

دراسة مقارنة بين ذوي القلق والخوف العالي والواطي في بعض القدرات النفسية والاجتماعية والأداء الفني للسباحة الحرة

م.د. ثابت ابراهيم سليمان

م.د. دريد مجيد حميد الحمداني

[ddrydalhmdany@gmail.com](mailto:ddrydalhmdany@gmail.com)

تاريخ التقديم: 2022/10/22

تاريخ القبول: 2022/11/8

تاريخ النشر: 2023/1/2



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص:

اجري البحث على مجموعة من من طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار للعام الدراسي 2018-2019، وكان هدف الدراسة التعرف على الفروق في بعض القدرات النفسية والاجتماعية والأداء الفني للسباحة الحرة بين ذوي القلق والخوف العالي والواطي من الماء وتعلم السباحة لأفراد عينة البحث . فقد أستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث ، وتم استخدام قائمتنا مقياس الاتجاهات والمعتقدات الشخصية نحو السباحة والماء بواقع (23) فقرة لكل قائمة. وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائياً تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- الأداء الفني للسباحة الحرة للطلاب ذوي القلق والخوف الواطيء من الماء وتعلم السباحة أحسن من ذوي القلق والخوف العالي.
- ومن خلال النتائج التي ظهرت أوصي الباحثان ما يلي:-
- الضرورة بفتح دورات تعليمية للسباحة للطلاب في المراحل (الابتدائية، المتوسطة، الاعدادية) وأزالة القلق والخوف بسبب الأفكار والمعتقدات السلبية نحو الماء وتعلم السباحة.
- الكلمات المفتاحية:** القلق ، الخوف ، القدرات النفسية والاجتماعية ، الأداء الفني ، السباحة

## **A comparative study between individuals with high and low anxiety and fear of some psychological and social abilities and technical performance of freestyle swimming**

**Dr. Thaibt Ibrahim**

**Dr. Dureid Majeed Hameed Yaseen Al-Hamadani  
Suleman**

### **Abstract**

This study was applied to a sample of the students of the college of Physical Education and Sports Science at the University of Anbar For the academic year 2018-2019 the study aimed identify the differences in the movement performance of swimming among those with special anxiety and fear of water and to learn high and low swimming for the sample of the study. The researcher used the descriptive and experimental approaches to suit the nature and problem of the study. And he used the two lists of the scale of personal attitudes and beliefs towards swimming and water with a rate of(23) items for each list. After collecting the data and statistically processing them, the following conclusions were reached:

-The movement performance of students with anxiety and low fear of water and learning swim better than those with anxiety and high fear.

Through the results that appeared, the researcher recommended the following recommendations:

-The necessity of opening educational swimming courses for students in the (primary, intermediate and preparatory) schools, and removing anxiety and for due to negative thoughts and beliefs towards the water and learning to swim.

**Keywords:** anxiety, fear, psychological and social abilities, artistic performance, swimming

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أن الكائن البشري وحدة بايولوجية وسيكولوجية متكاملة وبهذا أتجهت البحوث والدراسات الحديثة إلى تحقيق مبدأ تداخل المعلومات في تفسير سلوك الإنسان إذ لا يمكن أن نتناول الجوانب البدنية أو النفسية كلاً على حده بل يجب أن نتناولها من خلال نظرة متكاملة تجمع فيها المقومات المتباينة التي لا يمكن عزل بعضها عن البعض الآخر. وعلى الرغم مما نشهده من التقدم الحاصل في مجال العلوم التي لها علاقة بالتربية البدنية وعلوم الرياضة ما هو الا نتيجة طبيعية ومنطقية لضمان التطور الواسع للحركة الرياضية وعلى مختلف الأصعدة، مؤمنين بأن هذا التقدم هو الحلقة الأساسية التي ترتبط بها مجموعة الحلقات بشكل علمي وسليم. ومن تلك الحلقات (الدراسة والبحث) في مجال علم النفس الرياضي الذي كانت أولى دراساته هو دراسة الشخصية الرياضية تلتها دراسات عديدة لبعض المتغيرات النفسية (كالقلق والخوف والأستثارة). ومما لا يخفى على أحد أن رياضة السباحة تعد من الفعاليات التي أصبح لها مكانة مميزة في جميع دول العالم المتحضرة بل أن أهميتها تبرز بشكل واضح في الدورات الأولمبية العالمية حيث لها رصيداً كبيراً من الأوسمة وعدد المشاركين ولكلا الجنسين.

وتعد السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستغل الماء كوسيلة للتحرك فيه وبأستخدام كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع لغرض الأرتقاء بكفاءة الإنسان ليس فقط من الناحية البدنية والمهارية ولكن أيضاً من الناحية النفسية والاجتماعية "وللسباحة أهمية مميزة عن باقي الرياضات إذ تعطي الجسم كثيراً من المقاومة ضد الأمراض أضافة إلى الجانب الترويحي الذي يبعد الإنسان عن المكان الذي يعيش فيه.

ونود أن نشير هنا عند البدء بتعلم أداء مهارات السباحة يلاحظ أن هناك مشكلات وأنفعالات نفسية تؤثر على عملية التعلم كونها تعلم بمحيط غير طبيعي ومألوف وأهمها (القلق والخوف من الماء والاتجاهات السلبية) مما ينتج عنه حالة نفسية غير مستقرة والتي تؤثر سلباً على قوة البديهية والتوافق العصبي العضلي وكذلك أضعاف المهارة وصعوبة القدرة على التعلم "أن الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع مستوى القلق غالباً ما يكون مستوى أدائهم منخفضاً إذا ما قورنوا بأقرانهم".

وبالتالي أن هذه الآثار السابقة الذكر تؤثر على التنظيم السلوكي للفرد وأتجاهاته نحو تعلم رياضة السباحة. أما اذا كان لدى المتعلم اتجاهات إيجابية نحو تعلم وأداء السباحة فإن مستوى القلق والخوف ينخفض ويتحسن ادائه "أن الميول والاتجاهات تكون قوة دافعة للسلوك لا يمكن الاستهانة بها عند التعلم". ومن خلال ما تقدم وأنطلاقاً من المفاهيم العلمية للسلوك الأنساني والتجربة نرى أن القلق والخوف والاتجاهات والمعتقدات هي متغيرات نفسية واجتماعية تشترك مع بعضها الآخر وتؤثر على تعلم واداء السباحة لطلاب المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

لذا تكمن أهمية البحث من خلال محاولة علمية جادة لدراسة هذه القدرات ومعرفة مدى تأثيرها على الاداء الفني للسباحة الحرة.

