

التمكين النفسي وعلاقتة بالخوف ومستوي الأداء

في سباحة الزحف علي البطن

أ.د/ سحر عبد العزيز علي

أ.د/ نشوي محمود نافع

أ.د/ دعاء فاروق محمد

الباحثة/ إسراء نجاح حسين

المقدمة :

يعتبر التمكين النفسي من الموضوعات الحديثة نسبياً في العلوم الإنسانية، ولا سيما في العلوم التربوية والنفسية وبالأخص في المجال الرياضي، لأنه يُعد وسيلة لتشجيع وزيادة القدرة علي إتخاذ القرار في كثير من المواقف بأعتبارة دافع ومثير داخلي يسمح للفرد بأن يشعر ويدرك بأن لديه القدرة علي الثقة بنفسه، حيث يشير التمكين النفسي إلي الحالة العقلية والنفسية لدي الفرد (٤ : ١٢٧).

عمليات التمكين النفسي هي التي تعطي الفرد الفرصة للتحكم بمصيرة وإتخاذ القرارات التي تؤثر في حياته، حيث يمر الأفراد بالكثير من التجارب والخبرات التي تعمل علي تحقيق الأهداف التي يسعون لتحقيقها (١١ : ١٦٩).

يعتبر التمكين من المفاهيم الحديثة التي ظهرت في الربع الأخير من القرن الماضي تقريباً، بإعتبارة من المفاهيم المعاصرة، حيث تقوم فكرة التمكين علي الثقة بالنفس وبالقرارات التي يتخذها الفرد من اجل مصلحته مما يولد لدي الفرد الشعور المسؤولية والكفاءة (٥ : ٤٩٩)، كما يعرف " Perry " التمكين بأنة إدراك الفرد بما يمتلك من معرفة وقدرة وكفاءة ليكون عضواً فعالاً في حياته وفي المجتمع (١٢ : ٨٩).

ويعتبر الخوف شعور طبيعياً وليس مرضياً غير انه يمكن ان يتحول إلي مرض يعيق الفرد عن ممارسة حياة بالشكل الطبيعي مما يسبب له الحزن والأسى او يجعله غير قادر علي ممارسة أبسط امور حياته . (٣ : ١٤١)، و تذكر " ثناء عبد الباقي " أن الفرد قد يصيبه الخوف من الماء عند تعلم السباحة بسبب تعرض غيره للغرق أو نتيجة لتعرضه، أو نتيجة لملاحظته لعلامات الخوف علي وجوه المحيطين به في حمام السباحة، والسلوك الفطري للفرد هو الهرب من المواقف التي تسبب له الخوف

، وقد ينسحب الفرد كلياً من الموقف التعليمي تجنباً للمخاوف التي قد يتعرض لها نتيجة لردود الفعل التي يتعرض لها الفرد المبتدئ والتي يجب أن يتغلب عليها، وقد تسبب هذه العوامل حدوث بعض التغيرات الفسيولوجية في الأجهزة الداخلية للجسم والتي تعمل علي زيادة حالة الخوف تجاه الوسط المائي. (١: ٥٩). فالخوف هو إنفعال يتضمن حالة من حالات التوتر التي تدفع بالخائف للهرب من الموقف الذي ادي إلي استثارة الخوف لدية نظراً لانه مهدد لكيانه الحسي والنفسي ، ويمكن ملاحظه الخوف من التغيرات الفسيولوجية التي تظهر علي الفرد، وهو حالة انفعالية طبيعيه تشعر بها كل الكائنات الحية ويظهر في أشكال متعددة بدرجات تتفاوت بين الحذر والحيطه إلي الفزع و الرعب . (٢: ٢٠٢).

اعراض الخوف توتر عضلي وعصبي من خلال عدم قدرة اللاعب علي الإلتزام بالهدوء والنشاط الزائد، الشعور بالتعب والإجهاد وسرعه ضربات القلب ، الغثيان والشعور بالدوخة وعد القدرة علي التوازن (٣: ١٥٣).

تعتبر رياضة السباحة من الرياضات البدنية التي تتطلب ان يكون الطالب في حالة ذهنية وجسمانية وأنفعالية جيدة ، حيث أن التعامل مع المجال المائي يختلف أختلاف كلي عن اليابسة . لذلك فهو يتطلب لياقة خاصة ومقدرة علي العمل والتكيف خاصة أن وضع الجسم في السباحة يختلف عما اعتادة الفرد مما قد يؤدي إلي شعور الفرد بالخوف الذي يعتبر من اكبر معوقات تعلم السباحة، يُعد المجال الرياضي التنافسي وخاصة السباحة احد اهم المجالات الأنسانية التي تظهر فيها حالة الخوف بوضوح حيث أنها تتميز بطبيعة مختلفه عن باقي الرياضات حيث أن الرياضي يتعامل مع وسط جديد وهو الماء الأمر الذي يؤدي إلي حدوث التوتر نتيجة لهذا الإحتكاك أو الخوف من الماء . فهناك العديد من مظاهر التوتر التي تبدو علي المبتدئين في السباحة منه ما هو فسيولوجي مثل زيادة دقات القلب واحمرار الوجه وشد العضلات ، ومنها ما هو أنفعالي مثل الخوف أو الحزن او الشعور بالإكتئاب ومنها ما هو عقلي مثل ضعف الذاكره والنسيان . (٧: ٤).

