

## تأثير الأنشطة الترويحية المائية في تقليل مظاهر القلق الاجتماعي لدى الخجولين من عمر (12-15) سنوات.

م.م اوس سعد حسين

الجامعة العراقية- قسم شؤون الاقسام الداخلية

[Aws.s.hussien@aliraqia.edu.iq](mailto:Aws.s.hussien@aliraqia.edu.iq)

تاريخ نشر البحث 2025/6 /25

تاريخ استلام البحث 2025/3/28

### الملخص

تستهدف هذه الدراسة فئة الأطفال الخجولين في مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة (12-15 سنة)، والذين يعانون من القلق الاجتماعي وصعوبة التفاعل مع الآخرين. وانطلقت من مشكلة أساسية تتمثل في غياب أساليب فعالة وآمنة للتدخل غير المباشر لمعالجة هذا النوع من القلق، ومن هنا تم تصميم برنامج تروحي مائي يراعي الخصائص النفسية والعمرية لهؤلاء الأطفال. هدفت الدراسة إلى قياس تأثير هذا البرنامج على خفض مظاهر القلق الاجتماعي لديهم. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم تطبيق البرنامج على عينة من (14) طفلاً خجولاً تم اختيارهم بناءً على مقياس خاص بالخجل. أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية لصالح القياس البعدي، ما يؤكد فعالية الأنشطة المائية في تعزيز التفاعل الاجتماعي. توصي الدراسة بتوظيف هذه الأنشطة في البرامج المدرسية والتربوية لدعم الفئات ذات الاحتياجات النفسية الخاصة. كما تدعو إلى تدريب الكوادر التربوية على استخدام الترويح العلاجي المائي كأداة دعم نفسي. ويُعد هذا النموذج مدخلاً واعداً لتعزيز الثقة بالنفس وتحقيق التكيف الاجتماعي الإيجابي لدى الأطفال الخجولين.

**الكلمات المفتاحية: الأنشطة الترويحية المائية ، القلق الاجتماعي ، الخجولين**

## The Effect of Water Recreational Activities on Reducing Social Anxiety in Shy Children Aged 12–15

Assistant Professor Aws Saad Hussein

University of Iraq - Department of Student Affairs

[Aws.s.hussien@aliraqia.edu.iq](mailto:Aws.s.hussien@aliraqia.edu.iq)

**Research Received: March 28, 2025 Research Published: June 25, 2025**

### Abstract

This study targets shy children in late childhood and early adolescence (12–15 years old), who suffer from social anxiety and difficulty interacting with others. It stems from a fundamental problem: the lack of effective and safe indirect intervention methods to address this type of anxiety. Therefore, a water recreational program was designed that takes into account the psychological and age characteristics of these children. The study aimed to measure the impact of this program on reducing social anxiety. The researcher used a descriptive survey approach, and the program was implemented on a sample of (14) shy children selected based on a shyness scale. The results showed statistically significant differences in favor of the post-test, confirming the effectiveness of water activities in enhancing social interaction. The study recommends the use of these activities in school and educational programs to support groups with special psychological needs. It also calls for training educational staff on the use of aquatic therapeutic recreation as a psychological support tool. This model is a promising approach to enhancing self-confidence and achieving positive social adaptation in shy children.

**Keywords:** Water recreational activities, social anxiety, shy children

## 1-1 المقدمة:

تُعد مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة، التي تمتد تقريباً بين عمر 12 و15 سنة، من أكثر المراحل حساسية في حياة الإنسان، حيث تشهد هذه المرحلة تغيرات نفسية وجسمية واجتماعية متسارعة تؤثر على تكوين شخصية الفرد، ومدى تكيفه مع البيئة المحيطة به. ومن أهم التحديات النفسية التي قد يواجهها الأفراد في هذه المرحلة القلق الاجتماعي، وهو نوع من القلق يتمثل في شعور الفرد بالخوف أو الارتباك أو الانزعاج عند التفاعل مع الآخرين أو التواجد في مواقف اجتماعية. وقد يؤدي هذا النوع من القلق، إذا ترك دون تدخل، إلى ضعف في العلاقات الاجتماعية، وتدني مستوى الثقة بالنفس، وصعوبة المشاركة في الأنشطة الجماعية، وربما الانطواء والعزلة. ويزداد خطر هذا الاضطراب لدى الأطفال الخجولين، الذين يعانون من صعوبات في التعبير عن الذات، أو تجنب الظهور في مواقف قد تتطلب منهم تفاعلاً اجتماعياً مباشراً. ومن هنا تأتي الحاجة إلى التدخل المبكر بأساليب فعالة وآمنة تُراعي خصائصهم النفسية والعمرية، وتُساعد على دمجهم تدريجياً في بيئات تفاعلية داعمة. لقد أثبتت الأنشطة الترويحية، وخصوصاً الأنشطة المائية، فعاليتها في تحسين الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، لما توفره من بيئة آمنة وممتعة وخالية من الضغوط الأكاديمية أو التنافسية العالية. كما أن للماء تأثير مهدئ ومريح، يساهم في تخفيف التوتر النفسي، ويُسهل عملية التفاعل والانخراط في الجماعة، ويُحَقِّز الثقة بالنفس من خلال إتقان المهارات الحركية أو الترفيهية البسيطة. كما أن التفاعل في الماء يكون غالباً بعيداً عن الأحكام أو المقارنات، مما يوفر بيئة مثالية للأطفال الخجولين للتعبير عن ذواتهم دون خوف من التقويم السلبي. وقد أظهرت دراسات حديثة أن استخدام الأنشطة الترويحية المائية يمكن أن يُسهم في تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية للناشئة، من خلال كسر حواجز التوتر والخجل تدريجياً، وتوفير فرص للتعاون والتفاعل الإيجابي مع الزملاء، ضمن إطار آمن ولطيف لا يُركز على الإنجاز بقدر ما يُركز على المشاركة والمرح والانتماء. وبهذا فإن الأنشطة الترويحية المائية تُعد مدخلاً علاجياً وقائياً في آن واحد، يمكن توظيفه في المدارس أو المراكز التربوية أو حتى في برامج التربية الخاصة، ضمن رؤية شاملة لتكامل الجوانب النفسية والاجتماعية والنمائية لدى الأطفال. ولعل شريحة الأطفال الخجولين الذين يعانون من القلق الاجتماعي، هم من أكثر الفئات التي تحتاج إلى هذا النوع من التدخلات غير المباشرة، والتي تُوظف الحركة واللعب والماء كوسائل علاجية وتربوية. وانطلاقاً من هذا، جاءت هذه الدراسة لتُسلط الضوء على أهمية استخدام الأنشطة الترويحية المائية كأداة فعالة في تقليل مظاهر القلق الاجتماعي لدى الأطفال الخجولين من الفئة العمرية (12-15) سنة، عبر تقديم برنامج تروحي مائي مُخطط، وملاحظة مدى التغير الذي يحدث في سلوكياتهم الاجتماعية، ومستوى تفاعلهم، وتقنيتهم في أنفسهم وتكمن أهمية الدراسة في أنها تُقدم نموذجاً تطبيقياً عملياً يمكن الاستفادة منه في المؤسسات التربوية والرياضية، في مجال دمج الفئات الخاصة نفسياً داخل الأنشطة الجماعية، وتحسين مهاراتهم الاجتماعية، مما يُسهم في تكوين شخصيات أكثر توازناً وقدرة على التفاعل الإيجابي في بيئتهم المدرسية والمجتمعية.