**2-1 مشكلة البحث :**

أن لكل فعالية رياضية مجالاً واسعاً للدراسة والبحث فيها سواء كان ذلك علاجاً لمشكلاتها أو تحسيناً لمستوياتها. حيث أنه ليس من الطبيعي أن تبقى علوم التربية البدنية والرياضة في إطار جامد لا سيما وعمليات التطور العلمي مستمرة ومتجددة. وأن البحث عن الأداء السليم وتحقيق الفوز هو غاية كل مؤسسة رياضية أو هيئة تدريبية للوصول بالأفراد الى المستويات العليا. والأعداد النفسية هو جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتدريب الرياضيين وتهيئتهم للارتقاء بهم بدنياً ونفسياً فقد أصبح ركناً أساسياً لا يمكن الاستغناء عنه من قبل المدرب او اللاعب لأن ما ن فكر به هو الذي سينفذه الجسم كون الدماغ هو مصدر القرار وهذا ما أكدته الدراسات العلمية بأن الإنسان ليس جسماً منفصلاً عن النفس والعقل إنما هو وحده متكاملة وهذا ما يعني أن ما يؤثر على الجسم يؤثر على النفس. وتتميز الفعاليات الرياضية بشكل عام ورياضة السباحة بشكل خاص بوجود العديد من الظواهر النفسية الواقعة على كاهل بعض المتعلمين والتي لها تأثيرات سلبية على الأجهزة الفسلجية والنفسية.

فلهذا كلما أسرع الفرد في مؤلفته للماء أزداد اطمئنانيا وأبتعد عنه الخوف والقلق وبدأ يفكر في خطوات التعلم وإتقانها. فمن خلال الرؤية الميدانية للباحث ومتابعته للمواقف النفسية التي يتعرض لها غالبية طلاب المرحلة الاولى وجد أن البعض منهم يعاني من ضعف القدرة على التركيز والانتباه والتفكير وسرعة عدد مرات التنفس وزيادة معدل ضربات القلب عند الدخول الى حوض تعلم السباحة.

من كل ما سبق برزت مشكلة البحث في التعرف على الفروق في بعض القدرات النفسية والاجتماعية والأداء الفني للسباحة الحرة بين ذوي القلق والخوف العالي والواطئ من الماء وتعلم السباحة وكذلك معرفة اتجاهاتهم ومعتقداتهم لتكون عوناً للمعنيين وخط شروع لبدء التعلم في المستقبل.

**3-1 أهداف البحث :**

تهدف الدراسة إلى ما يأتي:

- 1- أيجاد مستويات معيارية لمقياس الاتجاهات والمعتقدات الشخصية نحو الماء وتعلم السباحة لطلاب عينة البحث.
- 2- التعرف على الفروق في بعض القدرات النفسية والاجتماعية بين ذوي القلق والخوف من الماء العالي والواطئ لافراد عينة البحث .
- 3- التعرف على اتجاهات طلاب المرحلة الاولى نحو الماء وتعلم السباحة.

**4-1 فروض البحث :**

- 1- هناك مستويات معيارية متفاوتة لمقياس الاتجاهات والمعتقدات الشخصية نحو الماء وتعلم السباحة لطلاب عينة البحث.
- 2- هناك فروق ذات دلالة معنوية في بعض القدرات النفسية والاجتماعية بين ذوي القلق والخوف من الماء العالي والواطئ للطلاب.
- 3- وجود اتجاهات ايجابية نحو الماء وتعلم السباحة لافراد عينة البحث.

**5-1 مجالات البحث :**

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة الانبار.
- 2-5-1 المجال المكاني: مسبح المدينة السياحية في الحبانية.
- 3-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2019/4/1 ولغاية 2019/6/30.

**3- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية:****1-3 منهج البحث :**

أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث المستخدم وأن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث. ونظراً لطبيعة موضوع البحث ومشكلته، لذا فقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية "كونه أسلوباً يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً".

## 2-3 مَجْتَمَعُ الْبَحْثِ وَوَعَيْتُهُ:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة الانبار وللمرحلة الأولى للعام الدراسي 2018-2019 والبالغ عددهم (109) طالباً وتم استبعاد (26) طالباً ممن يجيدون السباحة وبذلك أصبح مجتمع البحث (83) طالباً. "العينة تشمل جزءاً من المجتمع الأصلي المعنى بالبحث والدراسة بحيث تحمل صفاته المشتركة". فقد تم اختيار العينة بواقع (55) طالباً أي ما نسبته (66%) من مجتمع البحث .

## 3-3 أدوات البحث :

## 1-3-3 المَصَادِرُ الْعَرَبِيَّةُ وَالْأَجْنَبِيَّةُ.

## 2-3-3 الْمُقَابَلَاتُ الشَّخْصِيَّةُ مَعَ الْخُبْرَاءِ وَالْمُخْتَصِّينَ مُلْحَقُ (1).

3-3-3 اسْتَبْيَانُ آرَاءِ السَّادَةِ الْمُخْتَصِّينَ حَوْلَ اخْتِبَارَاتِ الْإِدَاءِ الْحَرَكِيِّ فِي السَّبَاحَةِ كَمَا فِي مُلْحَقِ (2).

4-3-3 اسْتَبْيَانُ آرَاءِ السَّادَةِ الْخُبْرَاءِ حَوْلَ مِقْيَاسِ الْأَتْجَاهَاتِ وَالْمُعْتَقَدَاتِ الشَّخْصِيَّةِ نَحْوُ الْمَاءِ وَتَعَلُّمِ السَّبَاحَةِ مُلْحَقُ (3).

## 5-3-3 اسْتِمَارَةُ جَمْعِ وَتَفْرِيقِ الْبَيَانَاتِ.

## 6-3-3 اسْتِمَارَةُ تَقْوِيمِ مُسْتَوَى الْإِدَاءِ الْحَرَكِيِّ لِمَهَارَةِ السَّبَاحَةِ الْحُرَّةِ مُلْحَقُ (4).

## 7-3-3 فَرِيْقُ الْعَمَلِ الْمُسَاعِدِ مُلْحَقُ (5).

## 8-3-3 شَبَكَةُ الْمَعْلُومَاتِ الْدَوْلِيَّةِ الْإِنْتَرْنِيَّتِ.

## 9-3-3 اخْتِبَارَاتُ الْإِدَاءِ الْحَرَكِيِّ فِي السَّبَاحَةِ.

اعتمد الباحثان على المصادر العلمية الرصينة وآراء الاساتذة المعنيين في مجال السباحة كما ورد في ملحق (2). لذا تم اختيارها وتطبيقها وهي كالاتي:

1- اختبار فوكس لقوة السباحة (متر).

