

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

بناء مقياس الخوف والقلق من غوص الأعماق

لمبتدئي رياضة الغوص

* على عمر بن الخطاب علي حسن

أولاً- مشكلة البحث وأهميته:

تعتبر رياضة الغوص من الرياضات المائية التي يجب أن تحظى بالاهتمام من كافة الجوانب بصفة عامة وبالجوانب النفسية بصفة خاصة فلا يتطلب فقط أن يكون الغواصين المبتدئين دون عيوب بدنية ولكن يجب عليهم أيضاً أن يمتلكوا سمات نفسية ثابتة وشخصية تتميز بريادة الجأش وسمات الإحساس بالخطر، والتي تسهم في الوقاية من خطورة الصدمات النفسية تحت الماء.

فالخوف والقلق مثل لحالات انفعالية فيها توتر ويتميز بالشعور بعدم الراحة فيسعى الكائن الحي في هذه الحالات إلي إزالة التوتر لكي يشعر بالراحة ولكون حالة القلق تدرس كل من الشدة واتجاه إحداث المثيرات عن طريق إدراك التهديد أو الخطر. (٥: ٤٥٦)، (٩: ١١١)

ولذلك فإن الخوف هو رد فعل الناتج عن الإحساس بالألم ومصدره عدم الثقة والافتقار إلي الشجاعة فالخوف هو مصدر الصورة النفسية للألم وهذا يرتبط بالقلق كحالة الذي هو عبارة عن حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ويمكن أن تتميز هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر بينما القلق كسمة بأنه استعداد شخصي دائم نسبياً لإدراك مواقف بيئية معينة كمهدد أو ضاغط، والميل للاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة لحالات القلق. (٢: ١)، (٤: ١٩٨)

وهناك إشارة على أن الغوص رياضة عالية الخطر حيث تقدر حالات الوفاة من ٣-٩ حالات في كل ١٠٠ ألف غواص تحدث سنوياً في الولايات المتحدة الأمريكية، بالإضافة إلي أن أعداد متزايدة من حالات مرض تقليل الضغط كل سنة ويوجد عوامل عديدة مسؤولة عن حدوث الضحايا والإصابات في هذه الرياضة ويوجد اتفاق عام على أن هذه الحالات سببها الخوف، وهناك دليل على أن الأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من قلق السمة يكون لديهم استجابة قلق حالة

* مدرس مساعد بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية ببورسعيد.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

أكبر عند التعرض للضغوط النفسية وهذه المجموعة من مجتمع الغواصين معرضين لتزايد مستوى الخطر. (١٧: ٣٩٨ - ٤٢١)

وإنطلاقاً من العرض السابق فإن مشكلة هذا البحث تتحدد في أن الكثير من المبتدئين يريدون تعلم رياضة الغوص ولكن هناك عائق وهو الخوف والقلق من غوص الأعماق وذلك لأنه وسط جديد غير معروف يحيط به الخطورة الأمر الذي يؤدي إلي ارتباك الغواصين المبتدئين عند الممارس العملية كما قد يؤثر على سرعة التعلم وقد يعرض الكثير من المبتدئين للصدمات النفسية (الخوف والقلق) والإصابات الناتجة عن رياضة الغوص والتي قد تعرض حياتهم للخطر أو عزوف الكثير من المبتدئين عن الممارسة نهائياً قبل الممارسة العملية لرياضة الغوص كما لاحظ الباحث من خلال المسح الذي أجراه للعديد من الدراسات العملية أنها -على حد علم الباحث- لم تتعرض لمشكلة الخوف والقلق لدى المبتدئين في رياضة الغوص ولا يوجد وسيلة نفسية لقياس الخوف والقلق من غوص الأعماق لدى المبتدئين لذا قام الباحث بهذه الدراسة في محاولة استنباط وسيلة نفسية تساعد على التعرف على الاستجابات النفسية (مستوى الخوف والقلق من غوص الأعماق) سواء كانت سلبية أو إيجابية كإجراء وقائي قبل البدء في تعليم وممارسة المبتدئين رياضة الغوص.

ثانياً- أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلي:

بناء مقياس الخوف والقلق من غوص الأعماق لمبتدئي رياضة الغوص.

ثالثاً- فروض البحث:

هل يمكن بناء مقياس الخوف والقلق من غوص الأعماق لمبتدئي رياضة الغوص ذات

معامل صدق وثبات دال إحصائياً ويمثل البعد الافتراضي الآتي:

- الخوف والقلق من غوص الأعماق.

رابعاً- الدراسات السابقة:

١- قامت نشوى محمود حنفي وهذان (١٩٩٥م) بإجراء دراسة للتعرف على تأثير استخدام الألعاب

المائية على تخفيف حدة الخوف والقلق وتعلم المهارات الأساسية لدى المبتدئات في السباحة،

اختيرت عينة عمدية من طالبات الفرقة الأولى بالكلية قوامها (٤٩) طالبة، واستخدم المنهج

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

التجريبي ذو القياس القبلي البعدي كما قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية (٢٦)، ضابطة (٢٣) طابطة وطبق عليهن اختبار القلق الخاص والخوف من الماء وتوصلت الدراسة إلي استخدام الألعاب المائية كان له تأثير إيجابي على تخفيف حدة الخوف والقلق وتعلم المهارات الأساسية لدى المبتدئات في السباحة لصالح المجموعة التجريبية. (١١)

٢- قام أحمد محمد نصر مغازي (١٩٩٩م) بإجراء دراسة لبناء مقياس لقلق الموت لدى المبتدئين في رياضة السباحة بصعيد مصر، استخدم المنهج الوصفي بالطريقة المسحية واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من المبتدئين بمدارس السباحة لمحافظة صعيد مصر (المنيا- أسبوط- سوهاج- قنا- أسوان) حيث بلغت العينة (١٣٠) مبتدئاً وتوصلت الدراسة إلي أن عامل الخوف من الغرق يعتبر من أهم العوامل المؤثرة في حالة قلق الموت للمبتدئين ثم يليه فقدان الخبرة والإدراك السليم وقلق التعلم والقلق وتأثيره النفسي جسدي والدافع نحو تعلم السباحة. (٣)

٣- قام ياسر زكريا عبد المنعم كسبه (٢٠٠١م) بإجراء دراسة للتعرف على تأثير القلق كحالة وكسمة على الأداء الفني للاعبين كرة السلة والكشف عنها، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وتم عرض مقياس القلق كحالة وكسمة على لاعبي فريق كرة السلة بمحافظة الإسكندرية لستة فرق الأوائل وتم تحليل الأداء الفني للتعرف على تأثير القلق على مستوى الأداء الفني وتوصلت النتائج إلي ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي من قبل المدربين في مراحل الإعداد المختلفة، ضرورة تواجده أخصائي نفسي يهتم بمختلف جوانب الإعداد النفسي قصير وطويل المدى. (١٢)