## 2-1 مشكلة البحث:

يُعاني العديد من الأطفال الخجولين في مرحلة المراهقة من صعوبة في التفاعل الاجتماعي، بسبب ما يُعرف بـ"القلق الاجتماعي"، والذي يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية، والشعور بالخوف أو الارتباك

أمام الآخرين، مما يؤثر سلباً على نموهم النفسي والاجتماعي، وقد يعوق اندماجهم داخل المدرسة أو في الأنشطة المختلفة. وكوني مدير ادارة مسبح دىالى الاولمبي ومن خلال عملي كباحث في مجال الرياضة ومع غياب برامج مناسبة تُعالج هذا النوع من القلق بشكل غير مباشر، تزداد الحاجة إلى البحث عن أساليب بديلة وأمنة للتدخل، ومن بينها الأنشطة الترويحية المائية، التي تجمع بين المتعة والتفاعل والانفتاح في بيئة مرنة وداعمة.

ومن هنا تبرز مشكلة البحث في السؤال التالي:

هل تُسهم الأنشطة الترويحية المائية في تقليل مظاهر القلق الاجتماعي لدى الأطفال الخجولين من عمر (12-15) سنة؟

### 3-1 أهداف البحث:

1. إعداد برنامج ترويحي مائي مناسب للأطفال الخجولين من عمر (12-15) سنة.
2. التعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة قبل تنفيذ البرنامج.
3. قياس تأثير الأنشطة الترويحية المائية على تقليل مظاهر القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة.
4. مقارنة مستوى القلق الاجتماعي قبل وبعد تنفيذ البرنامج للتعرف على فعاليته.

### 4-1 فروض البحث:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مظاهر القلق الاجتماعي بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة في المجموعة التجريبية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في مستوى القلق الاجتماعي لدى الأطفال الخجولين بعد تنفيذ البرنامج الترويحي المائي.
3. يسهم البرنامج الترويحي المائي في تقليل مظاهر القلق الاجتماعي لدى الأطفال الخجولين من عمر (12-15) سنة.

### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: (14) من الأطفال الخجولين من عمر (12-15) سنة.

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من (2025/1/20) إلى (2025/4/24).

3-5-1 المجال المكاني: دىالى- مسبح دىالى الاولمبي

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 1-2 منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث ، أن "البحث الوصفي يهدف ،إلى دراسة الأوضاع الراهنة. للظواهر من حيث خصائصها أو أشكالها ،وعلاقتها ،والعوامل المؤثرة فيها" (عليان و غنيم، 2000، صفحة 44)

## 2-2 مجتمع البحث وعينة:

من الأولويات المهمة التي من الضروري الاهتمام بها في البحث العلمي والدقة في اختيارها بحيث تناسب الإجراءات هو المجتمع وعيناته، لذا تم تحديد مجتمع البحث من مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة، التي تمتد تقريباً بين عمر 12 و 15 سنة. في الصف الأول والثاني متوسط من متوسطة التابعة لتربية ديالى بعد تقييم حالة الخجل لديهم والذين وافقوا على اجراء التجربة والالتزام به . من خلال مقياس تم تصميمه على عينة من مرحلة الطفولة المتأخرة ، (6) للتجربة الاستطلاعية و (60) طالب لبناء المقياس و (14 طفلاً) من الأطفال الخجولين الذين يستطيعون السباحة و حصلوا على درجة تتراوح بين (59 – 80) اصحاب المستوى مرتفع بمقياس الخجل من عمر (12-15) سنة للتجربة الرئيسة.

## 3-2 الأدوات والأجهزة والوسائل المستعملة في البحث:

- المقابلة.
- الملاحظة.
- الاستبيان.
- استمارة تفريغ البيانات.
- جهاز حاسوب محمول نوع (DELL).
- حاسبة يدوية نوع (kenko).
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).