2- كتم النفس تحت الماء (ثانية).

3- الغوص والانزلاق تحت الماء (متر).

4- الاستمرار في الماء لمدة 3 دقائق (درجة).

5- السباحة لمسافة 20م (ثانية).

## 1-9-3-3 ثَبَاتُ الْأَخْتِبَارَاتِ.

وللتحقق من ثبات الاختبارات الحركية استخدمت طريقة إعادة الاختبار وذلك من خلال تطبيق الاختبار على عينة قوامها (10) طالباً من خارج عينة البحث كأختبار أولي ثم أعيد تطبيق الاختبار بعد اسبوعين وعلى العينة نفسها وفي ظروف مماثلة اذ يرى (Adams) "أن فترة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع بين التطبيقين تعد مناسبة في حساب الثبات بأسلوب إعادة الاختبار. بعد استخدام معادلة ارتباط بيرسون وكانت النتائج كالاتي:

## جدول (1)

يبين معامل الثبات لأختبارات الأداء الحركي في السباحة

معامل الثبات	الاختبارات
%84	1- اختبار فوكس لقوة السباحة /متر.
%78	2- كتم النفس تحت الماء /ثانية.
%85	3- الغوص والانزلاق تحت الماء /متر.
%83	4- الاستمرار في الماء لمدة 3 دقائق /ثانية.
%89	5- السباحة لمسافة 20م /ثانية.

**3-3-9-2 صدق الاختبارات.**

على الرغم من وجود أنواع عديدة لصدق الاختبار إلا أن الباحثان لجأ الى استخدام الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض الاختبارات الحركية على مجموعة من ذوي الخبرة والأختصاص في مجال السباحة والتعلم الحركي كما في الملحق (2) وقد أتفق الخبراء جميعاً على أن الاختبارات صالحة لقياس الأداء الحركي في السباحة الحرة.

**3-3-9-3 موضوعية الاختبارات.**

الموضوعية عبارة عن معيار تقويمي للمعرفة والتي تتصف باليقين وعليه فإن الاختبارات الحركية المستخدمة في البحث تتسم بالوضوح والبساطة مما يفسح المجال أمام أفراد العينة من أدائها بسهولة ويسر وهذا ما يؤكد موضوعية الاختبارات.

**3-3-10 أساليب مقياس الاتجاهات والمعتقدات الشخصية نحو الماء وتعلم السباحة.**

أستخدم المقياس المعد من قبل محمد علاوي كما موضح في الملحق (6) بصورتيه (أ)، (ب) وتتضمن كل قائمة (23) عبارة يقوم الطالب بالأجابة عليها وفقاً لدرجة أنطباق الصفة عليه وتكون الأجابة على فقرات المقياس بأختيار واحد من البدائل الخمسة ولهذا فانه من الناحية النظرية تكون أقل درجة لكل صورة (23) واقصاها (115) درجة.

**3-3-10-1 ثبات المقياس.**

يعد الثبات من الخصائص السيكومترية المهمة للمقاييس النفسية ويشير "ثبات الاختبار الى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في مرات الأجراء المختلفة". ولغرض الحصول على ثبات المقياس تم استخدام طريقة إعادة الأختيار من خلال توزيع المقياس على (10) طالباً من خارج عينة البحث ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور أسبوع وبعد جمع البيانات تمت معالجتها إحصائياً بأستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون أذ بلغ معامل ارتباط الصورة (أ) (90%) ومعامل ارتباط الصورة (ب) (88%) وهذا يدل على وجود ارتباط عال ومن ثم وجود معامل ثبات لصورتي المقياس.

**3-3-10-2 صدق المقياس.**

ويقصد بصدق المقياس "أن يكون الأختبار مقياس للقدرة والسمة التي قصد به قياسها أي أن الأختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع له". لذلك أستخدم الصدق الظاهري من خلال عرض قائمتا المقياس (أ) و(ب) على مجموعة من ذوي الخبرة والأختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية ولأجل التأكد من ذلك فقد أتفقوا على صلاحية قائمتا المقياس (أ) و(ب) في قياس المتغيرات قيد الدراسة وبدون تغيير وبنسبة أتفاق (89%) وبذلك عد المقياس صادقاً منطقياً.

**3-3-10-3 المستويات المعيارية للمقياس.**

أن معنى المستويات في منظور الأختبار والقياس هو إعطاء درجة نوعية أو كمية لحالة الأفراد المختبرين بالإضافة الى كونها معايير قياسية تعبر عن الشيء المفروض تحقيقه لأي صفة خاصة كانت. ومن أجل وضع المستويات المعيارية الخاصة بالمقياس تم أستخدام المنحنى الطبيعي "كاوس" كونه الأكثر أستخداماً في المجال الرياضي.

لذلك يرى الباحثان أن تكون هناك ثلاثة مستويات لمقاييس الاتجاهات والمعتقدات الشخصية نحو الماء وتعلم السباحة وهي كالآتي: (الاتجاه والمعتقد نحو السباحة والماء العالي، الاتجاه والمعتقد نحو السباحة والماء المتوسط، الاتجاه والمعتقد نحو السباحة والماء الواطئ).

**3-3-11 التجربة الاستطلاعية.**

تم إجراء التجربة الاستطلاعية وبمرافقة فريق العمل المساعد السابق الذكر وذلك بتاريخ 2019/4/14 ولغاية 2019/4/18 على عينة قوامها (8) من طلاب المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ومن خارج عينة البحث. وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو للتأكد من مدى ملائمة الاختبارات الحركية وتطبيقها من قبل أفراد العينة بالإضافة الى كفاءة الأدوات والأجهزة المستخدمة ومعرفة المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد.

**3-3-12 التجربة النهائية للأختبارات.**

بعد إجراء التجربة الأستطلاعية تم تطبيق الأختبارات الحركية على افراد عينة البحث الرئيسية البالغ عددها (55) طالباً وذلك بتاريخ 2019/5/5 ولغاية 2019/5/16 وعلى مسبح المدينة السياحية في الحبانية وفيما يأتي وصف للأختبارات المستخدمة:

- 1- أختبار فوكس (لقوة السباحة): يتضمن الأختبار من قياس ست دورات ذراعية والأنزلاق وذلك بمساعدة الزميل لزميله بأسناد الرجلين.
- 2- كتم النفس تحت الماء: يقوم المختبر بمسك حافة الحوض وغطس وجهه في الماء وكتم النفس لأطول مدة زمنية ممكنة وحساب الزمن بالثانية.
- 3- الغوص والأنزلاق تحت الماء: يؤدي المختبر الغوص والأنزلاق لأبعد مسافة ممكنة. بعد ذلك تحتسب المسافة بالمتر في المكان الذي تظهر به أصابع اليدين فوق سطح الماء.
- 4- الأستمرار في الماء لمدة (3) دقائق: يستمر المختبر في الماء وتخصص درجة واحدة لكل 11 ثانية.
- 5- السباحة الحرة لمسافة (20م): السباحة الحرة بأداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس ويحتسب الزمن لكل مختبر بالثانية.