٤- قام جريفيث وآخرون Griffiths, TJ (١٩٧٨م) بإجراء دراسة للتعرف على مستويات القلق للطلاب المبتدئين في رياضة الغوص، استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث تم قياس مستويات القلق لـ ٢٩ من طلاب الغوص المبتدئين تم اختيارهم قبل اختبارات الغوص القياسية وتوصلت النتائج إلي أن مستويات سمة الاسترخاء كانت منخفضة جداً من الطبيعي وزيادات معتدلة في سمة القلق لوحظت في كافة جوانب الاختبار. (١٤: ٣١٢ - ٣١٤)

٥- قام مايرز وكلييري Mears, J.D. and Cleary, P.J (١٩٨٠م) بدراسة بهدف التعرف على القلق كعامل في الأداء تحت الماء حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي كما قام باختبار عينة

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

من (٣٢) غواص قسموا إلي أربع مجموعات كل مجموعة تغوص إلي عمق ٦م أو ٣٠م في الشروط النهارية أو الليلية ثم إجراء قياسات الأداء المهاري وتقدير الوقت والأداء المعرفي (العقلي) على السطح وتحت الماء وتدعم النتائج الفكرة بأن القلق هو عبارة عن عامل مساهم في تناقص الأداء تحت الماء. (١٥ : ٥٤٩ - ٥٥٧)

٦- قام مورجان وآخرون Morgan wp, et al., (٢٠٠٤م) بدراسة بهدف التعرف على تتبؤات سمة القلق بسلوك الخوف لطلاب الغوص المبتدئين من خلال التحقق إلي أي مدى يمكن أن يكون القياس الموضوعي لسمة القلق فعال في توقع سلوك الخوف في تعليم طلاب الغوص المبتدئين حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي ثم قام بتقييم سمة القلق في البداية (٤٢ طالب) مبدئي في رياضة الغوص وتوصلت النتائج بأن القياس الموضوعي لسمة القلق يمكن أن يستخدم للتنبؤ بسلوك الخوف لطلاب الغوص المبتدئين. (١٨ : ٣١٤ - ٣٢٢)

٧- قام راجلين وستنجر Raglin Js and Stenger (٢٠٠٥م) بدراسة بهدف التعرف على الجوانب السيكوبيلوجية للخوف في الغوص وترتكز هذه المراجعة على سلسلة المسح والتحقيقات التجريبية والغرض من هذا التحقق هو البحث وفحص دور القلق والخوف وارتباط ذلك بالحوادث والوفيات واقترحت التحقيقات بأن التأثيرات البيئية مثل درجة حرارة الماء والملابس الحرارية يمكن أن يكون من العوامل الحاسمة في تطوير الخوف عند الغوص واستخدام منظور علم النفس البيولوجي جعل هذا البحث مساهمة رائعة ودائمة في الأمان المستقبلي للغواصين في حقل علم النفس الرياضي. (١٩ : ٤٤٦ - ٤٥٤)

ويتضح من العرض السابق للدراسات السابقة في مجملها أنها اشتملت على متغيرات الدراسة الحالية حيث عدد الدراسات السابقة (٧) دراسات أجريت في الفترة من (١٩٧٨م) وحتى (٢٠٠٥م) كما أن الدراسات تنوعت وفقاً للهدف العام ومن حيث المنهج حيث استخدمت دراسة واحدة المنهج التجريبي و(٦) دراسات استخدمت المنهج الوصفي وتراوحت حجم العينات المستخدمة في هذه الدراسات ما بين (٢٩) وحتى (١٣٠) مبدئياً ومن حيث طرق استخدام العينة جمعت الدراسات بين الطريقة العمدية والطريقة العشوائية.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

خامساً- إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمته لطبيعة الدراسة.

٢- عينة البحث:

تمثل المبتدئين الراغبين في تعلم رياضة الغوص من طلاب الفرقة الأولى والثانية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد، حيث قام الباحث بتوجيه سؤال استكشافي عن مدى رغبة الطلاب في ممارسة رياضة الغوص.

أ- العينة الاستطلاعية الأولى:

تم اختيار العينة الاستطلاعية الأولى وقوامها (٨٠) مبتدئاً من الراغبين في تعلم رياضة الغوص بهدف إجراء معامل صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الخوف والقلق من غوص الأعماق.

ب- العينة الاستطلاعية الثانية:

تم اختيار العينة الاستطلاعية الثانية وقوامها (٤١) مبتدئاً من الراغبين في تعلم رياضة الغوص بهدف إجراء معامل ثبات العبارات بطريقة إعادة الاختبار وقام الباحث بهذا الإجراء لتحكم الباحث في إجراء التطبيق الثاني على نفس العدد من المبتدئين.

ج- العينة الأساسية للبحث:

تم اختيار العينة الأساسية وقوامها ٣٠ مبتدئاً من الراغبين في تعلم رياضة الغوص بهدف تطبيق الصورة النهائية لاختبار الخوف والقلق من غوص الأعماق لمبتدئي رياضة الغوص واستخراج نتائج الاختبار في صورة معاملته العلمية من صدق وثبات. وقد راعى الباحث الشروط التالية عند اختيار العينة:

١- أن يكون أفراد العينة من مبتدئي الغوص.

٢- أن يكون أفراد العينة من طلاب الكلية لسهولة تحكم الباحث فيهم.

٣- قدرة أفراد العينة على السباحة بدرجة مقبولة على الأقل.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	العينات	العدد	المجال المكاني
١	العينة الاستطلاعية الأولى	٨٠ مبتدئاً	طلاب الفرقة الأولى والثانية كلية التربية الرياضية ببورسعيد
٢	العينة الاستطلاعية الثانية	٤١ مبتدئاً	
٣	العينة الأساسية	٣٠ مبتدئاً	
	المجموع	١٥١ مبتدئاً	

جدول (٢)

تجانس عينة البحث الأساسية

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف معياري	الانحراف
معدلات النمو	سم	١٧٦,٦	١٧٦,٥	٦,٤٤	٠,٠٤٦
- الطول	كجم	٧١,١	٦٨	١٢,٨٩	٠,٧٦٩
- الوزن	سنة	١٧,٣٧	١٧	٠,٥٤٧	٢,٠٢٩
- السن					

ويتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الانحراف لهذه المتغيرات تتحصر ما بين (± 3) مما يدل على اعتدال المنحنى التكراري وتجانس أفراد عينة البحث.

سادساً- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٢/١٠/٢٠٠٥م وحتى ١٩/١٢/٢٠٠٥م على عينة قوامها (١٢١) مبتدئاً من كلية التربية الرياضية ببورسعيد من طلاب الفرقة الأولى والثانية لإجراء معاملات صدق الاتساق الداخلي وثبات عبارات مقياس الخوف والقلق من غوص الأعماق ومدى مناسبتها لطبيعة مبتدئي رياضة الغوص.