## 4-2 إجراءات البحث الميدانية:

### 1-4-2 اداة القياس (مقياس الخجل و مقياس القلق الاجتماعي)

اعتمد الباحث الاستمارة كأداة للبحث لقياس لدراسة الظاهرة التي وهي الخجل كمقياس تفريقي و القلق الاجتماعي كمقياس تقويمي من خلال مقياس تم تصميمه على عينة من الاطفال مرحلة الطفولة المتأخرة من طلاب الدراسة المتوسطة (وبعدها تم تحديد الهدف من وراء بناء المقياس هي احد الخطوات الرئيسة التي يجب مراعاتها في بناء المقياس وينبغي لهذا الهدف ان يكون واضح وبتحديد الغرض من القياس تحديد واضحاً وما هو الهدف من استخدام هذا المقياس هو قياس الخجل و القلق الاجتماعي

### 2-4-2 تحديد مجالات مقياس التوافق الاجتماعي

قام الباحث باقتراح ثلاث مجالات لمقياس التوافق الاجتماعي بصورتها الاولى . محور العلاقات الاجتماعية يركز هذا المحور على قدرة الفرد على بناء علاقات إيجابية والحفاظ عليها، ويقاس درجة الراحة في التفاعل مع الآخرين، ومدى القبول الاجتماعي الذي يشعر به الفرد. و محور التفاعل الاجتماعي الإيجابي يتناول هذا المحور السلوكيات الإيجابية أثناء التفاعل الاجتماعي، مثل التعاون، احترام الآخرين، والمبادرة في تقديم المساعدة محور التكيف مع الجماعة و يركز على مدى قدرة الفرد على التكيف مع القواعد والسلوكيات الجماعية، والتعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة بدون صراع أو انسحاب. وتم عرض المجالات على مجموعة من الخبراء لغرض تقويمها والحكم عليها من حيث

صياغتها وصلاحياتها في قياس التوافق الاجتماعي والتحقق من صلاحية مقياس التقدير الخماسي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، قليلاً ، نادراً) وقبول المحاور جميعها التي حصلت على نسبة 100% و تم قبول جميع

### 3-4-2 تحديد فقرات المقياس.

، قام الباحث بصياغة فقرات مقياس الخجل بصورتها الأولية و البالغ عددها (16) فقرة وتم عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء لغرض تقويمها والحكم عليها من حيث صياغتها وصلاحياتها في قياس مستوى الخجل لقياسه واتجاه العبارة السلبي والايجابي والتحقق من صلاحية مقياس التقدير الخماسي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، قليلاً ، نادراً) وقبول الفقرات التي حصلت على نسبة 75% والملاحظات التي أبداهها السادة الخبراء تم قبول جميع

### جدول (1)

يبين نسبة القبول والرفض لعبارات مجالات مقياس مقياس الخجل

| ت | العبارات                                                             | المتفقين | الغير المتفقين | النسبة | القبول |
|---|----------------------------------------------------------------------|----------|----------------|--------|--------|
| 1 | اشعر بالتوتر عندما أتكلم أمام زملائي في الصف.                        | 7        | 0              | 100%   | مقبولة |
| 2 | أفضل أن أبقى صامتاً في الأنشطة الجماعية.                             | 6        | 1              | 85.7%  | مقبولة |
| 3 | أشعر بالإحراج عندما يُطلب مني المشاركة في أي نشاط أمام الآخرين.      | 7        | 0              | 100%   | مقبولة |
| 4 | أشعر بالخجل عندما يُنظر إليّ أثناء التحدث أو اللعب.                  | 6        | 1              | 85.7%  | مقبولة |
| 5 | أواجه صعوبة في التحدث إلى الغرباء.                                   | 6        | 1              | 85.7%  | مقبولة |
| 6 | أشعر بالخجل من التحدث حتى إلى أصدقائي أحياناً.                       | 7        | 0              | 100%   | مقبولة |
| 7 | أشعر بالإحراج من نظرات الآخرين لي عندما أرتمي زي السباحة أو الرياضة. | 6        | 1              | 85.7%  | مقبولة |
| 8 | أفضل عدم الرد عندما يوجه إليّ سؤال أمام الآخرين                      | 7        | 0              | 100%   | مقبولة |
| 9 | أشعر بالتوتر عندما يُطلب مني القراءة بصوت عالٍ أمام الآخرين.         | 6        | 1              | 85.7%  | مقبولة |



|    |                                                                   |   |   |       |        |
|----|-------------------------------------------------------------------|---|---|-------|--------|
| 10 | أفضل الجلوس في مؤخرة الصف حتى لا أكون محط أنظار الآخرين.          | 6 | 1 | 85.7% | مقبولة |
| 11 | أتجنب المشاركة في الاحتفالات أو المناسبات الاجتماعية قدر الإمكان. | 7 | 0 | 100%  | مقبولة |
| 12 | أشعر بالقلق من ارتكاب خطأ أمام زملائي.                            | 6 | 1 | 85.7% | مقبولة |
| 13 | أتردد كثيراً قبل أن أطلب المساعدة من المعلم أو أي شخص غريب.       | 6 | 1 | 85.7% | مقبولة |
| 14 | أجد صعوبة في بدء الحديث مع أشخاص لا أعرفهم جيداً.                 | 6 | 1 | 85.7% | مقبولة |
| 15 | أشعر بالارتباك عندما يمدحني الآخرون أو يلفتون الانتباه لي.        | 7 | 0 | 100%  | مقبولة |
| 16 | أفضل القيام بالأنشطة بمفردي بدلاً من العمل في مجموعة              | 6 | 1 | 85.7% | مقبولة |

، قام الباحث بصياغة فقرات مقياس التفاعل الاجتماعي بصورتها الأولية و البالغ عددها (24) فقرة موزعة في ثلاث مجالات للمقياس بواقع (8) فقرات لكل مجال من المجالات وتم عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء لغرض تقويمها والحكم عليها من حيث صياغتها وصلاحياتها في قياس التفاعل الاجتماعي لقياسه واتجاه العبارة السلبية والايجابي والتحقق من صلاحية مقياس التقدير الخماسي (دائماً ، غالباً ، احياناً ، قليلاً ، نادراً) وقبول الفقرات التي حصلت على نسبة 75% والملاحظات التي أبدتها السادة الخبراء تم قبول جميع

