفسية والإضطرابات النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .
- ١١- الخطيب، جمال محمد .(٢٠١٠م).مقدمة في الإعاقة العقلية .الطبعة الأولى .الأردن: دار وائل للنشر .
- ١٢- رانيا فرج ابو النصر (٢٠١٠م) : تأثير برنامج ترويجي رياضي على تعديل بعض المتغيرات النفسية لدى المعاقين ذهنياً ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .



١٣- رقية محمد مهدى (٢٠١٦م) : تأثير برنامج ترويجي على تنمية المهارات الإجتماعية للصم والبكم بمحافظة المنوفية" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات

١٤- ريم احمد زكي المالكي (٢٠١٨م) : برنامج ترويجي باستخدام الوسط المائي لتحسين القدرات الحركية والاساسية لدي أطفال متلازمة داون رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية . جامعة بني سويف.

١٥- سمير رزق (٢٠٠٣): الموسوعة العلمية لرياضة السباحة، مطابع العامري، عجمان.

١٦- سميرة عرابي، بسام مسمار (٢٠٠٧): برنامج مقترح لتعلم المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئات من سن ٧ - ١٤ سنة، وقائع المؤتمر الرياضي العلمى الثالث بعمان، الأردن، المجلد ٢١، العدد الأول، يناير.

١٧- طارق سعد الدين قاسم (٢٠٠٢م): برنامج مقترح لتعليم السباحة للمعاقين ذهنياً، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١٨- طارق محمد ندا (٢٠٠٥): المنهاج فى السباحة، مكتب الشرقية للطباعة، الزقازيق.

١٩- عبد الله مجدى أحمد (٢٠٠٤م) : علم النفس المرضى ، دراسات فى الشخصية بين السواء والإضطراب ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية .

٢٠- عبلة عادل زهران (٢٠٠١): أثر التعليم بالتقليد على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لأطفال ما قبل المدرسة، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية، مجلة علمية رياضية متخصصة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسويط، العدد الثاني عشر، الجزء الثاني.

٢١- عزت عبد الشفيق (٢٠٢٠م) : تأثير برنامج ترويجي باستخدام التواصل المعزز والبديل لتحسين مهارات التواصل لأطفال التدخل المبكر المعاقين ذهنياً ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.

٢٢- عمر، ماهر محمود (٢٠٠٣) : العلاج السلوكي الانفعالي المعرفي " رؤية تحليلية المدرسة البرت إليس الارشادية مركز الدلتا للطباعة ، الاسكندرية .

٢٣- العناني (٢٠٠٥) : الصحة النفسية. ط ٢، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان .

٢٤- فاطمة الكتاني (٢٠١٢م) : القلق الاجتماعي والعنوانية لدى الأطفال ، دار وحي القلم ، الفكر القاهرة ٢٠٠٤ م .

٢٥- كمال الدين درويش ، أمين الخولى (٢٠٠١م) : الترويح وأوقات الفراغ" التاريخ والفلسفة ، الإجتماعيات ، البرامج والأنشطة " ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .



٢٦- مایسة عفیفی ، نهی عبد العظیم (٢٠١٨ م): تأثیر الدمج الجزئی بین المعاقین ذهنیاً القابلین للتعلم والأسویاء علی تنمية التفاعل الاجتماعی والوجدانی وتعلم المهارات الأساسیة فی السباحة ، مجلة جامعة مدینة السادات للتربیة البدنیة والرياضة ، مجلد ٢٩ ، جامعة مدینة السادات .

٢٧- محمد إبراهیم عید (٢٠٠٢م) : الهویة والقلق والإبداع ، دار القاهرة ، القاهرة .

٢٨- محمد علی القط (٢٠٠٢م): "الموجز فی الرياضات المائیة"، الطبعة الأولى، المركز العربی للنشر، القاهرة.

٢٩- محمد علی القط (٢٠٠٤): المبادئ العلمیة للسباحة، المركز العربی للنشر، الزقازیق.