١- خطوات بناء اختبار الخوف والقلق من غوص الأعماق لمبتدئي رياضة الغوص:

قام الباحث في الفترة من ٢٥/٧/٢٠٠٥م وحتى ٢٢/٩/٢٠٠٥م باستطلاع رأي (٦) خبراء في مجال علم النفس الرياضي في خمس اختبارات لقياس الخوف والقلق وذلك لتحديد المقياس المناسب لطبيعة الدراسة والذي يمكن إعداده وتعديله وإضافة عبارات جديدة لقياس الخوف والقلق من غوص الأعماق فكانت الأهمية النسبية لاستطلاع رأي الخبراء أنه تم الاتفاق على مقياس الخوف الخاص والخوف من الماء (محمد حسن علاوي) (٨: ٢٨٤-٢٨٩) بنسبة (١٠٠%) لأنه الأقرب

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

لطبيعة الدراسة واعتبر الباحث أن اتفاق رأي الخبراء على المقياس معياراً لصدق المحكمين (الموضوعية).

جدول (٣)

استطلاع رأي الخبراء حول أهم المقاييس النفسية المرتبطة بالظاهرة موضوع الدراسة

م	اسم الخبير	مقياس القلق من الماء والخوف من الماء	مقياس القلق من السباحة	مقياس القلق (كثا)	مقياس القلق الصريح	قائمة القلق كحالة وكسمة	مقياس القلق متعدد الأبعاد (معرفي - بدني - ثقة بالنفس)
١	أ.د. / محمد حسن علاوي	✓	✓	-	-	-	-
٢	أ.د. / أسامة كامل راتب	✓	-	-	-	✓	-
٣	أ.د. / صدقي نور الدين	✓	-	-	-	-	-
٤	أ.د. / إبراهيم عبد ربه خليفه	✓	-	-	-	✓	-
٥	أ.د. / رشيد حلمي عبد السلام	✓	-	-	-	-	✓
٦	أ.د. / إبراهيم خلف أبو زيد	✓	-	-	-	-	✓
	الأهمية النسبية	%١٠٠	%٣٣	-	-	%٣٣	%١٦

ويتضح من جدول (٣) استطلاع رأي الخبراء حول أهم المقاييس النفسية والمقياس الأقرب لموضوع الدراسة فكانت الأهمية النسبية لاستطلاع رأي الخبراء هي اتفاق الخبراء بنسبة %١٠٠ على مقياس القلق الخاص والخوف من الماء لمحمد حسن علاوي (٨: ٢٨٤ - ٢٨٩)

ونظراً لعدم وجود مقياس نفسي ثابت لقياس الخوف والقلق من غوص الأعماق وكذلك لعدم مناسبة عبارات مقياس القلق الخاص والخوف من الماء لطبيعة الظاهرة فقد قام الباحث بتعديل عبارات مقياس القلق الخاص والخوف من الماء لكي تتناسب مع طبيعة هذا البحث وكذلك إضافة بعض العبارات لهذا الغرض، ثم قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء لتحديد العبارات المرتبطة وغير المرتبطة ومدى مناسبتها لطبيعة الظاهرة موضوع الدراسة إلي أن استقر الانتقاء المبني لاستطلاع رأي الخبراء على (٤١) عبارة ثم قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية سواء كان صدق الاتساق الداخلي للعبارات وثبات العبارات وصدق وثبات الاختبار لتقنين الاختبار إلي أن استقر المقياس يمثل بعد الخوف والقلق من غوص الأعماق في صورته النهائية على (٣٥) عبارة مرتبطة بالظاهرة موضوع الدراسة.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

٢- المعاملات العلمية لعبارات مقياس الخوف والقلق من غوص الأعماق:

أ- صدق الاتساق الداخلي (للعبارات):

قام الباحث بإجراء معامل صدق (الاتساق الداخلي) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبنود المقياس تمثل بعد الخوف والقلق من غوص الأعماق على (٨٠) من مبتدئي الغوص من سن ١٧-٢٣ سنة. (١٠: ٣٥)

جدول (٤)

معامل صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الخوف والقلق من غوص الأعماق

٨٠ = ن

م	العبارات	المتوسط س'	الانحراف المعياري ±ع	صدق الاتساق الداخلي
١	يتملكني الخوف عندما أكون في قارب صغير في وسط ماء عميق	٠,٩٥	٠,٦٦٤	٠,٧٠
٢	أشعر بالتوتر الشديد عندما أكون في الماء العميق جداً	١,١٦٢	٠,٥٧٥	٠,٦٨
٣	أشعر بالخوف إذا سمعت صرخة بسيطة عندما أسبح في الماء العميق	١,٢٢٥	٠,٥٤١	٠,٦٤
٤	أشعر بالخوف عندما أحاول الطفو على الظهر في الماء العميق	٠,٩٧٥	٠,٦٣٨	٠,٦٢
٥	يضايقتني أن أتواجد بصورة دائمة قريباً جداً من الماء العميق	٠,٨٠	٠,٦٦٣	٠,٦٠
٦	يصيبني الهلع عندما أغوص في ماء أعمق من ٢ م	٠,٦٨٧	٠,٦٢٥	٠,٥٩
٧	أجد صعوبة كبيرة في وضع وجهي في الماء العميق	٠,٦٦٢	٠,٦٦٧	٠,٥٨
٨	أشعر بالخوف عندما أتواجد في الماء الغير هادئ الذي يزيد ارتفاعه عن مستوى رأسي	١,٢٣٧	٠,٥٦١	٠,٥٧
٩	أكره السفر عن طريق الماء العميق في سفينة صغيرة	٠,٩٦٢	٠,٦٢٤	٠,٥٦
١٠	يزعجني أن أغطس برأسي أولاً في ماء أعمق من ٢ م	٠,٩	٠,٦٤٠	٠,٥٤
١١	عندما أشاهد بعض الأفراد يمارسون رياضة الغوص فإنني أتوقع أن بعضهم سيغرق	٠,٦	٠,٦٥١	٠,٥٣
١٢	أشعر بالخوف عندما أمشي في ماء به أمواج عالية والذي يزيد ارتفاعه عن مستوى رأسي	١,١٨٧	٠,٥٦٧	٠,٥٣
١٣	أشعر بالخوف عندما أضع رأسي تحت الماء العميق لمدة ثانية واحدة	٠,٤٦٢	٠,٦٥١	٠,٥٢
١٤	أتردد في الطفو على البطن في الماء العميق	٠,٦١٢	٠,٦٢٩	٠,٥١
١٥	الخوف منغني من تعلم رياضة الغوص	٠,٥٣٧	٠,٦٢٦	٠,٤٧
١٦	أشعر برعشة عندما أفكر في الغوص في المياه العميقة جداً	١,٢٧٥	٠,٥٢٨	٠,٤٦
١٧	أشعر بالخوف عندما أغوص في الماء العميق بمفردي	٠,٧٦٢	٠,٥٥٥	٠,٤٥
١٨	زيادة العرق في راحة اليد كلما أفكر في غوص الأعماق	١,١٣٧	٠,٤٩٢	٠,٤٥
١٩	أشعر بزيادة سرعة التنفس عندما أغوص في المياه العميقة	١,١١٢	٠,٦٠٥	٠,٤٢
٢٠	أفضل أن أمارس رياضة الغوص في حمام السباحة بدلاً من الممارسة في البحر المفتوح	٠,٤٥	٠,٦٣٦	٠,٤٢
٢١	عندما أجلس بجوار حمام السباحة أو البحر يتملكني الخوف بأنني سوف أسقط في الماء العميق			