#### 4-4-2 تحديد فقرات المقياس.

، قام الباحث بصياغة فقرات مقياس القلق الاجتماعي (Social Anxiety Scale) بصورتها الأولية و البالغ عددها (24) فقرة موزعة في اربع مجالات للمقياس بواقع (8) فقرات لكل مجال من المجالات وتم عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء لغرض تقويمها والحكم عليها من حيث صياغتها وصلاحياتها في قياس مقياس القلق الاجتماعي والمجالات المتضمنة لقياسه واتجاه العبارة السلبية والايجابي والتحقق من صلاحية مقياس التقدير الخماسي (دائماً ، غالباً ، احياناً ، قليلاً ، نادراً) وقبول الفقرات التي حصلت على نسبة 75% والملاحظات التي أبدتها السادة الخبراء تم قبول جميع

## جدول (2)

يبين نسبة القبول والرفض لعبارات مجالات مقياس القلق الاجتماعي

| ت | العبارات                                                      | المتفقين | الغير المتفقين | النسبة | القبول |
|---|---------------------------------------------------------------|----------|----------------|--------|--------|
|   | محور العلاقات الاجتماعية                                      |          |                |        |        |
| 1 | أكون صداقات جديدة بسهولة عند التعرف على أشخاص جدد.            | 7        | 0              | 100%   | مقبولة |
| 2 | أستمتع بالتحدث مع زملائي في المدرسة أو العمل.                 | 6        | 1              | 85.7%  | مقبولة |
| 3 | أشعر بالراحة عندما أشارك في أنشطة جماعية.                     | 7        | 0              | 100%   | مقبولة |
| 4 | أحرص على الحفاظ على علاقاتي مع الآخرين حتى في أوقات الخلاف.   | 6        | 1              | 85.7%  | مقبولة |
| 5 | أتواصل مع الآخرين حتى عندما لا أكون على معرفة وثيقة بهم.      | 6        | 1              | 85.7%  | مقبولة |
| 6 | أجد سهولة في بدء الحديث مع أشخاص لا أعرفهم جيداً.             | 7        | 0              | 100%   | مقبولة |
| 7 | أظهر اهتماماً حقيقياً عندما يتحدث إليّ الآخرون.               | 6        | 1              | 85.7%  | مقبولة |
| 8 | أحرص على حضور المناسبات الاجتماعية والمشاركة فيها.            | 7        | 0              | 100%   | مقبولة |
|   | محور التفاعل الاجتماعي                                        |          |                |        |        |
| 1 | أستمع للآخرين باهتمام دون مقاطعتهم.                           | 6        | 1              | 85.7%  | مقبولة |
| 2 | أقدم المساعدة لزملائي عندما ألاحظ أنهم بحاجة إليها.           | 7        | 0              | 100%   | مقبولة |
| 3 | أظهر الاحترام عند التحدث مع الآخرين مهما كان سنهم أو مكانتهم. | 7        | 0              | 100%   | مقبولة |
| 4 | أحاول أن أكون منصفاً في التعامل مع زملائي أو أصدقائي.         | 6        | 1              | 85.7%  | مقبولة |
| 5 | أشارك بفعالية في أعمال الفريق أو المجموعات.                   | 7        | 0              | 100%   | مقبولة |
| 6 | أشجع الآخرين عندما يحققون إنجازاً أو نجاحاً.                  | 6        | 1              | 85.7%  | مقبولة |
| 7 | أمتنع عن السخرية أو الانتقاد السلبي للآخرين.                  | 7        | 0              | 100%   | مقبولة |



|   |                                                            |   |   |       |        |
|---|------------------------------------------------------------|---|---|-------|--------|
| 8 | أتحكم في غضبي عند الخلاف مع الآخرين.                       | 7 | 0 | %100  | مقبولة |
|   | محور التكيف مع الجماعة                                     |   |   |       |        |
| 1 | أتمكن من التكيف مع القوانين والأنظمة في المدرسة أو النادي. | 6 | 1 | %85.7 | مقبولة |
| 2 | أقبل آراء الآخرين حتى لو كانت مختلفة عن رأيي.              | 7 | 0 | %100  | مقبولة |
| 3 | أستطيع التعايش مع زملائي من خلفيات مختلفة.                 | 6 | 1 | %85.7 | مقبولة |
| 4 | أتعامل مع التغيرات في محيطي الاجتماعي بسهولة.              | 6 | 1 | %85.7 | مقبولة |
| 5 | أفضل حل المشكلات بالحوار بدلاً من الانفعال أو العزلة.      | 7 | 0 | %100  | مقبولة |
| 6 | أتحمل نتائج أفعالي حتى لو لم تكن إيجابية.                  | 6 | 1 | %85.7 | مقبولة |
| 7 | لا أشعر بالإحباط عندما لا أتفق مع قرارات الجماعة.          | 6 | 1 | %85.7 | مقبولة |
| 8 | أستطيع ضبط انفعالاتي عندما أكون ضمن مجموعة.                | 7 | 0 | %100  | مقبولة |

#### 5-4-2 إعداد تعليمات المقياس .

لاكتمال صورة المقياس وتطبيقه على عينة الدراسة فقد وضعت التعليمات الخاصة بالمقياس لأن "ضمان الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المستجيب الجواب الصحيح" (محبوب، 2001، صفحة 143). لذلك روعي فيها أن تكون سهلة ومفهومة، وأن توحى بالاطمئنان حول سرية الإجابة لكي تتصف إجابته بالصراحة والثقة. كما طلب منهم ضرورة الإجابة عن الفقرات جميعها وعدم ترك أي فقرة بلا إجابة، هي لأغراض البحث