مشكلة البحث:

تعد رياضة السباحة بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بصعوبة تعلمها بالنسبة للمبتدئات وذلك تبعاً لأختلاف الوسط المحيط المتمثل في الوسط المائي الذي يسبب الخوف

عند تعلم المهارات، فضلاً عن بعض المهارات التي قد تكون صعبة التعلم لما تحتاجه من ثقة بالنفس وشجاعة وقوة إرادة .

ومن هنا تكمن مشكلة البحث في ان هناك العديد من العوامل التي تؤثر علي تمكين الطالبات من اداء المهارات وسيطره الخوف عليهن نتيجة لمواقف حدثت مسبقاً او عدم الإحساس بالأمان تجاه الوسط المائي او الخوف الزائد نتيجة لأفكار سلبية .

اهمية الدراسة :

تكمن اهمية الدراسة في خفض مستوي الخوف لدي الطالبات وزيادة ثقتهن في انفسهم وانهن قادرات علي أداء المهارة ببراعه وذلك بالعزيمة والإصرار الناتجين من التمكين النفسي لديهن ، والمثابرة في بداية التعلم حتي الوصول إلي المستوي المطلوب لأداء مهارة الزحف علي البطن، تتمثل أهمية التمكين النفسي في دافعية الأفراد وكفائتهم في إنجاز ما هو مطلوب منهم وأخذ القرارات بحرية، وثقتهم في انفسهم والاستقلالية في التفكير . (١٠ : ٤٧).

اهداف الدراسة : التعرف علي التمكين النفسي و علاقته بالخوف ومستوي الاداء في سباحة الزحف علي البطن.

التساؤلات :

- (١) ما مستوي التمكين النفسي لدي الطالبات في سباحة الزحف علي البطن ؟
- (٢) ما مستوي الخوف لدي الطالبات في سباحة الزحف علي البطن ؟
- (٣) ما العلاقة بين التمكين النفسي والخوف في سباحة الزحف علي البطن؟
- (٤) ما العلاقة بين التمكين النفسي ومستوي الاداء في سباحة الزحف علي البطن؟

مصطلحات البحث :

التمكين النفسي " يُعرفه علاء الدين كفاقي وآخرون بأنه "حاله من الحالات المعرفية تتميز بالإحساس بالتحكم المدرك والكفاءة " . (٨ : ٣٢٠).

الخوف : "هو حالة انفعالية طبيعية تشعر بها جميع الكائنات الحية ويظهر في أشكال متعددة بدرجات متفاوت بين الحذر والحيطه إلي الهلع والفرع والرعب " . (٢ : ١١٣).

الدراسات المرجعية

اوضحت دراسة **زهير عبد الحميد النواجحة** (٢٠١٦) (٦) والتي تهدف إلي التعرف علي مستوى التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدي عينة مكونة من (٢٩١) من معلمي المرحلة الأساسية ، والتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين التمكين النفسي والتوجه نحو الحياة ، والكشف عن وجود فرق في مستوى التمكين النفسي والتوجه الحياتي وفقاً لمتغيرات (الجنس ، الخبرة ، الجهة المشرفة) . أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين ابعاد التمكين النفسي والتوجه الحياتي ، كما اتضح عدم وجود فروق في التمكين النفسي تبعاً لمتغير الجنس ما عدا بعد التأثير فقد كانت لصالح الذكور . فيما أشارت النتائج ان مستوى التمكين النفسي كان بدرجة مرتفعة .

اوضحت دراسة **ستاندر وروثمان** (٢٠١٠) (١٣) والتي هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين التمكين النفسي وإنعدام الأمن الوظيفي ومشاركة الموظفين، وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٢) موظفاً، وتم استخدام المقياس التمكين النفسي من إعداد سبرايتزر (١٩٩٥) ، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين التمكين النفسي وإنعدام الأمن الوظيفي ومشاركة الموظفين، وأظهرت النتائج ان إنعدام الأمن الوظيفي العاطفي كان له تأثير مهم علي ثلاث أبعاد للتمكين النفسي وهي (المعني والكفاءة والأثر).

اوضحت دراسة **(Karen, 2010)** (١٤) والتي هدفت إلي أثر بعض العوامل مثل (الخوف من الغرق - الخبرات السابقة عن السباحة - تصور وضع الجسم خلال السباحة - الكفاءة الذاتية في السباحة) والإختلاف بين الذكور والاناث في هذا الأثر، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبة طبيعة الدراسة، وأشتملت عينة الدراسة علي (٧١) أنثي و(٧٣) ذكر تراوحت اعمارهم ما بين ١٣- ١٨ سنة، وأظهرت النتائج ان هناك ارتباط بين العوامل سابقة الذكر والاداء في السباحة، وان هذا الارتباط أكبر عند الذكور من الإناث، وان هناك علاقة سلبية بين الخوف من الغرق والكفاءة الذاتية في السباحة .

اوضحت دراسة **هبة محمد حسن سليم** (٢٠١٤م) (٩) والتي هدفت الى التعرف على تأثير استخدام أساليب تدريسية للمتغيرات دراسيا على تعلم سباحة الزحف على البطن - المنهج التجريبي - (٧٤) طالبة في الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق (عملية التحفيز والإثابة يساعد

الطالبة على المثابرة والتعلم بشكل أفضل - البرنامج التعليمي الذي يشتمل على أساليب وطرق متنوعة في التعلم له فاعلية كبيرة في التخلص وحل المشكلات التي يمرون بها وكيفية التعامل معها).