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

تابع جدول (٤)

م	العبارة	المتوسط 'س'	الانحراف المعياري ±ع	صدق الاتساق الداخلي
٢٢	أجد صعوبة في كتم تنفسي تحت الماء العميق لفترة قصيرة جداً	٠,٦١٢	٠,٦٧٦	٠,٤٢
٢٣	أخشى الغوص في الماء المظلم الذي لا يمكنني من رؤية القاع	١,٤٥	٠,٤٧٩	٠,٤٠
٢٤	أغلق عيني دائماً عندما يكون وجهي تحت الماء العميق	١,٠٢٥	٠,٦٢٦	٠,٣٩
٢٥	أشعر أن معدل نبض قلبي يزداد عندما ارتدي معدات الغوص استعداداً للغوص	١,١٦٢	٠,٤٩٤	٠,٣٩
٢٦	ينقصني الثقة في قبول تعلم رياضة الغوص من أي شخص	١,٠٥	٠,٦٢٨	٠,٣٦
٢٧	أستطيع أن أركب طائرة تطير فوق الأرض ولكنني أتردد في ركوب طائرة تطير فوق ماء عميق	٠,٥٥	٠,٥٨٧	٠,٣٦
٢٨	أحس بالرغبة في التبول كلما فكر في غوص الأعماق	٠,٦١٢	٠,٥٧٩	٠,٣٥
٢٩	أشعر بالتردد عندما أغوص في المياه العميقة بدون بدلة غوص	١,٣٢٥	٠,٥٢٠	٠,٣١
٣٠	أخشى تعلم غوص الأعماق لأن والدي يخشى تعلم غوص الأعماق	٠,٣	٠,٥١٦	٠,٣١
٣١	أفضل أن لا يلمسني أحد عندما أمارس غوص الأعماق	١,٣٧٥	٠,٥٠٦	٠,٣٠
٣٢	لدي بعض الخبرات السلبية من غوص الأعماق	٠,٩٧٥	٠,٦١٧	٠,٢٨
٣٣	في بعض الأحيان أتردد في عبور كوبري خشبي فوق ماء عميق	٠,٦٦٢	٠,٧٣٧	٠,٢٨
٣٤	يقلقني أن أكون في ماء عميق به كمية كبيرة من الحشائش في القاع	١,٢١٢	٠,٥٤١	٠,٢٦
٣٥	سوف لأخشى الماء العميق حتى ولو تعلمت رياضة الغوص	٠,٣٨٧	٠,٩٤	٠,٢٠

ويتضح من جدول (٤) وفي ضوء المتوسط والانحراف المعياري لبيانات المقياس وجود ارتباطات مرتفعة ودالة إحصائياً عند ٠,٠١، ٠,٠٥، فيما عدا عبارة واحدة رقم (٣٥) دالة عند ٠,٠٥ و(٣٤) عبارة دالة عند ٠,٠١، وتم استبعاد عبارة واحدة رقم (٤٠) وذلك لأنها غير دالة إحصائياً وبذلك تراوحت معاملات الارتباط باستخدام معامل الارتباط بيرسون فيما بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ما بين ٠,٢٠، ٠,٧٠، حيث بلغت القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٢٥٦، ٠,٠٥ = ٠,١٨٣.

ب- ثبات العبارات:

كما قام الباحث بإجراء معاملات ثبات العبارات (البندود) الخاصة بالمقياس تمثل بعد الخوف والقلق من غوص الأعماق بطريقة إعادة الاختبار بعد أسبوعين باستخدام معادلة الارتباط بيرسون على عينة قوامها (٤١) فرداً من مبتدئي الغوص. (١٠:٧)

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (٥)

معاملات الثبات لعبارات (بنود) مقياس الخوف والقلق من غوص الأعماق

ن = ٤١

م	العبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		الثبات (ر)
		١س	١ع±	٢س	٢ع±	
١	يتمكنني الخوف عندما أكون في قارب صغير في وسط ماء عميق	٠,٦٨٢	٠,٦٠٦	٠,٧٣١	٠,٦١١	٠,٦٥
٢	أشعر بالتوتر الشديد عندما أكون في الماء العميق جداً	٠,٩٥١	٠,٦١٣	١,٠٩٧	٠,٥٦٦	٠,٦٧
٣	أشعر بالخوف إذا سمعت صرخة بسيطة عندما أسبح في الماء العميق	١,٠٩٧	٠,٤٩٣	١,١٢١	٠,٥٦٩	٠,٤٩
٤	أشعر بالخوف عندما أحاول الطفو على الظهر في الماء العميق	٠,٧٨٠	٠,٦٤٠	٠,٧٥٦	٠,٦٥٤	٠,٦١
٥	يضايقتني أن أتواجد بصورة دائمة قريباً جداً من الماء العميق	٠,٧٨٠	٠,٦٦٦	٠,٥١٢	٠,٦٤٦	٠,٦٤
٦	يصيبني الهلع عندما أغوص في ماء أعمق من ٢م	٠,٥٦٠	٠,٤٨١	٠,٦٥٨	٠,٥١٥	٠,٦٤
٧	أجد صعوبة كبيرة في وضع وجهي في الماء العميق	٠,٤١٤	٠,٦٣٩	٠,٣٩٠	٠,٥٧٠	٠,٥٣
٨	أشعر بالخوف عندما أتواجد في الماء الغير هادئ الذي يزيد ارتفاعه عن مستوى رأسي	١,٠٧٣	٠,٥٨٠	٠,٨٧٨	٠,٦١٠	٠,٣٤
٩	أكره السفر عن طريق الماء العميق في سفينة صغيرة	٠,٦٣٤	٠,٤٩٠	٠,٨٠٤	٠,٥٧٢	٠,٤٩
١٠	يزعجني أن أغطس برأسي أولاً في ماء أعمق من ٢م	٠,٦٥٨	٠,٦١٨	٠,٧٨٠	٠,٦١٣	٠,٥٧
١١	عندما أشاهد بعض الأفراد يمارسون رياضة الغوص فأبني أتوقع أن بعضهم سيغرق	٠,٥١٢	٠,٦١٣	٠,٥١٢	٠,٥٧٧	٠,٤٤
١٢	أشعر بالخوف عندما أمشي في ماء به أمواج عالية والذي يزيد ارتفاعه عن مستوى رأسي	١,٠٩٧	٠,٥٩٩	١,٠٩٧	٠,٥٩٩	٠,٣٧
١٣	أشعر بالخوف عندما أضغ رأسي تحت الماء العميق لمدة ثانية واحدة	٠,٢١٩	٠,٤٧٨	٠,٢٩٢	٠,٥٧٧	٠,٦٩
١٤	أتردد في الطفو على البطن في الماء العميق	٠,٥٦٠	٠,٦٩١	٠,٥٣٦	٠,٦٧٠	٠,٣٩
١٥	الخوف منغني من تعلم رياضة الغوص	٠,٥٨٥	٠,٦٥١	٠,٥٣٦	٠,٦٠٤	٠,٥٩
١٦	أشعر برعدة عندما أفكر في الغوص في المياه العميقة جداً	٠,٦٨٢	٠,٥٥١	٠,٨٧٨	٠,٥٠٢	٠,٤٤
١٧	أشعر بالخوف عندما أغوص في الماء العميق بمفردي	١,٣٤٣	٠,٦٧٠	١,٢١٩	٠,٥٠٨	٠,٥٨
١٨	زيادة العرق في راحة اليد كلما أفكر في غوص الأعماق	٠,٥٣٦	٠,٤٨٩	٠,٤٨٧	٠,٥٤٧	٠,٥٤
١٩	أشعر بزيادة سرعة التنفس عندما أغوص في المياه العميقة	١,٠٢٤	٠,٤٨٢	٠,٩٢٦	٠,٥٣١	٠,٣٩
٢٠	أفضل أن أمارس رياضة الغوص في حمام السباحة بدلاً من الممارسة في البحر المفتوح	٠,٢٦٨	٠,٥٣١	١,١٢١	٠,٥٦٠	٠,٦٢
٢١	عندما أجلس بجوار حمام السباحة أو البحر يملكني الخوف بأنني سوف أسقط في الماء العميق	٠,٣٦٥	٠,٦١٢	٠,٢١٩	٠,٤٧٨	٠,٥٩