#### 6-4-2 احتساب أوزان البدائل:

اعتمد الباحثة المقياس الخماسي الطريقة (ليكرت) في صياغة فقرات مفردات المقياس وهو أشبه بأسلوب الاختيار من متعدد (Multiple Choice) الذي يعد من الأساليب الشائعة في القياس والبحوث التربوية والنفسية، إذ يقدم للمستجيب موقفاً ويطلب منه تحديد إجابته بأختيار بديل من بين بدائل عدة لها أوزان مختلفة (عودة، 1988م، صفحة 40). وكان احتساب الأوزان باتجاه إيجابي من (1-5) على وفق البدائل، وهي: عبارة (دائماً)، أعطيت الوزن (5) درجة، وعبارة (غالباً)، أعطيت الوزن (4) درجة، وعبارة (حياناً)، أعطيت الوزن (3) درجات، وعبارة (قليلًا)، أعطيت الوزن (2) درجات، وعبارة (نادراً)، أعطيت الوزن (1) درجات. وعكسه بالاتجاه السلبي

#### 7-4-2 تجربة عينة البناء:

قام الباحث بإجراء تجربة للفترة من يوم الاثنين 20-1-2025 ولغاية الخميس 24-1-2025 إذ قام بتوزيع استمارات مقياس الخجل النفسي و مقياس القلق الاجتماعي وجمعها

على عينة البناء المكونة من (74) طالب باعمار (12-15) سنة تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع الاصل إذ جرى جمع و تفريغ إجابات عينة التجربة جميعها ، وقام بتجربة أدوات القياس في الدراسة الاستطلاعية وأجراء المعاملات العلمية للمقياس

## 2-4-8: المعاملات العلمية

### 1- صدق المقياس .

#### أ : صدق المحتوى (Content Validity).

1- الصدق الظاهري : من اهم انواع الصدق في القياسات و يشير الى مدى صلة الفقرة بالظاهرة المراد قياسها. ويتحقق مؤشر الصدق هذا " حين يقرر شخص له علاقة بالموضوع أن المقياس مناسب للخاصية المراد قياسها ، وقد يكون ذلك خبيراً" (Freeman, 1998, p. 90) وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياس عندما تم عرض مقياس الخجل النفسي و مقياس القلق الاجتماعي بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى صلاحية فقراته

2- الصدق المنطقي : توافر هذا النوع من الصدق عند بداية إعداد مقياس الخجل النفسي و مقياس القلق الاجتماعي من خلال التعريف وتحديد مجالاته وفقراته بالاستعانة بمجموعة من الخبراء

### 2 : صدق البناء :

#### اولاً: القوة التمييزية للفقرات.

" تستهدف هذه الطريقة تقدير صدق الاختبار على أساس قدرته على التمييز بين أصحاب الدرجات المرتفعة وأصحاب الدرجات المنخفضة في السمة أو القدرة التي يقيسها الاختبار" (رضوان، 2006، صفحة 244) . إذ تم تفريغ إجابات جميع عينة التجربة البالغة (74) طالب باعمار (12-15) سنة . وتم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات. ورتبت الاستمارات تنازلياً من أعلى درجة الى أدنى درجة. ثم اختيرت نسبة (27%) العليا بعدد (20) استمارة، و(27%) الدنيا بعدد (20) استمارة من الدرجات لتمثل المجموعة المتطرفة واستبعاد نسبة (46%) الوسط بعدد (34) استمارة ( إذ أكدت كيلي (1939) وميهرنز وليمان (1973) على أن اعتماد نسبة 27% تعطي اكبر حجم وتمايز. (الزوبعي و اخرون، 1981، صفحة 79). وتم بعد ذلك استخدام اختبار (t.test) لغرض احتساب معامل التمييز لكل فقرة من فقرات المقياسين وقد أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة المحتسب هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد (0.05) الأمر الذي يعني دلالة قيم (ت) المحتسبة كافة ولجميع الفقرات للمقياسين وكما يبين في الجدول (3)

### الجدول (3)

معامل التمييز لكل فقرة من فقرات مقياس الخجل

| مقياس الخجل |                 |               |                   |                 |                |              |
|-------------|-----------------|---------------|-------------------|-----------------|----------------|--------------|
| العبارات    | المجموعة        | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت المحسوبة | مستوى المعنوية | دلالة الفروق |
| 1           | المجموعة العليا | 3.5           | 1                 | 4.685176        | 0,000          | معنوية       |

|        |       |          |          |      |                 |    |
|--------|-------|----------|----------|------|-----------------|----|
|        |       |          | 0.812728 | 2.15 | المجموعة الدنيا |    |
| معنوية | 0,001 | 3.49235  | 1.03999  | 3.15 | المجموعة العليا | 2  |
|        |       |          | 0.852242 | 2.1  | المجموعة الدنيا |    |
| معنوية | 0,002 | 3.240018 | 1.100239 | 3.5  | المجموعة العليا | 3  |
|        |       |          | 1.046297 | 2.4  | المجموعة الدنيا |    |
| معنوية | 0,000 | 5.378469 | 0.656947 | 3.3  | المجموعة العليا | 4  |
|        |       |          | 0.858395 | 2    | المجموعة الدنيا |    |
| معنوية | 0,000 | 3.898718 | 1.095445 | 3.4  | المجموعة العليا | 5  |
|        |       |          | 0.833509 | 2.2  | المجموعة الدنيا |    |
| معنوية | 0,006 | .9967852 | 1.164158 | 3.25 | المجموعة العليا | 6  |
|        |       |          | 1.050063 | 512. | المجموعة الدنيا |    |
| معنوية | 0,019 | 2.456684 | 1.252366 | 3.1  | المجموعة العليا | 7  |
|        |       |          | 1.056309 | 2.2  | المجموعة الدنيا |    |
| معنوي  | 0.010 | 2.713732 | 1.273206 | 3.4  | المجموعة العليا | 8  |
|        |       |          | 1.046297 | 2.4  | المجموعة الدنيا |    |
| معنوي  | 0.014 | 2.574306 | 1.187656 | 3.4  | المجموعة العليا | 9  |
|        |       |          | 1.145931 | 2.45 | المجموعة الدنيا |    |
| معنوية | 0,002 | 3.389227 | 1.089423 | 3.35 | المجموعة العليا | 10 |
|        |       |          | 1.056309 | 2.2  | المجموعة الدنيا |    |
| معنوية | 0,015 | 2.535701 | 1.136708 | 3.15 | المجموعة العليا | 11 |
|        |       |          | 1.348488 | 2.15 | المجموعة الدنيا |    |
| معنوية | 0,004 | 3.023434 | 0.988087 | 3.35 | المجموعة العليا | 12 |
|        |       |          | 1.292692 | 2.25 | المجموعة الدنيا |    |