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق والبالغ عددهم (١٦٠٠) للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من طالبات الفرقة الأولى والبالغ عددهن (٢٠٠) طالبة، ثم قامت الباحثة باختيار (٥٠) طالبة بطريقة عشوائية من مجتمع البحث كعينة استطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات العلمية (صدق - ثبات)، كما قامت الباحثة باختيار العينة الأساسية قوامها (١٥٠) طالبة والجدول (١) يوضح توزيع مجتمع وعينة البحث.

جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث ن=٢٠٠

المتغيرات	المجتمع	عينة البحث		عينة البحث الاساسي		العينة الاستطلاعية	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
الاجمالي	١٦٠٠	٢٠٠	%١٠٠	١٥٠	%٧٥	٥٠	%٢٥

اعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو : قامت الباحثة بالتأكد من اعتدالية مجتمع البحث في متغيرات النمو.

جدول (٢) التوصيف الاحصائي لعينة البحث في متغيرات النمو ن = ٢٠٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	١٩.٩٧	١.٥٥	١٩	١,٨٧٧
	الطول	١٦١.١٧	٢.٧٨	١٦١	٠,١٨٣
	الوزن	٦٠.٨٩	٤.٢٠	٦٠	٠,٦٣٥

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث قد تراوحت ما بين (٠,٦٣٥ - ١,٨٧٧) اي انحصرت ما بين (٣±)، مما يدل على أن عينة البحث تقع تحت المنحني الاعتدالي في جميع المتغيرات النمو، مما يشير الي اعتدالية عينة البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

• الأجهزة الخاصة بالبحث:

١. جهاز الرستاميتير Rastmetar لقياس الطول (بالسنتمتر).
٢. جهاز الديناموميتر (لقياس القوة العضلية).
٣. جهاز ميزان طبي معاير (لقياس الوزن) (بالكيلو جرام).

الادوات المستخدمة في البحث :

- ١- مقياس التمكين النفسي : (إعداد الباحثة) .
- ٢- مقياس الخوف : إعداد (حسن علاوي) ١٩٩٨ .

أولاً: مقياس التمكين النفسي :

تحديد الأبعاد الأساسية لمقياس التمكين النفسي

في ضوء ذلك قامت الباحثة بوضع تصور مبدئي للأبعاد الرئيسية لمقياس التمكين النفسي والتي تضمنت (٨) ابعاد تم عرضها على السادة الخبراء المتخصصين بغرض تحديد : مدي انتماء الأبعاد للمقياس ، الإضافة أو الحذف أو التعديل للأبعاد المقترحة.

وقد أهتمت الباحثة بالدقة في صياغة أبعاد مقياس التمكين النفسي بحيث تكون مُحددة وواضحة بالنسبة للطالبات وان تكون مفهومة و ألا تشتمل علي أكثر من فكرة واحدة .
وقد بلغ عدد عبارات مقياس التمكين النفسي في صورته الأولى (٤٧) عبارة موزعة على (٤) أبعاد، والجدول رقم (٣) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد .

جدول (٣)

أبعاد مقياس التمكين النفسي وعدد عبارات كل بعد

م	الأبعاد	عدد العبارات
١	وضوح الهدف	١١
٢	القدرة علي إتخاذ القرار (الإستقلالية)	١٠
٣	الثقة بالنفس (التأثير)	١٤
٤	الفاعلية الذاتية (الكفاءة)	١٢
	العدد الإجمالي للعبارات	٤٧

المعالجات الإحصائية لأراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بُعد من أبعاد مقياس التمكين النفسي وقد تم ذلك من خلال الاجراءات الاحصائية التالية:

- ١- التقدير الكمي لعبارات أبعاد المقياس .
- ٢- التقدير الكيفي وذلك بتعديل صياغة أو حذف أو إضافة بعض العبارات . ملحق (١ - ٩) .

المعاملات العلمية لمقياس التمكين النفسي

أولاً: حساب صدق المقياس

١- صدق المحتوي :

قامت الباحثة بعرض أبعاد مقياس التمكين النفسي وعبارات كل بُعد على السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي و السباحة وعددهم(١٠) خبراء واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على المقياس معياراً لصدقه.

٢- صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس التمكين النفسي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه : قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول (٤)،(٥) يوضحان ذلك.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد

ن=٥٠

مقياس التمكين النفسي

المحاور العبارات	تحقيق الهدف	القدرة علي اتخاذ القرار	الثقة بالنفس	الفاعلية الذاتية
١	*.٤٥٨	*.٣٥١	*.٤٥٩	*.٤٤٠
٢	*.٤٢٢	*.٣٦٩	*.٥٣٣	*.٤٨٤
٣	*.٣١٢	*.٤٢٣	*.٣٩٨	*.٥٦٦
٤	*.٣٧٢	*.٥٠٤	*.٥٧٤	*.٦١٥
٥	*.٤٢٦	*.٣٨٧	*.٦١٠	*.٥٨٣
٦	*.٢٨٢	*.٤٠٣	*.٤٧١	*.٥٩٤
٧	*.٤٠٨	*.٢٨٧	*.٤٣٣	*.٥٥١
٨		*.٤٠٥	*.٤٠٠	
٩			*.٥٧٤	
١٠			*.٤٦٢	
١١			*.٤٥٤	

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ (٠.٢٧٣)

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله .