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

تابع جدول (٥)

م	العبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		الثبات (ر)
		١س	١ع±	٢س	٢ع±	
٢٢	أجد صعوبة فى كتم تنفسي تحت الماء العميق لفترة قصيرة جدا	٠,٣١٧	٠,٤٩٠	٠,٣١٧	٠,٥٧٧	٠,٣٣
٢٣	أخشى الغوص فى الماء المظلم الذي لا يمكنني من رؤية القاع	١,٢١٩	٠,٥٢٠	١,٢٤٣	٠,٥٣٢	٠,٤٨
٢٤	أغلق عيني دائما عندما يكون وجهي تحت الماء العميق	١,١٢١	٠,٦١٥	١,٠٤٨	٠,٦٣٠	٠,٦٧
٢٥	أشعر أن معدل نبض قلبي يزداد عندما ارتدي معدات الغوص استعدادا للغوص	١	٠,٦٦٢	١,٤٦٣	٠,٤٦٢	٠,٦٣
٢٦	ينقصني الثقة في قبول تعلم رياضة الغوص من أي شخص	١,١٩٥	٠,٥٦٩	٠,٩٢٦	٠,٦٠٥	٠,٤٦
٢٧	أستطيع أن أركب طائرة تطير فوق الأرض ولكنني أتردد في ركوب طائرة تطير فوق ماء عميق	٠,٥٦٠	٠,٤٨١	٠,٧٠٧	٠,٥٦٢	٠,٤١
٢٨	أحس بالرغبة في التبول كلما أفكر في غوص الأعماق	٠,٤١٤	٠,٥٢٥	٠,٤٦٣	٠,٥٩٢	٠,٥٩
٢٩	أشعر بالتردد عندما أغوص في المياه العميقة بدون بدلة غوص	١,٣٦٥	٠,٤٩٠	١,١٩٥	٠,٥١٧	٠,٤٥
٣٠	أخشى تعلم غوص الأعماق لأن والدي يخشى تعلم غوص الأعماق	٠,٢٤٣	٠,٤٨٣	٠,١٧٠	٠,٤٠٦	٠,٣٠
٣١	أفضل أن لا يلمسني أحد عندما أمارس غوص الأعماق	١,١٧٠	٠,٥١٤	١,٢١٩	٠,٥٥٥	٠,٣٨
٣٢	لدي بعض الخبرات السلبية من غوص الأعماق	١,٠٢٤	٠,٥٩٠	٠,٩٠٢	٠,٥٩٦	٠,٣٩
٣٣	في بعض الأحيان أتردد في عبور كوبري خشبي فوق ماء عميق	٠,٤٣٩	٠,٦٣٤	٠,٦٠٩	٠,٧٢٧	٠,٣٠
٣٤	يقلقني أن أكون في ماء عميق به كمية كبيرة من الحشائش في القاع	١,٤١٤	٠,٤٩٢	١,٣٤١	٠,٤٩٩	٠,٦٧
٣٥	سوف أخشى الماء العميق حتى ولو تعلمت رياضة الغوص	٠,٤٦٣	٠,٥٥٤	٠,٤١٤	٠,٦٣٩	٠,٤١

ويتضح من الجدول (٥) وفي ضوء المتوسط والانحراف المعياري لعبارات المقياس في كلا القياسان وجود ارتباطات مرتفعة ودالة إحصائيا عند ٠,٠١ فيما عدا (٤) عبارات أرقام (٨، ٢٢، ٣٠، ٣٣) دالة عند ٠,٠٥ وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٦٩، ٠,٣٠) وتم استبعاد (٥) عبارات أرقام (٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤١) وذلك لأنها لا يوجد دلالة إحصائية عند ٠,٠١، ٠,٠٥ حيث بلغت القيم الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٢٥٧ = ٠,٠٥، ٠,٣٥٨

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (٦)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للدرجات الكلية على المقياس
تمثل بعد (الخوف والقلق من غوص الأعماق)
للعينتين الاستطلاعية الأولى والثانية لمبتدئى رياضة الغوص

ن = ٤١				ن = ٨٠				البعد
التطبيق الثاني		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		
الانحراف المعياري ^٢	المتوسط ^٢	الانحراف المعياري ^١	المتوسط ^١	الانحراف المعياري ^٢	المتوسط ^٢	الانحراف المعياري ^١	المتوسط ^١	الخوف والقلق من غوص الأعماق
٠,٢٨٥-	١٢,٨٠٩	٣٢	٣٠,٧٨٠	٠,٦٧٠-	١٢,٨٩١	٣٤	٣١,١٢١	
				٠,١٢٢-	١٥,٢٥٣	٣٧,٥	٣٦,٨٧٥	

ويتضح من جدول (٦) في ضوء المتوسط والوسيط والانحراف المعياري أن قيم معامل الالتواء تنحصر ما بين ± 3 وهذا يدل على مدى تجانس إجابات العينتين الاستطلاعية الأولى والثانية على المقياس يمثل بعد (الخوف والقلق من غوص الأعماق) مما يدل على مدى إعتدالية التوزيع لدرجات الإجابات على المقياس.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (٧)