|        |       |          |          |       |                 |    |
|--------|-------|----------|----------|-------|-----------------|----|
| معنوية | 0,022 | .8085492 | 1.308877 | 3.35  | المجموعة العليا | 13 |
|        |       |          | 1.313893 | 2.41  | المجموعة الدنيا |    |
| معنوية | 0,018 | 2.928054 | 1.076055 | 3.632 | المجموعة العليا | 14 |
|        |       |          | 0.88258  | 2.402 | المجموعة الدنيا |    |
| معنوية | 0,001 | 3.564646 | 1        | 3.5   | المجموعة العليا | 15 |
|        |       |          | 1.03999  | 2.35  | المجموعة الدنيا |    |
| معنوية | 0,012 | .641012  | 1.071153 | 3.31  | المجموعة العليا | 16 |
|        |       |          | 1.235442 | 2.5   | المجموعة الدنيا |    |

الجدول (4)

معامل التمييز لكل فقرة من فقرات مقياس القلق الاجتماعي

| محور العلاقات الاجتماعية |                 |               |                   |                 |                |              |
|--------------------------|-----------------|---------------|-------------------|-----------------|----------------|--------------|
| العبارة                  | المجموعة        | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت المحسوبة | مستوى المعنوية | دلالة الفروق |
| 1                        | المجموعة العليا | 3.8           | 0.695852          | 4.169716        | 0,000          | معنوية       |
|                          | المجموعة الدنيا | 2.55          | 1.145931          |                 |                |              |
| 2                        | المجموعة العليا | 3.45          | 1.099043          | 2.791849        | 0,008          | معنوية       |
|                          | المجموعة الدنيا | 2.4           | 1.273206          |                 |                |              |
| 3                        | المجموعة العليا | 3.5           | 1.432701          | 2.516611        | 0,016          | معنوية       |
|                          | المجموعة الدنيا | 2.5           | 1.051315          |                 |                |              |
| 4                        | المجموعة العليا | 3.25          | 1.019546          | 2.697517        | 0,010          | معنوية       |
|                          | المجموعة الدنيا | 2.35          | 1.089423          |                 |                |              |
| 5                        | المجموعة العليا | 3.65          | 1.03999           | 4.841587        | 0,000          | معنوية       |
|                          | المجموعة الدنيا | 2.05          | 1.050063          |                 |                |              |
| 6                        | المجموعة العليا | 3.1           | 0.718185          | 2.494536        | 0,017          | معنوية       |

|                        |       |          |          |       |                 |   |
|------------------------|-------|----------|----------|-------|-----------------|---|
|                        |       |          | 1.136708 | 2.35  | المجموعة الدنيا |   |
| معنوية                 | 0,006 | 2.91193  | 0.638666 | 3.25  | المجموعة العليا | 7 |
|                        |       |          | 1.225819 | 2.35  | المجموعة الدنيا |   |
| معنوي                  | 0.000 | 4.538988 | 1.019546 | 3.75  | المجموعة العليا | 8 |
|                        |       |          | 1.069924 | 2.25  | المجموعة الدنيا |   |
| محور التفاعل الاجتماعي |       |          |          |       |                 |   |
| معنوية                 | 0,012 | 2.647903 | 0.944513 | 3.45  | المجموعة العليا | 1 |
|                        |       |          | 1.190975 | 2.55  | المجموعة الدنيا |   |
| معنوية                 | 0,000 | 5.914159 | 0.917663 | 4     | المجموعة العليا | 2 |
|                        |       |          | 1.005249 | 2.2   | المجموعة الدنيا |   |
| معنوية                 | 0,032 | 2.22315  | 1.089423 | 3.35  | المجموعة العليا | 3 |
|                        |       |          | 1.317893 | 2.5   | المجموعة الدنيا |   |
| معنوية                 | 0,000 | 5.388767 | 1.03999  | 3.65  | المجموعة العليا | 4 |
|                        |       |          | 0.825578 | 2.05  | المجموعة الدنيا |   |
| معنوية                 | 0,000 | 3.407054 | 1.218282 | 3.3   | المجموعة العليا | 5 |
|                        |       |          | 1.099043 | 2.05  | المجموعة الدنيا |   |
| معنوية                 | 0,000 | 4.654672 | 1.136708 | 3.85  | المجموعة العليا | 6 |
|                        |       |          | 1.105013 | 2.2   | المجموعة الدنيا |   |
| معنوية                 | 0,002 | 3.397    | 1        | 3.5   | المجموعة العليا | 7 |
|                        |       |          | 1.136708 | 2.35  | المجموعة الدنيا |   |
| معنوي                  | 0,000 | 4.471996 | 0.888523 | 3.5   | المجموعة العليا | 8 |
|                        |       |          | 1.145931 | 2.05  | المجموعة الدنيا |   |
| محور التكيف مع الجماعة |       |          |          |       |                 |   |
| معنوي                  | 0.000 | 3.945    | 0.924    | 3.455 | المجموعة العليا | 1 |