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التمكين النفسي ن = ٥٠

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"	الدلالة
١	تحقيق الهدف	٧	*٠.٦٣٤	دال
٢	القدرة علي إتخاذ القرار	٨	*٠.٦٤١	دال
٣	الثقة بالنفس	١١	*٠.٧١٥	دال
٤	الفاعلية الذاتية	٧	*٠.٥٨٩	دال

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ هي (٠.٢٧٣)

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (٠.٧١٥) إلي (٠.٥٨٩) مما يدل على صدق المقياس .

ثانياً حساب ثبات مقياس التمكين النفسي :

لإيجاد معامل ثبات أبعاد مقياس التمكين النفسي وعددهم (٤) أبعاد بعباراتهم وعددهم (٣٣) عبارة قامت الباحثة باستخدام:

١- طريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test-Re-Test :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test re-test بفاصل زمني اسبوعين بين التطبيقين، على العينة الاستطلاعية والتي قوامها (٥٠) وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) الثبات بطريقة إعادة التطبيق في مقياس التمكين النفسي ن=٥٠

م	الأبعاد	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		١م	١ع	٢م	٢ع	
١	تحقيق الهدف	١٠.١١	٢.٤٤	١٠.٩٨	٢.٣١	*٠.٧٥٦
٢	القدرة علي إتخاذ القرار	١٢.٣٥	٣.٢٩	١٣.٠٠	٣.٠٠	*٠.٧٧٦
٣	الثقة بالنفس	١٦.٣٢	٣.١٦	١٦.٨٧	٢.٩٨	*٠.٧٦٠
٤	الفاعلية الذاتية	٩.٢١	٣.٣٢	١٠.٠٠	٣.٠١	*٠.٦٤٦
	الدرجة الكلية	٤٧.٩٩	٥.٣٥	٤٨.١٨	٥.٠٠	*٠.٩١١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني لأبعاد مقياس التمكين النفسي مما يدل علي ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس التمكين النفسي لقياس السمة التي وضع لأجلها. طريقة التجزئة النصفية "سبيرمان وبراون Spearman & Prown"، وطريقة "ألفا كرونباخ Alpha"، و جدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

الثبات " بالتجزئة النصفية " و" معامل ألفا كرونباخ " لمقياس التمكين النفسي ن = ٥٠

المقياس	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
		سبيرمان - براون	معامل ألفا كرونباخ
التمكين النفسي	٣٣	٠.٧٢٨	٠.٧٦١

يتضح من خلال جدول (٧) ان معامل الثبات مرتفع مما يعطي مؤشر جيد لثبات المقياس وبناءً عليه يمكن العمل به.

إعداد مقياس التمكين النفسي لتطبيقه على العينة الأساسية :

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته النهائية ملحق (١٠) قامت الباحثة بتوزيع عباراته عشوائياً لكي يتم عرضه على أفراد العينة الأساسية والجدول (٨) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل بعد من أبعاد مقياس التمكين النفسي.

جدول (٨)

التوزيع العشوائي لعبارات مقياس التمكين النفسي

م	الأبعاد	أرقام العبارات موزعة عشوائياً	المجموع
١	تحقيق الهدف	٢٥-٢١-١٧-١٣-٩-٥-١	٧
٢	القدرة علي إتخاذ القرار	٢٩-٢٦-٢٢-١٨-١٤-١٠-٦-٢	٨
٣	الثقة بالنفس	٣٣-٣٢-٣١-٣٠-٢٧-٢٣-١٩-١٥-١١-٧-٣	١١
٤	الفاعلية الذاتية	٢٨-٢٤-٢٠-١٦-١٢-٨-٤	٧

الصورة النهائية لمقياس التمكين النفسي :

تم التوصل للصورة النهائية للمقياس والصالحة للتطبيق وتتضمن (٣٣) عبارة موزعه علي (٤) أبعاد وذلك علي النحو التالي :

البُعد الأول : تحقيق الهدف ٧ عبارات
البُعد الثاني : القدرة علي إتخاذ القرار ٨ عبارات

البُعد الثالث : الثقة بالنفس ١١ عبارة

البُعد الرابع : الفاعلية الذاتية ٧ عبارات

طريقة تصحيح مقياس التمكين النفسي :

تحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثي (ينطبق ، ينطبق أحياناً، لا ينطبق) درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية، وبذلك تكون دلالات درجة المقياس منخفضة من (٣٣ : ٥٤) درجة ومتوسطة من (٥٥ : ٨٠) درجة ومرتفعة من (٨١ : ٩٩) درجة .

ثانياً: مقياس الخوف :

استعانت الباحثة بمقياس الخوف والذي تم بناؤه علي يد ولفجاندر كاربية (Wolfgang Karbe) و الذي أعد صورته العربية هو محمد حسن علاوي ١٩٩٨ والذي يهدف إلي قياس درجة الخوف من الماء لدي الطالبات ملحق (١١).