العبارات التي تم استبعادها من المقياس نتيجة الإجراءات الإحصائية لمعامل صدق الاتساق الداخلي وثبات عبارات المقياس تمثل بعد (الخوف والقلق من غوص الأعماق) باستخدام معامل الارتباط (بيرسون)

م	العبارات	ن = ٤١				ن = ٨٠		
		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		صدق الاتساق الداخلي	الانحراف المعياري	المتوسط
		س'	±ع	س'	±ع			
٣٦	ترددت في تعلم رياضة الغوص لأن بعض أصدقائي لم يتعلموا الغوص بسبب الخوف من الأعماق	٠,٣٥	٠,٤٩٤	٠,١٩٥	٠,٥٩٣	٠,٢٤٣	٠,٥٣١	٠,٠٩
٣٧	اعتقد أنني لا أستطيع التنفس أثناء غوص الأعماق	٠,٥٤	٠,٦٨٨	٠,٩٠٢	٠,٧٥٨	١,٠٧٣	٠,٦٣٩	٠,١٦
٣٨	أتردد في أخذ بعض الدروس لتعلم رياضة الغوص	٠,٣٣	٠,٤٩٤	٠,١٩٥	٠,٥٠٤	٠,٣٦٥	٠,٦٨٩	٠,٢٢
٣٩	أشعر بالتردد عندما أمارس رياضة الغوص في مياه عميقة وملينة بالكائنات البحرية	٠,٤٤	٠,٧٠١	١,٢٤٣	٠,٦٥٤	١,١٤٦	٠,٦٤٦	٠,١٥
٤٠	معظم من يمارس رياضة الغوص يتعرضون للمخاطر	٠,١٠	٠,٧٧٧	١,٢١٩	٠,٩٨١	١,٣٦٥	٠,٦١٥	٠,٣٣
٤١	أحس بالخوف عندما أغوص على عمق أعلى من العمق الذي تعودت عليه	٠,٣٨	٠,٦٩٨	١,٢٩٢	٠,٥٩٤	١,١٧٠	٠,٥٦٣	٠,٢٣

يتضح من جدول (٧) في ضوء المتوسط والانحراف المعياري لعبارات مقياس الخوف والقلق من غوص الأعماق، لاستخراج معامل صدق الاتساق الداخلي وجود ارتباطات مرتفعة ودالة إحصائياً عند (٠,٠١ = ٠,٢٥٦) فيما عدا عبارة واحدة رقم (٤٠) غير دالة إحصائياً عند (٠,٠٥ = ٠,١٨٣) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس (٠,١٠)، ولاستخراج معامل ثبات العبارات وجود ارتباط دال إحصائياً في عبارة رقم (٤٠) عند (٠,٠٥ = ٠,٢٥٧) بينما يوجد (٥) عبارات غير دالة إحصائياً عند (٠,٠٥ = ٠,٢٥٧) حيث تراوحت

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

معاملات الارتباط فيما بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لهذه العبارات (٠,٢٢, ٠,١٦, ٠,٠٩) مما يدل على أن هذه العبارات لا تتوافر فيها شروط الصدق والثبات وبالتالي لا تمثل بعد (الخوف والقلق من غوص الأعماق).

وبذلك استقرت عبارات المقياس التي تمثل بعد (الخوف والقلق من غوص الأعماق) فى صورتها النهائية على (٣٥) عبارة بعد تقنين العبارات باستخدام المعاملات العلمية من صدق وثبات وموضوعية.

سابعاً- تطبيق أدوات البحث:

قائمة الخوف والقلق من غوص الأعماق The Fear and Anxiety in Deeps Scuba Diving - تتكون القائمة من (٣٥) عبارة يجيب الفرد على كل عبارة طبقاً لاتجاهه وشعوره نحوها على مقياس ثلاثي التدرج (نعم = درجتان، غير متأكد = درجة واحدة، لا = صفر) وتصلح القائمة للتطبيق من سن ١٧-٢٣ سنة، ويراعى عند تطبيق القائمة كتابة عنوانها كما يلي (قائمة تقدير الذات) ويتم تطبيقه على مبتدئي رياضة الغوص.

- قام الباحث بتطبيق اختبار الخوف والقلق من غوص الأعماق، وذلك فى فترة ما بين ٢٠٠٦/١/٢ إلى ٢٠٠٦/١/١٧ على عينة أساسية قوامها (٣٠) مبتدئاً من الراغبين فى تعلم رياضة الغوص من طلاب الفرقة الأولى والثانية من كلية التربية الرياضية ببورسعيد.

ثامناً- الأسلوب الإحصائي المستخدم فى البحث:

وقد استعان الباحث فى معالجة بيانات هذا البحث بالعمليات الإحصائية التالية:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الوسيط.
- ٣- الانحراف المعياري.
- ٤- الالتواء.
- ٥- معامل الارتباط بيرسون.
- ٦- اختبار (ت).
- ٧- الربيعي الأدنى والربيعي الأعلى. (١: ٤٢، ٥٨، ٩٦، ١٠٩، ١٦٧، ٢٢٣)

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

تاسعاً- عرض ومناقشة النتائج:

أولاً- عرض نتائج البحث:

في ضوء هدف البحث وتساؤل الباحث يعرض الباحث النتائج على النحو

التالى:

أ- حساب معامل صدق التكوين الفرضي أو المفهوم لاختبار الخوف والقلق من غوص الأعماق لمبتدئي رياضة الغوص: (١٠ : ٣٥)

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها بين كل من الربيعي الأدنى والربيعي الأعلى لقيم اختبار الخوف والقلق من غوص الأعماق

$n = 20$

مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الربيعي الأعلى لقيم الاختبار				الربيعي الأدنى لقيم الاختبار				وحدة القياس	الاختبار
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
دال إحصائياً	٨,٥٢	١,٣٤-	٣,٨٤	٤٦	٤٤,٢٩	٠,٧٥-	٦	٢١,٥	٢٠	درجة	اختبار الخوف والقلق من غوص الأعماق

ويتضح من الجدول رقم (٨) أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ١٣، مستوى $\alpha = 0,01$ $0,05 = 2,16$ ، $0,01 = 3,01$ ، إذن قيمة (ت) المحسوبة دالة إحصائياً بين الربيعي الأدنى والربيعي الأعلى مما يدل على أن الاختبار له قدرة على إظهار الفروق بين الجماعات، ويتضح أيضاً أن قيم معامل الالتواء تتحصر ما بين (± 3) فيما بين الربيعين الأدنى والأعلى لقيم الاختبار مما يدل على مدى تجانس الإجابات على الاختبار.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

ب- حساب معامل ثبات اختبار الخوف والقلق من غوص الأعماق لمبتدئي رياضة الغوص بطريقة إعادة الاختبار بعد أسبوعين باستخدام معامل الارتباط بيرسون. (١٠ : ٧)

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وقيمة معامل الارتباط ودلالته لاختبار الخوف والقلق من غوص الأعماق

ن = ٣٠

مستوى الدلالة	قيمة Z ^٢ المحسوبة	التطبيق الثاني				التطبيق الأول				وحدة القياس	الانحراف
		الاتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	الاتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط		
دال إحصائياً	٠,٩٦	٠,٢٠٩	١٠,٤٤	٣١,٥	٣٢,٢٣	٠,٤١٦-	٩,٥٧	٣٣,٥	٣٢,١٧	درجة	اختبار الخوف والقلق من غوص الأعماق

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨)، مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٢٣، ٠,٠٥ = ٠,٣٠٦، وقيمة معامل الاتواء تنحصر ما بين (٣±) بين التطبيقين الأول والثاني.