**3-3-13 تطبيق المقياس بصيغته النهائية.**

تم توزيع قائمتا مقياس (الاتجاهات والمعتقدات الشخصية نحو الماء وتعلم السباحة) على أفراد عينة البحث الرئيسية وذلك بتاريخ 2019/5/19 وتم التوضيح وكيفية الأجابة على فقرات المقياس وعدم ترك أي فقرة بدون أجابة. وبعد جمع أجابات المفحوصين تم تفرغها اعتماداً على أوزان المقياس والحصول على الدرجات النهائية التي يتم من خلالها تحديد ومعرفة الاتجاهات والمعتقدات الشخصية لدى الطلاب.

**3-3-14 تصوير وتقييم الأداء الفني للسباحة الحرة.**

تم إجراء تقييم الأداء الفني لأفراد عينة البحث من خلال تصوير أداء كل مختبر بتحديد مسافة عرض حوض السباحة (20م) وبعمق (1.20) بواسطة آلة تصوير نوع (LG). وبعد ذلك تم عرض التصوير الفديوي على (4) محكمين من ذوي الخبرة والأختصاص في مجال السباحة لغرض تقييم الحركات وفقاً لأستمارة التقييم كما في الملحق (4) سابق الذكر.

وأن عملية تقييم حركات السباحة فهي من "الطرائق المعتمدة على المشاهدة في عملية تقييم المهارة وتعتمد على دقة ودراية المقدم بطريقة الأداء".

**3-3-15 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.**

- حاسبة يدوية عدد 1.
- ساعة توقيت يدوية phntium عدد 1.
- كاميرا تصوير نوع (LC) عدد 2.
- شريط قياس مسافة الاختبارات الحركية.
- شريط ملون (حاجز الحياة) طول 20م.
- صافرة عدد 1.
- أقراص ليزرية لتصوير الأداء الفني.

**3-3-16 الوسائل الإحصائية.**

استخدمت الوسائل الإحصائية في ادناه:

- الوسط الحسابي.
- النسبة المئوية.
- أختبار (T).
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط لبيرسون.



4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى وتحليلها ومناقشتها:

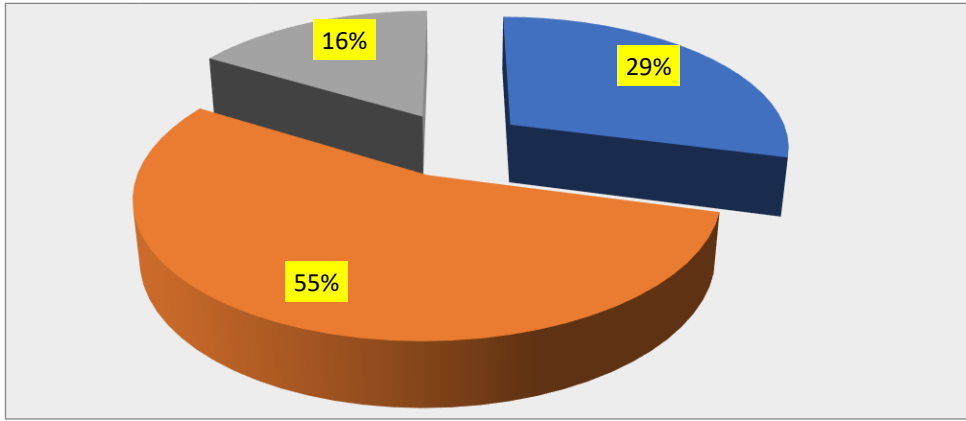
(هناك مستويات معيارية متفاوتة لمقياس الاتجاهات والمعتقدات الشخصية نحو الماء وتعلم السباحة لطلاب عينة البحث).

الجدول (2)

يبين النسب المئوية للمستويات المعيارية لمقياس الاتجاهات والمعتقدات الشخصية نحو الماء وتعلم السباحة

النسبة %	العدد	المستويات
29%	16	الاتجاه العالي.
55%	30	الاتجاه المتوسط.
16%	9	الاتجاه الواطئ.
100%	55	الأجمالي

يتبين من الجدول (2) أن عدد طلاب المرحلة الأولى ضمن مستوى الاتجاه والمعتقد نحو السباحة والماء العالي كان عددهم (16) طالباً وبالغية نسبتهم (29%) أما مستوى الاتجاه والمعتقد نحو السباحة والماء المتوسط كان عدد الطلاب (30) طالباً وبنسبة (55%) وقد بلغ عدد الطلاب ضمن مستوى الاتجاه والمعتقد نحو السباحة والماء الواطئ (9) طالباً وبنسبة مئوية (16%) وهذا ما يدل على أن عينة البحث كان لديها اتجاهات ومعتقدات نحو الماء وتعلم السباحة أكثر من المتوسط بقليل كما في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح المستويات المعيارية

4-2 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثانية وتحليلها ومناقشتها:

(هناك فروق ذات دلالة معنوية في بعض القدرات النفسية والاجتماعية بين ذوي القلق والخوف من الماء العالي والواطئ لافراد عينة البحث).

## الجدول (3)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لأختبارات الأداء الحركي في السباحة

ت	الاختبارات الحركية	الطلاب ذوي القلق والخوف من الماء ومن تعلم السباحة العالي		الطلاب ذوي القلق والخوف من الماء ومن تعلم السباحة الواطئ	
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
▪	الأستمرار في الماء لمدة 3 دقائق/درجة.	5.41	0.71	6.55	1.39
▪	مسافة 20 سباحة حرة.	5.83	1.11	6.22	1.34
▪	الانسياب والغوص تحت الماء.	32.28	18.12	33.27	10.68
▪	أختبار فوكس.	10.84	1.72	11.99	2.04
▪	قطع النفس داخل الماء.	5.94	2.43	7.95	2.95

\*قيمة ت الجدولية (2.07) أمام درجة حرية (23) عند مستوى دلالة 0.05.