- وصف المقياس : يتكون المقياس من (٢٤) عبارة تُحدد درجة الخوف لدي الطالبات .
- تصحيح المقياس : تحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثي (نعم ، أحيانا ، لا) درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية، وبذلك تكون الاستجابات على المقياس كالتالي (٢٤) صغري، (٣٦) وسطي، (٧٢) كبري.
- الصدق الظاهري (صدق المحكمين) : قامت الباحثة بعرض مقياس الخوف على السادة الخبراء وعددهم (١٠) محكمين واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على المقياس معياراً لصدقه وتم ضبط المقياس حسب ما أوضحت له لجنة التحكيم .
- صدق الإتساق الداخلي : قامت الباحثة بإيجاد الصدق عن طريق صدق الإتساق الداخلي وذلك بتطبيق مقياس الخوف علي عينة الدراسة الإستطلاعية والتي يبلغ عددها (٥٠) طالبة كما يتضح في الجدول (٩).

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية لمقياس الخوف ن = ٥٠

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
*٠.٥٦٦	١٣	*٠.٦١٤	١
*٠.٥٥٩	١٤	*٠.٤٧٢	٢
*٠.٥٨٩	١٥	*٠.٤٥٨	٣
*٠.٦٣٣	١٦	*٠.٥٣٤	٤
*٠.٤٨٦	١٧	*٠.٥٥٨	٥
*٠.٦٤٤	١٨	*٠.٤٥٨	٦
*٠.٤٩١	١٩	*٠.٥٥٢	٧
*٠.٦٠١	٢٠	*٠.٧٣٢	٨
*٠.٤٧٦	٢١	*٠.٥٩٢	٩
*٠.٣٨٠	٢٢	*٠.٩٥٢	١٠
*٠.٤٩٧	٢٣	*٠.٦٥٩	١١
*٠.٣٩٧	٢٤	*٠.٩٤٦	١٢

*قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط دال احصائياً بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يكون مؤشراً لصدق البناء الداخلى لعبارات المقياس، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط من (٠.٣٨٠) إلى (٠.٩٥٢) مما يشير إلى صدق عبارات المقياس .

حساب معامل الثبات: تم حساب معامل الثبات لمقياس الخوف بطريقتي ألفا كرونباخ، و الإختبار وإعادة الإختبار حيث تم تطبيقه علي عينة إستطلاعية من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات الفرقة الاولى من خارج العينة الأساسية حيث بلغ عددهن (٥٠) طالبات وبعد أسبوعين تم إجراء التطبيق الثاني علي نفس العينة وتحت نفس الظروف وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني وجدول (١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (Test-Re-Test) لمقياس الخوف ن=٥٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع ^٢	س ^٢	ع ^١	س ^١		
*٠.٨١٦	٤.٠٠	٣٤.١٨	٥.٤١	٣٣.٧٢	درجة	الخوف

*قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣

يتضح من جدول (١٠) أن معامل الثبات لمقياس الخوف قد حققت قيم مرتفعه حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني (٠.٨١٦*) وهي قيمة دالة إحصائياً .

جدول (١١)

معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات لمقياس الخوف ن=٥٠

معامل ألفا كرونباخ	عدد عبارات المقياس	المقاس
٠.٨٧٨	٢٤	الخوف

*قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣

يتضح من جدول (١١) أن معامل الثبات لمقياس الخوف قد حققت قيم مرتفعه حيث بلغت بطريقة ألفا كرونباخ (٠.٨٧٨) وهي قيمة دالة إحصائياً، ومن خلال النتائج السابقة نلاحظ أن معاملات الصدق والثبات دالة إحصائياً وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات ويمكن إستخدامه في هذا البحث .

الدراسة الإستطلاعية : قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من ٦ / ١١ / ٢٠٢٢ إلى ٨ / ١١ / ٢٠٢٢م على العينة الإستطلاعية البالغ قوامها (٥٠) طالبة والتي تم سحبها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

المعالجات الإحصائية: استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS وتم حساب: المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط بيرسون - سبيرمان وبراون - معامل ألفا كرونباخ .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج ومناقشتها المتعلقة بالتساؤل الأول : ما مستوي التمكين النفسي لدي الطالبات في سباحة الزحف علي البطن ؟

جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة

لأبعاد مقياس التمكين النفسي والمقياس ككل ن=١٥٠

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	تحقيق الهدف	١١.٥٣	٣.١١
٢	القدرة علي إتخاذ القرار	١٢.٩٧	٣.٥٠
٣	الثقة بالنفس	١٦.٢٤	٤.٣٠
٤	الفاعلية الذاتية	١١.٢١	٣.١٦
	مقياس التمكين النفسي ككل	٥١.٩٥	١٢.٨٣

يتضح من جدول (١٢) مستوي التمكين النفسي لدي عينة الدراسة علي أبعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس

ومن خلال عرض نتائج جدول (١٢) يتضح أن المتوسط الحسابي للتمكين النفسي لدي الطالبات عينة الدراسة تحقق بدرجة منخفضة تمثلت بـ (٥١.٩٥) درجة .

كما أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لأبعاد مقياس التمكين النفسي تراوحت بين (١١.٢١ - ١٦.٢٤) وهي درجات منخفضة وذلك لأن الطالبات المبتدئات يكون التمكين النفسي لديهن منخفض نظراً لأنقالتهم لمرحلة جديدة لا يعرفون عنها شئ حيث تحتاج الطالبات إلي التمكين النفسي الذي يعتبر من الدعائم الأساسية لنجاحهن وبناء مستقبلهم وتحقيق اهدافهم في الحياة، حيث أن الأفراد الذين يشعرون بتمكين نفسي منخفض يملكون نظرة سلبية عن انفسهم وعدم الثقة بالنفس وقدرة أقل علي مواجهة المشكلات وعدم الإستقلالية في إتخاذ القرارات علي عكس الأفراد الذين يمتلكون تمكين نفسي مرتفع .