|       |       |       |       |       |                 |   |
|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|---|
|       |       |       | 1.125 | 2.312 | المجموعة الدنيا |   |
| معنوي | 0.000 | 6753. | 0.887 | 3.478 | المجموعة العليا | 2 |
|       |       |       | 1.086 | 2.140 | المجموعة الدنيا |   |
| معنوي | 0.006 | 2.861 | 0.818 | 3.592 | المجموعة العليا | 3 |
|       |       |       | 1.359 | 2.704 | المجموعة الدنيا |   |
| معنوي | 0.000 | 5.021 | 0.937 | 3.588 | المجموعة العليا | 4 |
|       |       |       | 0.919 | 2.213 | المجموعة الدنيا |   |
| معنوي | 0.000 | 6.038 | 0.841 | 3.866 | المجموعة العليا | 5 |
|       |       |       | 0.910 | 2.203 | المجموعة الدنيا |   |
| معنوي | 0.000 | 015.2 | 0.791 | 3.397 | المجموعة العليا | 6 |
|       |       |       | 0.993 | 2.168 | المجموعة الدنيا |   |
| معنوي | 0.000 | 1315. | 1     | 3.689 | المجموعة العليا | 7 |
|       |       |       | 1.084 | 2.225 | المجموعة الدنيا |   |
| معنوي | 0.000 | 3.959 | 0.855 | 3.491 | المجموعة العليا | 8 |
|       |       |       | 0.992 | 2.423 | المجموعة الدنيا |   |

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية) :

يستخدم معامل الاتساق الداخلي ، ودرجة الاتساق الداخلي هو "معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس" (كاظم، 1994، صفحة 113) استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط بين درجة المقياس والفقرة، للمقياسين وقد اظهرت جميع الفقرات اتساق داخلي لان معامل الارتباط لكل منها أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية من مستوى الدلالة (0,05)، و الجدول ( 5 ) و(6) يبين معامل الاتساق الداخلي.

#### جدول ( 5 )

معاملات الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لفحص صلاحية فقرات مقياس الخجل لعينة التجربة بطريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

| رقم الفقرة | معامل ارتباطها | مستوى الخطأ | رقم الفقرة | معامل ارتباطها | مستوى الخطأ |
|------------|----------------|-------------|------------|----------------|-------------|
| 1          | 0,398          | 0.000       | 9          | 0,508          | 0.000       |
| 2          | 0,406          | 0.000       | 10         | 0,578          | 0.000       |



|       |       |    |       |       |   |
|-------|-------|----|-------|-------|---|
| 0.000 | 0,394 | 11 | 0.003 | 0,292 | 3 |
| 0.007 | 0,269 | 12 | 0.000 | 0,390 | 4 |
| 0.000 | 0,512 | 13 | 0.001 | 0,304 | 5 |
| 0.000 | 0,445 | 14 | 0,000 | 0,482 | 6 |
| 0,000 | 0,429 | 15 | 0,000 | 0,414 | 7 |
| 0,000 | 0,506 | 16 | 0,000 | 0,605 | 8 |

جدول ( 6 )

معاملات الارتباط البسيط لـ (بيرسون) لفحص صلاحية فقرات مقياس التفاعل الاجتماعي لعينة التجربة بطريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

| رقم الفقرة | معامل ارتباطها | مستوى الخطأ | رقم الفقرة | معامل ارتباطها | مستوى الخطأ |
|------------|----------------|-------------|------------|----------------|-------------|
| 1          | 0,326          | 0.000       | 13         | 0,493          | 0.000       |
| 2          | 0,421          | 0.000       | 14         | 0,503          | 0.000       |
| 3          | 0,398          | 0.003       | 15         | 0,251          | 0.013       |
| 4          | 0,387          | 0.000       | 16         | 0,274          | 0.009       |
| 5          | 0,435          | 0.000       | 17         | 0,611          | 0.000       |
| 6          | 0,453          | 0,000       | 18         | 0,605          | 0.000       |
| 7          | 0,411          | 0,000       | 19         | 0,419          | 0,000       |
| 8          | 0,381          | 0,000       | 20         | 0,516          | 0,000       |
| 9          | 0,521          | 0,000       | 21         | 0,403          | 0,000       |
| 10         | 0,422          | 0,000       | 22         | 0,308          | 0,001       |
| 11         | 0,255          | 0.012       | 23         | 0,616          | 0,000       |
| 12         | 0,526          | 0,000       | 24         | 0,442          | 0,000       |

## 2- ثبات المقياس :

أولاً : طريقة التجزئة النصفية . اعتمد طريقة التجزئة النصفية لأنها من أكثر طرق الثبات استخدام على العينة لمقياس الخجل و مقياس التفاعل الاجتماعي وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين على التوالي ( 0.833 ) و ( 0.842 ) عند مستوى خطأ بلغ ( 0,000 )، لذا تم استخدام (معادلة سبيرمان - براون) لذلك تم تعديل قيمة معامل ثبات نصف الاختبار بمعادلة دلالة ثبات سبيرمان براون (Spearman – Brawn) وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ( 0.908 ) و ( 0.914 ) وهذا مؤشر جيد وهو معامل ثبات عال، يمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

ثانيا : طريقة (معامل الفا- كرونباخ) لحساب الثبات بمعامل الفا كرونباخ اعتمد على عينة بناء المقياس نفسها وبلغت قيمة معامل الثبات (0.798) لمقياس الخجل و(0.806) لمقياس التفاعل الاجتماعي

### 3- موضوعية المقياس:

اتضح بان جميع العبارات للمقياس كانت واضحة للعينة كما أنها تتميز بكون البدائل اختيار من متعدد ولا تقبل الإجابة عن أكثر من بديل ولا توجد فيها عبارة للإجابة المفتوحة حيث تعد الاستبانة ذات موضوعية عالية ولا يمكن الاختلاف على الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة.