يتبين من الجدول (3) الخاص بنتائج الطلاب ذوي القلق والخوف من الماء وتعلم السباحة العالي والواطئ بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية في اختبار الأستمرار في الماء لمدة 3 دقائق إذ كان الفرق بين قيمة المتوسطين الحسابي الأول والثاني (1.14) درجة. بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.73) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (2.07) أمام درجة حرية (23) عند مستوى دلالة (0.05) لذا فإن هناك فروق دالة احصائياً في اختبار الأستمرار في الماء لمدة 3 دقائق. ولم تظهر فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب ذوي القلق والخوف من الماء وتعلم السباحة العالي والواطئ في الأختبارات الباقية الا أن الفروق كانت عشوائية ولصالح ذوي القلق والخوف من الماء ومن تعلم السباحة الواطئ. وفي اختبار السباحة الحرة لمسافة (20م) كان الفرق بين قيمة المتوسطين (0.39) ثانية ولأختبار الغوص والأنزلاق تحت الماء كان الفرق بين قيمة المتوسطين (0.99)م. أما اختبار (فوكس) لقوة السباحة كان الفرق بين قيمة المتوسطين (1.15)م. وفي اختبار كتم النفس تحت الماء كان الفرق بين قيمة المتوسطين (2.01) ثانية.

ويعزو الباحثان ذلك بأن ذوي القلق والخوف من الماء وتعلم السباحة الواطئ والذين تمثلوا بقلة القلق والخوف من الماء حققوا مستويات كبيرة في الأداء الحركي والمهاري.

حيث أن حالتهم الأنفعالية والأيجابية ساهمت برفع مستوى قدراتهم مما دفعهم لبذل المزيد من الجهد والعطاء فأخذوا يتقبلون التمارين وينفذوها ببسر وصولاً الى الاداء الصحيح والسليم والذي من شأنه أبعاد المواقف التي تثير القلق والخوف في نفوس المتعلمين. "أذا أن الحالة الأنفعالية تعد من أهم أسس النهوض بمستوى قدرات الأفراد فإن السلوك الذي يتمثل بالقلق والخوف كنتيجة لخبرات الفشل التي يعيشها الفرد يعد من النواحي التي تؤثر سلباً على قدراته ومستواه.



3-4 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة وتحليلها ومناقشتها:  
(وجود اتجاهات ايجابية نحو الماء وتعلم السباحة لافراد عينة البحث).

الجدول (4)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاتجاهات والمعتقدات والقلق والخوف من الماء وتعلم السباحة

ت	الاختبار	الطلاب ذوي القلق والخوف من الماء ومن تعلم السباحة الواطئ		الطلاب ذوي القلق والخوف من الماء ومن تعلم السباحة العالي	
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
1-	الاتجاهات نحو السباحة والماء (درجة).	4.82	70.26	2.79	38.40
2-	المعتقدات الشخصية نحو السباحة والماء (درجة).	4.73	73.61	5.14	42.27
3-	القلق والخوف من الماء ومن تعلم السباحة (درجة).	9.00	66.92	4.00	34.54

\*قيمة ت الجدولية (2.07) أمام درجة حرية (23) عند مستوى دلالة 0.05.

يتبين من الجدول الخاص بنتائج الاتجاهات والمعتقدات والقلق والخوف من الماء وتعلم السباحة العالي والواطئ في متغير البحث قيد الدراسة بأن الفرق بين قيمة المتوسطين لاتجاهات الطلاب نحو السباحة والماء (31.86) درجة.

وللكشف عن دلالة الفروق بين الطلاب ذوي القلق والخوف من الماء وتعلم السباحة العالي والواطئ فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (40.94) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) أمام درجة حرية (23) ومستوى دلالة (0.05) ولذا تكون الفروق دالة احصائياً لصالح الطلاب ذوي القلق الخاص والخوف من الماء وتعلم السباحة الواطئ.

ويعزوه الباحثان ذلك بأن قناعة ومشاعر وميول الأفراد عمل على خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية الجديدة مما ساهم ذلك على اجراء التغيير والتعديل وتحريك سلوك الفرد وتوجيهه. "الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط البدني تلعب دوراً مهماً في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري".

كما ودلت نتائج الجدول بأن الفرق بين قيمة المتوسطين لمعتقدات الطلاب الشخصية نحو السباحة والماء (31.34) درجة وللكشف عن دلالة الفروق بين الطلاب ذوي القلق والخوف من الماء وتعلم السباحة العالي والواطئ فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (15.05) أمام درجة حرية (23) ومستوى دلالة (0.05) لذا تكون الفروق دالة احصائياً ولصالح الطلاب ذوي القلق والخوف من الماء وتعلم السباحة الواطئ. ولا يفوتنا من الاشارة الى نمو الميول الايجابية الجديدة وزيادة الفترة التي يقضيها الأفراد بالتعليم والممارسة وتأثرهم بأقرانهم والجو المحيط بهم وأنطلاقاً من الاعتقاد السائد لدى الممارسين بأهمية رياضة السباحة وأكتساب من يمارسها الصحة والجسم السليم كون ذلك معتقدات شخصية ايجابية أكثر تحرراً نحو الماء وتعلم السباحة ساهمت في تنمية معتقداتهم وسماتهم النفسية والاجتماعية "فقد بينى الاتجاه المعين لدى الفرد من معتقدات وأفكار قد تكون صحيحة وقد تكون مجرد أعتقادات لذا ينبغي أن تدعم المعتقدات بالحقائق الموضوعية والمعرفة الصحيحة".

ويتبين لنا من الجدول ذاته أن الفرق بين قيمة المتوسطين للقلق والخوف من الماء ومن تعلم السباحة للطلاب (32.38) درجة. وللكشف عن دلالة الفروق بين الطلاب ذوي القلق والخوف من الماء وتعلم السباحة العالي والواطئ فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.38) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07)

أمام درجة حرية (23) ومستوى دلالة (0.05) ولذا فإن هناك فروق معنوية ذات دلالة أحصائية بين ذوي القلق والخوف من الماء وتعلم السباحة العالي والواطيء. ومما هو جدير بالذكر أن سبب انخفاض القلق والخوف من الماء وتعلم السباحة هو النشاط والحركة المتواصلة والثقة بالنفس وشعور ممارسيها بالسعادة والراحة النفسية والبدنية ساعد ذلك على التخفيف وأزالة القلق والخوف عند المتعلمين. "ويعتبر القلق والخوف نوع من أنواع الأفعالات النفسية التي تؤثر على الأنجاز الرياضي".

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5 الاستنتاجات:

- 1- ظهور ثلاثة مستويات مختلفة لمقياس الاتجاهات والمعتقدات الشخصية نحو الماء وتعلم السباحة تدرج بـ(الاتجاه والمعتقد نحو السباحة والماء العالي، الاتجاه والمعتقد نحو السباحة والماء المتوسط، الاتجاه والمعتقد نحو السباحة والماء الواطيء).
- 2- الأداء الفني في السباحة الحرة لطلاب ذوي القلق والخوف الواطيء من الماء وتعلم السباحة احسن من ذوي القلق والخوف العالي.
- 3- ان اتجاهات افراد العينة كانت ايجابية نحو الماء وتعليم السباحة.