٣٠- محمد محمد أبو جمیل (٢٠٢١م) " تأثیر برنامج ترویجی مائی علی تعلم بعض مهارات السباحة لمتلازمی داوون وعلاقتة ببعض المتغیرات السیکولوجیة ، مجلة أسیوط لعلوم وفنون التربیة الرياضیة ، مجلد ٥٨ ، العدد ٣ ، أسیوط .

٣١- محمد محمد الحمافی (٢٠٠٤م): الترویج المائی "الفلسفة والتسویق"، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

٣٢- محمد محمد الحمافی ، وعایدة عبد العزیز: الترویج بین النظریة والتطبیق ، الطبعة الثانیة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠١٠م

٣٣- محمد محمود الخوالدة (٢٠٠٧م): اللعب الشعبی عند الأطفال ودلالاته التربویة فی انماء شخصیاتهم، ط١، دار المسیرة للطباعة والنشر، عمان.

٣٤- محمود حسن، علی فهمی البیک (١٩٩٧): المنهاج الشامل لمعلمی ومدربی السباحة، منشأة المعارف، الإسكندریة.

٣٥- نايف فدعوس الحمد، خالد بن ناصر العوهلی، محمود أحمد حمیدات (٢٠١٦م) : مستوى الرهاب الاجتماعی وعلاقته بالتکيف النفسی والاجتماعی لدى الطلبة السعودیین فی الجامعات الأردنیة ، دراسات العلوم التربویة، المجلد ٤٣ ، ح ٥ ، الأردن .

٣٦- هیثم محمد ، محمد عبد الکریم ، محمد عزت ، عبد الله محمد (٢٠٢٢م): بعنوان تأثیر برنامج مائی علی تعلم بعض مهارات السباحة لدى أطفال التوحد ، مجلة التربیة البدنیة وعلوم الرياضة ، ج ٣٠ ، ع ١٤ ، جامعة بنها .

٣٧- وفیقة مصطفی سالم (٢٠٠١): الرياضات المائیة - طرق تدريسها - أسس تدريسها - أسالیب تقویمها، منشأة المعارف، الإسكندریة.



ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 38- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth Edition). London: New School Library. and Academic Achievement of Girls At Postgraduate Level, Journal Of Humanities And Social Science, 20 (4), p73- 78.
- 39- Brissette, I, Scheier, M., Carver, C.(2002).” The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition”. Journal of Personality and Social Psychology, 82, p102-111.
- 40- Blanco, Bragdon, Schneier, Liebowitz, 2012) Blanco, C; Bragdon, L; Schneier, F; Liebowitz, M. (2012).”The evidence-based pharmacotherapy of social anxiety disorder”. The International Journal of Neuropsychopharmacology, 16 (1), 235–249.
- 41- Hales, R; Yudofsky, S. (2003). “Social phobia. In Textbook of Clinical Psychiatry”. Washington, American Psychiatric Publishing. (4th ed, pp. 572–580.
- 42- Hofmann, S. G., & Bogels, S. M. (2006). Recent advances in the treatment of social phobia: Introduction to the special issue. Journal of Cognitive Psychotherapy, 20(1), 3-5
- 43- Jon Harmer et al (2001): “Teaching swimming and water safety, the Australian way” AUSTSWIM Inc, Human Kinetics, U.S.A
- 44- Mathieu, A., (2002) : Les trisomies et le langage : autour d’une reéducation, entretiens d’orthophonie, Expansion Scientifique Française, pp., 165-172.
- 45- Mac cab , et., al, (2006): Effect of Group composition, maternal and developmentally on play in preschool children with disabilities, Journal of Early Intervention, Vol, 22,(2).
- 46- Pilling, S; Mayo-Wilson, E; Mavranetzouli, I; Kew, K; Taylor, C; Clark, D. (2014). Guideline Development, Group, Recognition, assessment and treatment of social anxiety disorder: summary of NICE guidance. Cite uses deprecated parameters.
- 47- Susan J. Grosse (2007): “Water Learning Improving Mental, Physical and Social skills through water Activities” Human Kinetics, U.S.A
- 48- World Health Organization. (2005): The international classification of mental and behavioral disorders. clinical descriptions and diagnostic guidelines (ICD-10). Geneva, Switzerland.