ويؤكد ذلك دراسة "إيمان فوزي سعيد شاهين" (٢٠١٧) والتي هدفت إلي فاعليه برنامج إرشادي مختصر قصير المدى قائم على إكتشاف المنفعة وتحديد الأهداف في تنمية التمكين النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، في حين هدفت دراسة "منال محمود مصطفى ومنال عبد المنعم طه" (٢٠١٥) إلي مناصرة الذات وتصورات الطالبات للفصول العادلة كمتغيرات تنبؤية بالتمكين النفسي

لطالبات الجامعة، كما هدفت دراسة "فرح كمال المعاني" (٢٠٢٢م) إلى التعرف على مستوى قوة الانا وعلاقتها بالتمكين النفسي لدي عينة من طلبة الدراسات العليا، وهدفت دراسة "فرحان بن سالم العنزي" (٢٠٢١م) إلى التعرف على مستوى التمكين النفسي ومستوى جودة الحياة الأكاديمية والكشف عن العلاقة بينهما وتحديد الفروق في قياس مستوى كل من التمكين النفسي وجودة الحياة الأكاديمية وفقاً لمتغيرات (الجنس/ المستوى الدراسي/ التخصص الأكاديمي) لدى طلاب الجامعة .

حيث يرتبط التمكين النفسي بالقدرة على صنع القرار ، فالفرد الكفؤ القادر على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب هو الأقدر على حل مشكلة مما يزيد من دوافعه وراحته النفسية، ويعتبر التمكين النفسي هو المحرك الأساس نحو الابتكار أي انه احد الأسباب التي تؤدي إلى الإستعداد للإبتكار وهذا ما يجعل منه عامل يساعد في تحقيق الفاعلية للفرد ، وفي المقابل فإن ضعف التمكين النفسي يؤدي إلى شعور الأفراد بأنهم غير قادرين على الابتكار، ولكي يشعر الفرد بالتمكين لابد أن يمتلك السلطة المناسبة والحرية في إتخاذ كافة القرارات التي تتعلق بعملة ، فعندما يشعر بأنه ينفذ ما يُطلب منه فقط عندها سيحس بعدم التمكين حتي إذا مُنح الحرية و السلطة سيبقي اسير للنمط السلوكي المفروض عليه

ثانياً: عرض النتائج ومناقشتها المتعلقة بالتساؤل الثاني: ما مستوى الخوف لدي الطالبات في سباحة الزحف علي البطن ؟

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات مقياس الخوف ن=١٥٠

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الرقم	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الرقم
الأول	٠.٧٦	٢.٢٥	١٣	الثالث عشر	٠.٧٧	٢.٠٠	١
التاسع	٠.٨٠	٢.٠٩	١٤	الخامس عشر	٠.٧٧	١.٩٣	٢
الرابع	٠.٧٨	٢.١٥	١٥	الحادي عشر	٠.٧٥	٢.٠٥	٣
الخامس	٠.٨٠	٢.١٤	١٦	الرابع عشر	٠.٧٧	١.٩٨	٤
السادس	٠.٨٠	٢.١٢	١٧	السابع	٠.٧٣	٢.١١	٥
الثالث	٠.٨٠	٢.١٦	١٨	التاسع	٠.٧٥	٢.٠٩	٦
الثاني	٠.٧٦	٢.٢١	١٩	الثاني عشر	٠.٧٦	٢.٠٣	٧
الحادي عشر	٠.٨٠	٢.٠٥	٢٠	العاشر	٠.٧٧	٢.٠٨	٨
السابع	٠.٧٦	٢.١١	٢١	الحادي عشر	٠.٧٩	٢.٠٥	٩
الثامن	٠.٧٩	٢.١٠	٢٢	السادس	٠.٧٩	٢.١٢	١٠
الثامن	٠.٧٧	٢.١٠	٢٣	الحادي عشر	٠.٨١	٢.٠٥	١١
الرابع	٠.٧٨	٢.١٥	٢٤	الثالث	٠.٧٧	٢.١٦	١٢
	١٨.٦٣	٥٠.٢٨		الدرجة الكلية لمقياس الخوف			

و من خلال عرض نتائج جدول (١٣) يتضح أن المتوسط الحسابي للخوف لدي الطالبات عينة الدراسة تحقق بدرجة مرتفعة تمثلت بـ (٥٠.٢٨) درجة، أتضح أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة تراوحت ما بين (١.٩٣ - ٢.٢٥) بينما تراوحت قيم الانحرافات المعيارية للعبارات ما بين (٠.٧٣ - ٠.٨١) مما يدل علي ارتفاع الخوف لدي الطالبات .