##### 2-5 التوصيات:

- 1- اقامت دورات لتعليم مهارة السباحة الحرة لطلاب المراحل المختلفة لابعاد المفاهيم السلبية تجاه السباحة.
- 2- استخدام معلموا ومدربوا السباحة أختبارات الاتجاهات والمعتقدات الشخصية قبل البدء بعملية التعلم.
- 3- إجراء دراسات وبحوث لغرض استخدام أفضل المناهج التعليمية والتمارين البسيطة والمشوقة عند التعلم.

#### المصادر

- بلقيس أحمد وتوفيق مرعي ؛ الميسر في علم النفس التربوي، ط1: (الأردن، دار الفرقان، 1982).
- حلمي الجمل؛ دراسة خفض عتبة الحساسية وأثرها على القلق النفسي ونتائج المباريات لدى المصارعين: (المؤتمر العلمي الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الاسكندرية، 1984).
- ذوقان عبيدان وآخرون؛ ألبحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- ريسان خريبط مجيد؛ مناهج ألبحث في التربية البدنية: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987).
- عامر أبراهيم؛ ألبحث العلمي وأستخدام مصادر المعلومات: (بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة، 1992).
- المصطفى عبدالعزيز ؛ مقدمة في علم التطور الحركي: (الرياض، مكتبة التربية لدول الخليج العربي، 1992).
- غالب محمد ؛ فعالية أسلوب دورة التعلم على تنمية التفكير الرياضي نحو الرياضات والتحصيل فيها لدى عينة من طلاب الصف الاول الثانوي بدولة قطر (أطروحة دكتوراه، جامعة طنطا، 1991).
- كامل طه ؛ علم النفس الرياضي: (جامعة الموصل، مطبعة دار الكتب، 1981).
- محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي، ط6: (القاهرة، دار المعارف، 1987).
- مصطفى باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- وجيه محجوب ونزار مجيد الطالب؛ التحليل الحركي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987).
- Adams, George, Sacks Measurement and Evaluation in Education and Guidance, Holt, Rinenart and Winston Inc. USA, 1964.
- Betty J. Vickers and William J. Vickers: Swimming America, Third edition, 1976.

ملحق (1)  
يبين المقابلات الشخصية

ت	الاسم	الأختصاص	المؤسسة التي يعمل بها
1-	د.مصطفى صلاح الدين	السباحة	جامعة بغداد
2-	د.هويدة اسماعيل ابراهيم	السباحة	جامعة بغداد
3-	د.حامد سليمان حمد	علم النفس الرياضي	جامعة الانبار

ملحق (2)

يبين أسماء السادة المختصين حول أختبارات الأداء الحركي في السباحة

ت	الاسم	الأختصاص	المؤسسة التي يعمل بها
1-	د. يسار صبيح	السباحة	جامعة بغداد
2-	د.شاكر محمود عبدالله	اختبار وقياس	جامعة الانبار
3-	د.سعيد احمد	السباحة	جامعة بغداد

ملحق (3)

أسماء المختصين الذين عرض عليهم مقياس الاتجاهات الشخصية

ت	الاسم	الأختصاص	المؤسسة التي يعمل بها
1-	د.مروان عبداللطيف	علم النفس الرياضي	جامعة الانبار
2-	د.فؤاد محمد فريخ	علم النفس	جامعة الانبار
3-	د.زهير يحيى محمد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
4-	د. عصام محمد عبدالرضا	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل



ملحق (5)  
يبين فريق العمل المساعد

ت	الاسم	المرتبة العلمية	المؤسسة التي يعمل بها
1-	ماجد حسين علي	ماجستير-تربية رياضية	المديرية العامة لتربية الانبار
2-	كريم أسود	ماجستير-تربية رياضية	المديرية العامة لتربية الانبار
3-	منتصر عبدالهادي	ماجستير-تربية رياضية	المديرية العامة لتربية الانبار

ملحق (6)

استبيان مقياس الاتجاهات والمعتقدات الشخصية نحو الماء وتعلم السباحة

عزيزي الطالب.....  
تحية طيبة...

قام الباحثان ب،(دراسة مقارنة بين ذوي القلق والخوف العالي والواثق في بعض القدرات النفسية والاجتماعية والأداء الفني للسباحة الحرة). المطلوب منك عزيزي الطالب هو بيان رأيك في كل عبارة من عبارات المقياس وذلك بوضع علامة (صح) تحت الاجابة التي تراها مناسبة ومنطقة عليك.  
ملاحظة/

- لا تترك أي اجابة بدون جواب لطفاً.

-ان اجابتك سوف تكون لأغراض البحث العلمي.

ولكم فائق الشكر والتقدير

قائمة الاتجاهات نحو السباحة (أ)

1.هل ترى أنه من المهم أن يعرف الفرد كيف يسبح؟ ( ) مهم بدرجة كبيرة جداً ( ) مهم بدرجة كبيرة ( ) مهم بدرجة متوسطة ( ) مهم بدرجة قليلة ( ) مهم بدرجة قليلة جداً	2.هل تشعر بعدم الارتياح عند محاولة وضع رأسك في الماء؟ ( ) أشعر بعدم الارتياح شديد جداً ( ) أشعر بعدم الارتياح شديد ( ) أشعر بعدم الارتياح متوسطة ( ) أشعر بعدم الارتياح بسيط ( ) لا أشعر بعدم الارتياح
3.تعتمد تعلم السباحة عملية صعبة؟ ( ) صعبة بدرجة كبيرة جداً ( ) صعبة بدرجة كبيرة ( ) صعبة بدرجة متوسطة ( ) صعبة بدرجة قليلة ( ) غير صعبة على الإطلاق	4.إذا كان مستوى الماء بمستوى الصدر هل تشعر بالانزعاج؟ ( ) اشعر بانزعاج شديد جداً ( ) اشعر بانزعاج شديد ( ) اشعر بانزعاج متوسطة ( ) اشعر بانزعاج بسيط ( ) لا اشعر باي انزعاج
5.قبل البدء بدرس السباحة هل تشعر بقلق من احتمال الخطورة البدنية؟ ( ) أشعر بقلق شديد جداً ( ) أشعر بقلق شديد ( ) أشعر بقلق متوسطة ( ) أشعر بقلق بسيط ( ) لا أشعر بأي قلق	6.هل انت متخوف وانت على عمق اعلى من رأسك في الماء؟ ( ) لا أشعر بأي خوف ( ) اشعر بخوف بسيط ( ) اشعر بخوف متوسطة ( ) اشعر بخوف شديد