ثانياً- مناقشة نتائج البحث:

في حدود ما توصل إليه الباحث من نتائج، فإنه بصدد تحليل تلك النتائج إحصائياً بهدف التحقق من صحة الفرض وهو هل يمكن بناء مقياس الخوف والقلق من غوص الأعماق لمبتدئي رياضة الغوص يمثل البعد الافتراضي الآتي:
- الخوف والقلق من غوص الأعماق.

ويتضح من تحليل نتائج جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيعي الأدنى والربيعي الأعلى لقيم اختبار الخوف والقلق من غوص الأعماق لمبتدئي رياضة الغوص حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٥٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت عند ٠,٠١ = ٣,٠١، ٠,٠٥ = ٢,١٦ وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية مرتفعة عند مستوى (٠,٠١)، (٠,٠٥) وهذا يعكس مدى التحقق من صدق التكوين الفرضي أو

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

المفهوم على أساس أن الأفراد الذين يحققون درجات مرتفعة في المقياس يحققون درجات مرتفعة في الخوف والقلق من غوص الأعماق والأفراد الذين يحققون درجات منخفضة في المقياس يحققون درجات منخفضة في مستوى الخوف والقلق من غوص الأعماق وهذا يدل على أن الاختبار له قدرة على إظهار فروق جوهرية بين الجماعات.

ويتضح أيضاً من جدول (٨) في ضوء نتائج المتوسط والوسيط والانحراف المعياري والالتواء أن النتائج الخاصة بالربيعي الأدنى والربيعي الأعلى لقيم الاختبار أنها متجانسة نظراً لأن قيم معامل الالتواء الذي بلغ (-٠,٧٥)، (-١,٣٤) في كلا الربيعين قد انحصرا ما بين (٣±) وهذا يدل على مدى تجانس إجابات مبتدئي رياضة الغوص في اختبار الخوف والقلق من غوص الأعماق ومدى اعتدالية توزيع درجات الأفراد على المقياس وعلى الرغم من اعتدالية التوزيع فإن هناك فروق في مستويات الخوف والقلق من غوص الأعماق لمبتدئي رياضة الغوص مما يوضح قدرة الاختبار على إظهار الفروق بين الأفراد.

يتضح من الجدول رقم (٩)، وجود ارتباط مرتفع بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبار الخوف والقلق من غوص الأعماق حيث قيمة (ر) المحسوبة التي بلغت (٠,٩٦) أكبر من (ر) الجدولية التي بلغت عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٢٣، ٠,٠٥ = ٠,٣٠٦ عند درجة حرية ٢٨ درجة حيث تعكس هذه الدلالة مدى قدرة الاختبار على تحديد مستوى الخوف والقلق من غوص الأعماق بصورة نسبية ثابتة في حالة عدم تأثر المبتدئين بأية عوامل واستراتيجيات تساعد على خفض مستوى الخوف والقلق من غوص الأعماق، بالإضافة إلي أن هناك علاقة عكسية بين الثبات والخطأ المعياري فكلما زاد الثبات قل الخطأ المعياري وهذا يدل على مدى اقتراب درجة الفرد على المقياس من الدرجة الحقيقية، مما يوضح مدى قدرة العبارات على تمثيل بعد (الخوف والقلق من غوص الأعماق).

ويتضح أيضاً من الجدول (٩) في ضوء نتائج المتوسط والوسيط والانحراف المعياري والالتواء أن النتائج الخاصة بالارتباطية بين التطبيق الأول والثاني أنها متجانسة نظراً لأن قيم معامل الالتواء الذي بلغ (-٠,٤١٦)، (-٠,٢٠٩) للتطبيق الأول

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

والثاني قد انحصرا ما بين (± 3) وهذا يدل على مدى تجانس إجابات مبتدئي رياضة الغوص في كلا التطبيقين على اختبار الخوف والقلق من غوص الأعماق ومدى اعتدالية توزيع الدرجات (الإجابات).

حيث أظهرت الاختبارات النفسية على بعض المجموعات المختلفة من الغواصين سمات مختلفة تبعاً للاختبارات المستخدمة ليس هذا فقط بل يوجد بعض السمات التي ظلت ثابتة، أو التي استمرت بين أغلب الغواصين وتشمل الموضوعية، عصابية منخفضة، العدوان، الكفاءة الذاتية حيث ترتبط النسبة العالية من وفيات الغواصين المبتدئين من الخوف في الدراسات اليابانية بمحاولة التعامل مع ظروف السطح والصعوبة في معادلة الأذن الوسطى خلال الغوص السطحي ولذلك فإن الخوف والقلق هي سمات غير مقبولة في رياضة الغوص. (١٣: ٥٦، ٨٤)

وترتبط الصدمات النفسية ببعض مظاهر الاضطرابات الوظيفية التي قد تظهر على الفرد كالخوف والقلق والهستيريا وما إلى ذلك من مختلف الاضطرابات الوظيفية التي تسهم بدرجة كبيرة في هبوط المستوى الرياضي للفرد، كما نجد أن (الكف النفسي) الناتج عن هذه الصدمة النفسية يسهم في إعاقة الخصائص والسمات الإرادية الحميدة كالشجاعة والتصميم. (٧: ٢٦٧)

ولذلك يتضح أن الخوف ينشأ نتيجة خطر خارجي محدد ويبدو كرد فعل عاقل ومنطقي فمن الطبيعي أن يشعر الفرد بالخوف في ظرف أو موقف به خطر ما ولكن من غير المنطقي الشعور بالخوف من عدم وجود ما يدعو له، بينما نجد للقلق أكثر شمولاً، وبعد رد فعل لخطر يشعر به الفرد داخلياً ويظهر القلق كرد فعلي غير منطقي وبذلك يعتبر القلق أكثر إيلاً من الخوف بالإضافة إلى خلق كل الأحاسيس البغيضة المصاحبة للخوف، فهو يؤثر الشك في أنفسنا ويؤدي بنا إلى العجز والارتباك وتكون النتيجة حالة مؤلمة جداً قد تكون من أكثر الخبرات التي يمر بها الإنسان إيلاً. (٦: ١٣٣).