وترجع الباحثه إلي أنه عند ارتفاع مستوي الخوف لدي الطالبات سيؤثر ذلك علي قدرتهن علي إتخاذ القرارات ويجعلهن غير واثقات في أنفسهن وغير واثقات في الوسط المحيط بهن، حيث أن الفرد قد يصيبه الخوف من الماء عند تعلم السباحة بسبب تعرض غيره للغرق أو نتيجة لتعرضه للغرق، أو نتيجة لملاحظته لعلامات الخوف علي وجوه المحيطين به في حمام السباحة، والسلوك الفطري للفرد هو الهروب من المواقف التي تسبب له الخوف ، وقد ينسحب الفرد كلياً من الموقف التعليمي تجنباً للمخاوف التي تُحيط به لما لها من نتيجة لردود الفعل التي يتعرض لها الفرد المبتدئ والتي يجب أن يتغلب عليها، وقد تسبب هذه العوامل حدوث بعض التغيرات الفسيولوجية في الأجهزة الداخلية للجسم والتي تعمل علي زيادة حالة الخوف تجاه الوسط المائي، أما اذا كان مستوي الخوف منخفض فهو يؤثر بطريقه إيجابية في ارتفاع مستوي الثقة بالنفس لدي الطالبات والقدرة علي اتخاذ القرارات السليمة، وبذلك يمكن السيطرة علي الخوف والتقليل من حدته من خلال تهيئة الافراد من اجل التعامل مع المثيرات المسببة لهذا الخوف تدريجياً، فعند ممارسة الألعاب داخل الوسط المائي قبل البدء في تعلم المهارات يعمل ذلك علي التقليل من حدة الخوف المرتبط بالماء .

تشير دراسة "عُيد مندوب سلامة عبيدات" (٢٠٠٦) إلي التعرف علي أثر تعلم السباحة باستخدام الوسائل المعينة علي الخوف والقلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية، كما تشير دراسة "عبد السلام الحايك، صادق وجابر" (٢٠٠٤) إلي التعرف علي اثر برنامج تعليمي مقترح علي مستوي الأداء المهاري في السباحة ودرجة الخوف ومفهوم الذات الإجتماعي للرجال متوسط العمر، وتوضح دراسة "صالح محمد صالح" (١٩٩٦) إلي التعرف علي تأثير برنامج السباحة علي عامل الخوف من الماء والأنماط المزاجية لدي طلاب كلية تربية رياضية بنين، كما أجري (Karen, 2010) دراسة بعنوان التعرف علي أثر بعض العوامل مثل (الخوف من الغرق - الخبرات السابقة عن السباحة - تصور

وضع الجسم خلال السباحة - الكفاءة الذاتية في السباحة) والإختلاف بين الذكور والاناث في هذا الأثر .

ثالثاً: عرض النتائج ومناقشتها المتعلقة بالتساؤل الثالث: ما العلاقة بين التمكين النفسي والخوف في سباحة الزحف علي البطن؟

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين التمكين النفسي ومستوي

الاداء في سباحة الزحف علي البطن

المتغيرات	مستوي الاداء في سباحة الزحف علي البطن
تحقيق الهدف	٠.٠٤٣
القدرة علي إتخاذ القرار	٠.٠٣٥
الثقة بالنفس	٠.٠١٥
الفاعلية الذاتية	٠.٠٥٦
الدرجة الكلية للتمكين النفسي	٠.٠٣٩

من خلال عرض نتائج جداول (١٤) تبين وجود علاقة طردية بين التمكين النفسي ومستوي الأداء في سباحة الزحف علي البطن حيث أنه كلما زاد التمكين النفسي تحسن مستوي الاداء لدي الطالبات والعكس، وبما أن تمكين الطالبات منخفض أدي ذلك إلي أنخفاض مستواهم في مهارة الزحف علي البطن وذلك نظراً لاختلاف الوسط الذي يمارسون فيه المهارة وهو الوسط المائي .

وتتفق الباحثه مع دراسة "اسعد يوسف المجدلاوي" (٢٠٢٢م) والتي هدفت إلي بناء مقياس التمكين النفسي الرياضي لدى اللاعبين في الاندية الرياضية، وتكونت العينة من (٤٩٣) لاعباً ولعبة، بواقع (٣٥٤) لاعباً، و(١٣٩) لاعبة، قام الباحث ببناء مقياس التمكين الرياضي مكون من (٢٨) فقرة، وكانت أهم النتائج أنه تم التحقق من بناء مقياس التمكين الرياضي ومن صالحيته، وأنه يتكون من ستة عوامل وهي (الدافعية، والدعم، والمعنى، والكفاءة، والتأثير، والاستقلالية) ، وأن هذه العوامل تفسر (٤٨٢.٦١) من التباين الكلي للمقياس، كما تتفق الباحثه مع دراسة "إيمان فوزي" (٢٠١٧) والتي هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قصير المدى لتنمية التمكين النفسي لدي عينة من طلاب الدراسات العليا، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠ طالبا وطالبة من طلاب الماجستير والدكتوراه، وأعدت الباحثة مقياس التمكين النفسي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين

متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة نفسها في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التمكين النفسي بأبعاده لصالح القياس البعدي، كما وجدت فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، بينما لم توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة نفسها في القياسين البعدي والنتبعي على مقياس التمكين النفسي بأبعاده.

رابعاً: عرض النتائج ومناقشتها المتعلقة بالسؤال الرابع: ما العلاقة بين التمكين النفسي ومستوي الاداء في سباحة الزحف علي البطن؟

جدول (١٥)

معامل الارتباط بين التمكين النفسي والخوف في سباحة الزحف علي البطن

المتغيرات	الخوف
تحقيق الهدف	-٠.٣٣٤
القدرة علي إتخاذ القرار	-٠.٢٧٦
الثقة بالنفس	-٠.٠٤٢
الفاعلية الذاتية	-٠.٢٨٩
الدرجة الكلية للتمكين النفسي	-٠.٢٤٢

من خلال عرض نتائج جداول (١٥) تبين وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين مستوي التمكين النفسي والخوف حيث أنه كلما زاد التمكين النفسي قل الخوف والعكس، إي هناك علاقة عكسية بين التمكين النفسي والخوف.