<p>7. عند وجودك في حوض السباحة هل ينتابك توتر من احتمال الغرق؟  <input type="checkbox"/> لا ينتابني أي توتر  <input type="checkbox"/> ينتابني بتوتر بسيط  <input type="checkbox"/> ينتابني توتر متوسط  <input type="checkbox"/> ينتابني توتر شديد  <input type="checkbox"/> ينتابني توتر شديد جداً</p>	<p>8. أشعر بخوف شديد جداً  <input type="checkbox"/> أشعر بضيق شديد جداً  <input type="checkbox"/> أشعر بضيق شديد  <input type="checkbox"/> أشعر بضيق متوسطة  <input type="checkbox"/> أشعر بضيق بسيط  <input type="checkbox"/> لا أشعر بأي ضيق</p>
<p>9. هل تشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينيك؟  <input type="checkbox"/> أشعر بعدم الراحة بدرجة كبيرة جداً  <input type="checkbox"/> أشعر بعدم الراحة بدرجة كبيرة  <input type="checkbox"/> أشعر بعدم الراحة بدرجة متوسطة  <input type="checkbox"/> أشعر بعدم الراحة بدرجة قليلة  <input type="checkbox"/> أشعر بعدم الراحة بدرجة قليلة جداً</p>	<p>10. هل من الأفضل البدء بالسباحة عن طريق الهبوط من سلم المسبح بدلاً من القفز من فوق حافة الحوض؟  <input type="checkbox"/> أفضل بدرجة كبيرة جداً  <input type="checkbox"/> أفضل بدرجة كبيرة  <input type="checkbox"/> أفضل بدرجة متوسطة  <input type="checkbox"/> أفضل بدرجة بسيطة  <input type="checkbox"/> لا أفضل</p>
<p>11. يرادك الشعور بعد الامان عند الطفو؟  <input type="checkbox"/> أشعر بعدم الامان بدرجة كبيرة جداً  <input type="checkbox"/> أشعر بعدم الامان بدرجة كبيرة  <input type="checkbox"/> أشعر بعدم الامان بدرجة متوسطة  <input type="checkbox"/> أشعر بعدم الامان بدرجة بسيطة  <input type="checkbox"/> أشعر بعدم الامان بدرجة ضئيلة للغاية</p>	<p>12. عندك الرغبة بالقفز للحوض على رأسك؟  <input type="checkbox"/> أود بدرجة كبيرة جداً  <input type="checkbox"/> أود بدرجة كبيرة  <input type="checkbox"/> أود بدرجة متوسطة  <input type="checkbox"/> أود بدرجة ضئيلة  <input type="checkbox"/> لا أود</p>
<p>13. عندما تسبح على صدرك، تشعر بعدم الاستقرار؟  <input type="checkbox"/> أشعر بعدم الاستقرار بدرجة كبيرة جداً  <input type="checkbox"/> أشعر بعدم الاستقرار بدرجة كبيرة  <input type="checkbox"/> أشعر بعدم الاستقرار بدرجة متوسطة  <input type="checkbox"/> أشعر بعدم الاستقرار بدرجة بسيطة  <input type="checkbox"/> أشعر بعدم الاستقرار بدرجة قليلة جداً</p>	<p>14. ينتابك التردد عند القفز الى حوض السباحة؟  <input type="checkbox"/> أشعر بتردد شديد جداً  <input type="checkbox"/> أشعر بتردد شديد  <input type="checkbox"/> أشعر بتردد متوسطة  <input type="checkbox"/> أشعر بتردد بسيط  <input type="checkbox"/> لا أشعر بتردد على الإطلاق</p>
<p>15. هل يبدو لك ماء حوض السباحة بارداً؟  <input type="checkbox"/> بارد بدرجة كبيرة جداً  <input type="checkbox"/> بارد بدرجة كبيرة  <input type="checkbox"/> بارد بدرجة متوسطة  <input type="checkbox"/> بارد بدرجة بسيطة  <input type="checkbox"/> غير بارد على الإطلاق</p>	<p>16. هل يرادك الخوف عند الدخول في الماء العميق؟  <input type="checkbox"/> يرادني خوف شديد جداً  <input type="checkbox"/> يرادني خوف شديد  <input type="checkbox"/> يرادني خوف متوسطة  <input type="checkbox"/> يرادني خوف بسيط  <input type="checkbox"/> لا يرادني أي خوف</p>
<p>17. تشعر بالخوف عند دخولك الحوض؟  <input type="checkbox"/> أشعر بقلق شديد جداً</p>	<p>18. ينتابك القلق اثناء درس السباحة؟  <input type="checkbox"/> أشعر بقلق شديد جداً</p>



<p>( ) اشعر بقلق شديد                  ( ) اشعر بقلق متوسطة                  ( ) اشعر بقلق بسيطة                  ( ) لا اشعر بقلق على الاطلاق</p>	<p>( ) اخاف من فقد استقراري بدرجة كبيرة جداً                  ( ) اخاف من فقد استقراري بدرجة كبيرة                  ( ) اخاف من فقد استقراري بدرجة متوسطة                  ( ) اخاف من فقد استقراري بدرجة بسيطة                  ( ) لا اخاف من فقد استقراري</p>
<p>20. هل تشعر براحة عند تعلم أنشطة رياضية أخرى بدلاً من السباحة؟                  ( ) اشعر براحة كبيرة جداً                  ( ) اشعر براحة كبيرة                  ( ) اشعر براحة متوسطة                  ( ) اشعر براحة بسيطة                  ( ) لا اشعر بالارتياح</p>	<p>19. هل تخشى من اكتساب خبرات غير سارة من الماء؟                  ( ) أخشى بدرجة كبيرة جداً                  ( ) أخشى بدرجة كبيرة                  ( ) أخشى بدرجة متوسطة                  ( ) أخشى بدرجة بسيطة                  ( ) لا أخشى على الاطلاق</p>
<p>22. هل تشعر بالتعب بعد درس السباحة؟                  ( ) اشعر بتعب شديد جداً                  ( ) اشعر بتعب شديد                  ( ) اشعر بتعب متوسط                  ( ) اشعر بتعب شديد بسيط                  ( ) لا اشعر بأي تعب</p>	<p>21. هل تخشى من خطر الاصابة عند السباحة؟                  ( ) أخشى بدرجة كبيرة جداً                  ( ) أخشى بدرجة كبيرة                  ( ) أخشى بدرجة متوسطة                  ( ) أخشى بدرجة بسيطة                  ( ) لا أخشى على الاطلاق</p>
<p>23. هل فكرت بعدم الحضور لدرس السباحة؟                  ( ) يرادوني التفكير بدرجة كبيرة جداً                  ( ) يرادوني التفكير بدرجة كبيرة                  ( ) يرادوني التفكير بدرجة متوسطة                  ( ) يرادوني التفكير بدرجة بسيطة                  ( ) لا يرادوني التفكير على الاطلاق</p>	<p>23. هل فكرت بعدم الحضور لدرس السباحة؟                  ( ) يرادوني التفكير بدرجة كبيرة جداً                  ( ) يرادوني التفكير بدرجة كبيرة                  ( ) يرادوني التفكير بدرجة متوسطة                  ( ) يرادوني التفكير بدرجة بسيطة                  ( ) لا يرادوني التفكير على الاطلاق</p>