وهذا يقودنا إلى أن الخوف والقلق كأحد الأسباب الرئيسية للإصابة حيث حوالي من ٤٠-٦٠% حادثة خوف ارتبطت بالوفيات ويصفون الخوف على أنه رد فعل أو استجابة للضغط النفسي

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

من القلق الشديد ويتميز بالهياج والسلوك غير العقلاني والتي تخفض من فرص البقاء تحت الماء ويشير مدربي رياضة الغوص أن عدم الاستقرار الانفعالي والخوف يلعبان دوراً هاماً في أكثر حوادث الغوص. (١٦:٦)، (٢٠:٨)

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسات كل من أحمد مغازي (١٩٩٩م) (٣)، ياسر زكريا (٢٠٠١م) (١٢)، جريفيث Griffiths (١٩٨٧م) (١٤)، ومايرز Mears (١٩٨٠م) (١٥)، ومورجان Morgan (٢٠٠٤م) (١٨) وراجلين Raglin (٢٠٠٥م) (١٩) على ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية كالخوف والقلق بصفة عامة وبقياس الخوف والقلق لمبتدئي رياضة الغوص بصفة خاصة حيث يعتبران كعامل مؤثر تحت الماء.

وتدعم هذه النتائج فكرة الباحث ومدى نجاحه في استنباط استقصاء نفسي يساعد على تحديد الاستجابات النفسية سواء كانت إيجابية أو سلبية بين مبتدئي رياضة الغوص كإجراء وقائي وتحقيقاً للأمان المستقبلي قبل تعليم وممارسة رياضة الغوص.

عاشراً - الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً - الاستنتاجات:

- ١- في ضوء عينة وأهداف ونتائج البحث الإحصائية توصل الباحث إلي الاستنتاجات التالية:
١- تم بناء مقياس يمكن من خلاله التعرف على مستويات الخوف والقلق من غوص الأعماق لمبتدئي رياضة الغوص.
- ٢- تم التوصل إلي بناء استقصاء نفسي يساعد على تحديد الاستنتاجات النفسية سواء كانت إيجابية أم سلبية للتعرف على مدى قدرة المبتدئين على تعلم وممارسة رياضة الغوص من الناحية النفسية.
- ٣- تم بناء مقياس ومعايرته على مبتدئي رياضة الغوص من طلاب الفرقة الأولى والثانية الراغبين في تعلم رياضة الغوص بكلية التربية الرياضية ببورسعيد من خلال عامل واحد فقط وهو الخوف والقلق من غوص الأعماق" يحتوي على ٣٥ عبارة.
- ٤- الميزان التقديري للعبارات نعم = درجتان، غير متأكد = درجة واحدة، لا = صفر.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

ثانياً_ التوصيات:

فى ضوء عينة البحث ونتائجه يوصى الباحث بالآتى:

- ١- ضرورة الاهتمام بتطبيق مقياس الخوف والقلق من غوص الأعماق لمبتدئي رياضة الغوص بشكل دوري قبل وأثناء وبعد تعليم وممارسة رياضة الغوص.
- ٢- التعرف على بعد المقياس وتحديد درجة كل مبتدئي على المقياس وذلك للتعرف على مستويات الخوف والقلق لدى مبتدئي رياضة الغوص لتحديد إلي أي مدى تحتاج هذه السمة (الخوف والقلق من غوص الأعماق) إلى تدعيم ومعالجة.
- ٣- ضرورة الاهتمام ببناء المقاييس النفسية التي تهدف إلي قياس السمات النفسية لمبتدئي رياضة الغوص كإجراء وقائي وتحقيقاً للأمان المستقبلي في رياضة الغوص.
- ٤- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي في رياضة الغوص.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

قائمة المراجع

- أولاً- المراجع العربية:
- ١- إبراهيم خلاف أبو زيد : (٢٠٠٢م)، أساسيات الإحصاء فى التربية الرياضية، المطبعة المتحدة.
 - ٢- أحمد محمد علي عبد الجيد : (٢٠٠٥م)، تأثير برنامج تعليمي على القلق والخوف من الماء ومستوى أداء سباحة الزحف على البطن فى المياه المفتوحة، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، العدد العاشر، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
 - ٣- أحمد محمد نصر مغازي : (١٩٩٩م)، بناء مقياس لقلق الموت لدى المبتدئين فى رياضة السباحة بصعيد مصر، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
 - ٤- أسامة كامل راتب : (٢٠٠٠م)، تدريب المهارات النفسية" تطبيقات فى المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
 - ٥- سعد جلال : (١٩٨٥م)، المرجع فى علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.
 - ٦- صلاح الدين عبد الغني : (٢٠٠٠م)، فى الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
 - ٧- محمد حسن علاوي : (١٩٩٢م)، سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة السابعة، دار المعارف.
 - ٨- محمد حسن علاوي : (١٩٩٨م)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
 - ٩- محمود محمود سالم : (٢٠٠٣م) سيكولوجية المنافسات الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
 - ١٠- مصطفى حسين باهي : (١٩٩٩م)، المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات-الصدق- الموضوعية- المعايير)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
 - ١١- نشوى محمود حنفي وهدان : (١٩٩٥م)، تأثير استخدام الألعاب المائية على تعلم المهارات الأساسية وتخفيف حدة الخوف والقلق لدى المبتدئات فى السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

١٢- ياسر زكريا عبد المنعم كسبه : (٢٠٠١م)، "القلق كحالة وكسمة وعلاقته بالاداء الفني لدى لاعبي كرة السلة للناشئين بالاسكندرية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

- 13- Car Edmonds et al., : (1992), Diving and subaquatic medicine, third edition, published by butter worth Heinemann Ltd.
- 14- Griffiths, T.J. et al., (1978), Anxiety Levels of beginning SCUBA Students, perceptual and motor skills volume 47, issue 1, august 1978, pages 312- 314.
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/704257
- 15- Mears J.D. et al., : (1980) Anxiety as a factor in underwater performance, psychodiver, psychological aspects of scuba diving: journal references& books, Ergonomics, volume 23, issue 6, june 1980, pages 549- 557.
www.psychodiver.com/html/abstra.html.
- 16- Mirike Du Preez : (2005), constructing safety in Scuba diving, adiscursive psychology study master of arts in counseling psychology in the department of psychology faculty of humanities at the university of Pretoria.
- 17-Morgan wp. : (1995), Anxiety and panic in recreational Scuba divers, a service of the U.S. national library of medicine and the national institutes of health, sport med. 1995 Dec. 20 (6): 398- 421.
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8614760
- 18- Morgan wp, et al., : (2004), trait anxiety predicts panic behavior in beginning scuba students, psychodiver, psychological aspects of scuba diving: journal references & book international journal of sport medicine, 2004; 25: 314- 322.
www.psychodiver.com/html/abstra.html.
- 19- Raglin Js. Et al., : (2005), psychobiological aspects of panic in scuba and scuba, psychodiver, psychological aspects of scuba diving: journal references& books international journal of sport and exercise psychological. 2005; 3: 446- 454.
www.psychodiver.com/html/abstra.html