وتري الباحثة أن مقياس التمكين النفسي والذي تم بناؤه من قبل الباحثة عمل علي قياس أهداف الطالبات وقدرتهن علي إتخاذ القرارات والثقة بالنفس والفاعلية الذاتية حيث ان كل هذه المتغيرات ضرورية لخفض مستوي الخوف لدي الطالبات .

وتتفق الباحثة مع دراسة " أحمد عبد اللطيف " (٢٠١٧) والتي هدفت إلي فعالية برنامج ارشادي يستند إلي التمكين النفسي في تحسين الرضا الحياتي والأمل لدى طلبة المرحلة المتوسطة حيث توصلت نتائج دراستها إلي أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في تحسين التمكين النفسي مما أدي إلي خفض نسبة الخوف، ودراسة، كما تتفق الباحثة مع دراسة " هبة محمد حسن سليم " (٢٠١٤) والتي هدفت إلي التعرف علي تأثير استخدام أساليب تدريسية للمتغيرات دراسياً على تعلم سباحة الزحف على

البطن وكانت من اهم نتائجها أن عملية التحفيز والإثابة تساعد الطالبة على المثابرة والتعلم بشكل أفضل، البرنامج التعليمي الذي يشتمل على أساليب وطرق متنوعة فى التعلم له فاعلية كبيرة فى التخلص وحل المشكلات التى يمرون بها وكيفية التعامل معها.

الإستخلاصات

١- كان لمقياس التمكين النفسي أثر واضح في معرفه مدي ثقة الطالبات في أنفسهن لممارسة مهاره سباحة الزحف علي البطن .

٢- وجود علاقة طردية بين مستوي التمكين النفسي ومستوي الاداء في سباحة الزحف علي البطن لدي المبتدئات.

٣- وجود علاقة عكسية بين مستوي الخوف ومستوي الاداء في سباحة الزحف علي البطن لدي المبتدئات .

التوصيات

١. الإهتمام بالتمكين النفسي للطالبات وخاصة طالبات الفرقة الاولى لان من خلاله نستطيع أن نبني طالبات واثقات من أنفسهن قدرات علي حل بعض المشاكل التي تقابلهن بدون خوف أو تردد .
٢. تطبيق مقياس التمكين النفسي في جميع الألعاب وليس السباحة فقط .
٣. عمل برنامج قائم علي التمكين النفسي لمساعدة الطالبات في تخطي العوامل النفسية التي تؤدي بهن إلي الخوف والتردد وعدم الثقة في الوسط المائي .

المراجع العربية :

١. " ثناء عبد الباقي حسين " (١٩٩٢) : مقدمة في تعليم وتدريب السباحة والإنقاذ، مطبعة التواني، الإسكندرية .
٢. " عبد الرحمن عيسوي " (١٩٩٩م): " الإرشاد النفسي " ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
٣. " نشوان عبد الله نشوان " (٢٠١٧) : علم النفس الرياضي ، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، عمان
٤. "نغم خالد نجيب يحيي" (٢٠١٨) : " التمكين النفسي وعلاقتة بدرجة الطموح لدي العاملين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية "، مجلة علوم التربية الرياضية ، مج ١١، ع ٢٤ .

٥. رياض ابا زيد (٢٠١٠) : اثر التمكين النفسي علي سلوك المواطنة للعاملين في مؤسسة الضمان الاجتماعي في الاردن، مجلة جامعه النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية .
٦. زهير عبد الحميد النواجيه (٢٠١٦) . التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدي عينة من معلمي المرحلة الأساسية . مجلة جامعه القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية.
٧. عبدالحكيم، عبدالحكيم رزق، أبو ضيف، يسرا حمدي، و أحمد، مصطفى هاشم (2020) .تأثير استخدام تدريبات الاسترخاء وتركيز الانتباه علي تخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لمبتدئ السباحة.مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، عدد خاص .
٨. علاء الدين كفاي ، وسهير محمد سالم ، وعفاف عبد المحسن الكومي (٢٠٠٩) . في تربية المعوقين عقلياً . القاهرة : دار الفكر العربي .
٩. هبه محمد حسن سليم(٢٠١٤م): تأثير استخدام أساليب تدريسية للمتعثرات دراسيا على تعلم سباحة الزحف على البطن .

المراجع الاجنبية :

10. Anderson, K. S. and Sandmann L. (2009) Toward a model of empowering Practices in youth-Adult partnerships, journal of extension, Vol.47 no. 2 artical Number 2 fea5
11. Morrison, P. M.(2014). Exploring the role of psychological selfempowerment and self-esteem in the development of Alliant International University, ProQuest Dissertations Publishing,.
12. Perry, A, H. (2013). Effect of demographic factors on empowerment attributions of parents of children with autism spectrum disorders. Unpublished doctoral dissertation, The University of Alabama.
13. Stander, M.W., & Rothmann, S.(2010) Psychological empowerment, job insecurity and employee engagement.SA Journal of Industrial Psychology./ SA Tydskrif virBedryfsielkunde, 8 pages
14. Karen, D. Berukof, F. (2010)., Astudy of Factors that Influence the Swimming Performance of Hispanic High School Student, International Journal of Aquatic Research And Education.