قائمة المعتقدات الشخصية نحو السباحة والماء (ب)

<p>2. لا هل جربت بوضع رأسك داخل الماء لفترة قصيرة.                  ( ) دائماً                  ( ) كثيراً                  ( ) أحياناً                  ( ) نادراً                  ( ) أبداً</p>	<p>1. ان بعض معارفي لم يتعلموا السباحة بسبب الخوف.                  ( ) بدرجة كبيرة جداً                  ( ) بدرجة كبيرة                  ( ) بدرجة متوسطة                  ( ) بدرجة ضئيلة                  ( ) لا يحدث</p>
<p>4. اغلق عيني عندما يكون وجهي داخل الماء.                  ( ) دائماً</p>	<p>3. أخشى من تعلم السباحة لأسباب لا أتذكرها حالياً.</p>

<p>( ) كثيراً ( ) أحياناً ( ) نادراً ( ) أبداً</p>	<p>( ) بدرجة كبيرة جداً ( ) بدرجة كبيرة ( ) بدرجة متوسطة ( ) بدرجة ضئيلة ( ) لا يحدث</p>
<p>6. عندما أكون بقرب الماء أشعر بالانزعاج إذا سمعت صرخة بسيطة. ( ) بدرجة كبيرة جداً ( ) بدرجة كبيرة ( ) بدرجة متوسطة ( ) بدرجة ضئيلة ( ) لا يحدث</p>	<p>5. يرادني الخوف من السقوط في الحوض عند جلوسي بالقرب منه. ( ) دائماً ( ) كثيراً ( ) أحياناً ( ) نادراً ( ) أبداً</p>
<p>8. الخوف هو السبب الرئيسي في عدم القدرة على تعلمي للسباحة. ( ) بدرجة كبيرة جداً ( ) بدرجة كبيرة ( ) بدرجة متوسطة ( ) بدرجة ضئيلة ( ) لا يحدث</p>	<p>7. أثناء وجودي في حوض السباحة اجد صعوبة في وضع وجهي في الماء. ( ) بدرجة كبيرة جداً ( ) بدرجة كبيرة ( ) بدرجة متوسطة ( ) بدرجة ضئيلة ( ) لا يحدث</p>
<p>10. عندي بعض الخبرات المزعجة في مجال السباحة. ( ) بدرجة كبيرة جداً ( ) بدرجة كبيرة ( ) بدرجة متوسطة ( ) بدرجة ضئيلة ( ) لا يحدث</p>	<p>9. ينتابني التردد في عبور جسر خشبي فوق ماء عميق. ( ) بدرجة كبيرة جداً ( ) بدرجة كبيرة ( ) بدرجة متوسطة ( ) بدرجة ضئيلة ( ) لا يحدث</p>
<p>12. لا احب السفر بواسطة مركب صغير. ( ) بدرجة كبيرة جداً ( ) بدرجة كبيرة ( ) بدرجة متوسطة ( ) بدرجة ضئيلة ( ) لا يحدث</p>	<p>11. لا أود السكن قريباً من الماء. ( ) بدرجة كبيرة جداً ( ) بدرجة كبيرة ( ) بدرجة متوسطة ( ) بدرجة ضئيلة ( ) لا يحدث</p>
<p>14. لا أحبذ المشي في الماء وبه أمواج والذي لا يزيد ارتفاعه عن مستوى صدري. ( ) دائماً ( ) كثيراً ( ) أحياناً ( ) نادراً ( ) ابداً</p>	<p>13. أتردد من المشي في الماء الهادئ الذي يزيد ارتفاعه عن مستوى الصدر. ( ) دائماً ( ) كثيراً ( ) أحياناً ( ) نادراً ( ) ابداً</p>
<p>16. أرى أنه من الأفضل أن لا ألمس من أحد عندما أكون في الماء.</p>	<p>15. لذي صعوبة في كتم النفس تحت الماء ولو لفترة قصيرة.</p>

<p>( ) دائماً ( ) كثيراً ( ) أحياناً ( ) نادراً ( ) ابداً</p>	<p>( ) دائماً ( ) كثيراً ( ) أحياناً ( ) نادراً ( ) ابداً</p>
<p>18. ليس عندي استعداد لتعلم السباحة. ( ) بدرجة كبيرة جداً ( ) بدرجة كبيرة ( ) بدرجة متوسطة ( ) بدرجة ضئيلة ( ) لا يحدث</p>	<p>17. أخاف دخول الماء المظلم الذي لا يمكنني من خلاله رؤية القاع. ( ) دائماً ( ) كثيراً ( ) أحياناً ( ) نادراً ( ) ابداً</p>
<p>20. أرى اني لم استطيع السباحة في الماء العميق. ( ) بدرجة كبيرة جداً ( ) بدرجة كبيرة ( ) بدرجة متوسطة ( ) بدرجة ضئيلة ( ) لا يحدث</p>	<p>19. أخشى في الطفو على البطن في الماء على عمق مستوى الصدر. ( ) دائماً ( ) كثيراً ( ) أحياناً ( ) نادراً ( ) ابداً</p>
<p>22. لا توجد عندي ثقة بنفسني لتعلم السباحة. ( ) بدرجة كبيرة جداً ( ) بدرجة كبيرة ( ) بدرجة متوسطة ( ) بدرجة ضئيلة ( ) لا يحدث</p>	<p>21. أخاف عندما أكون في الماء غير العميق فإنني اشعر بتوتر. ( ) بدرجة كبيرة جداً ( ) بدرجة كبيرة ( ) بدرجة متوسطة ( ) بدرجة ضئيلة ( ) لا يحدث</p>
	<p>23. عندما اطفوا على ظهري في الماء اشعر بالرهبة والقلق. ( ) بدرجة كبيرة جداً ( ) بدرجة كبيرة ( ) بدرجة متوسطة ( ) بدرجة ضئيلة ( ) لا يحدث</p>