### 9-4-2 وصف مقياس الخجل مقياس التفاعل الاجتماعي:

يتكون مقياس الخجل من (16) فقرة ومقياس (24) فقرة موزعة في ثلاث مجالات للمقياس بواقع (8) فقرات لمجال لكل مجال و المقياس التقدير الخماسي (كثيرا جدا ، كثيرا ، قليلا ، نادراً ما، لا) واقل درجة مقياس الخجل هي (16) ودرجة الحياد هي(48) و اعلى درجة هي (80) وهو مقياس تفريقي واعتمد الباحث ثلاث مستويات الذي يحصل على درجة من (16 – 37) خجل اجتماعي منخفض و(38 – 58) خجل اجتماعي متوسط و(59 – 80) خجل اجتماعي مرتفع

اما مقياس التفاعل الاجتماعي فكانت اقل درجة هي (24) ودرجة الحياد هي(72) و اعلى درجة هي (120) واعتمد الباحث ثلاث مستويات الذي يحصل على درجة من (24 – 56) تفاعل الاجتماعي منخفض و(57 – 88) تفاعل الاجتماعي متوسط و(89 – 120) تفاعل الاجتماعي مرتفع

### 5-2 التجربة الرئيسية .

قام الباحث بتطبيق مقياس الخجل من مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة، التي تمتد تقريباً بين عمر 12 و 15 سنة. في الصف الاول والثاني متوسط من متوسطة التابعة لتربية ديالى بعد تقييم حالة الخجل لديهم والذين وافقوا على اجراء التجربة والالتزام به . من خلال مقياس الخجل على عينة من مرحلة الطفولة المتأخرة على اكثر من (75) طالب من الأطفال الخجولين واعتماد عينة التجربة الرئيسية عددها (14) طالب الذين حصلو على درجة تتراوح بين (59 – 80) اصحاب المستوى مرتفع من عمر (12-15) سنة للتجربة الرئيسية.

### 11-5-2 الاختبار القبلي :

قام الباحث في يوم الاحد المصادف 2024-2-16 بتوزيع مقياس التفاعل الاجتماعي للمقياس القبلي

جدول ( 7 )  
التوزيع الطبيعي للعينة

| المحور                     | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|----------------------------|---------------|--------|-------------------|----------------|
| العلاقات الاجتماعية        | 11.928        | 12     | 0.916             | 0.855          |
| التفاعل الاجتماعي الإيجابي | 11.50         | 11     | 0.650             | 0.978          |
| التكيف مع الجماعة          | 11            | 11     | 0.784             | 0.000          |
| التفاعل الاجتماعي          | 34.428        | 34.5   | 1.283             | 0.057          |

**2-5-2 الأنشطة الترويحية :**

- بدأت تطبيق الأنشطة الترويحية المائية من يوم الثلاثاء المصادف 2025 / 2 / 18 ولغاية يوم الثلاثاء المصادف 2024/4/23 في مسبح ديالى الاولمبي. و اعتمد الباحث الأنشطة الترويحية المائية في زيادة التفاعل الاجتماعي بطريقة تفاعلية وموجهة ذاتياً، وفيما يلي المعايير الأساسية لتصميم الأنشطة وفق هذا الأسلوب:

- حيث احتوى على (6) اسابيع وبواقع وحدتين في الاسبوع،(السبت والثلاثاء)

- عدد الوحدات الكلي: 12 وحدة.

- زمن الأنشطة الترويحية المائية بين (60) د.

**مهام الأنشطة الترويحية**

- تشجيع التفاعل الجماعي: يجب أن تتطلب الأنشطة تعاوناً أو تنافساً بين أفراد المجموعة.
- التركيز على المرح والمرحلة التجريبية: أن تكون ممتعة وتقلل من مشاعر القلق أو الخوف من الحكم.
- مراعاة الفروق الفردية: مناسبة لمستويات مختلفة من اللياقة البدنية والخلج.
- تعزيز الثقة بالنفس: تتضمن عناصر النجاح البسيطة أو التشجيع.
- السلامة أولاً: يجب أن تتم تحت إشراف مدرب مؤهل وفي بيئة آمنة.
- الابتعاد عن الحكم أو الأداء الفردي البارز: لتجنب القلق الاجتماعي.
- تشجيع النشاط الحر: توفر فرصاً للحوار أو التعبير الجسدي الجماعي.

**اما اهم الأنشطة الترويحية :**

- كرة الماء الجماعية تنمية التعاون والتواصل فريقان يتنافسان على تسجيل الأهداف.
- سباق التتابع المائي تعزيز التعاون وتوزيع الأدوار كل فرد يؤدي جزءاً من السباق.

- تمرير الكرة تحت الماء تنمية الثقة والتقارب بين الأفراد يجلس الجميع في دائرة داخل الماء.
- ألعاب التوازن على العوامات كسر الحواجز النفسية وخلق جو من الضحك يقف اللاعبون على عوامات ويتحدّون بعضهم بتوازن.
- البحث عن الكنز تحت الماء تعزيز روح الفريق والتفاعل فرق تبحث عن أشياء مخفية في المسبح.
- سباحة مزدوجة تعزيز الثقة الجسدية بين الأصدقاء لاعبان مربوطان يؤديان سباحة جماعية.
- **3-6-2 الاختبار البعدي :**

قام الباحث في يوم الخميس المصادف 2025-4-24 بتوزيع مقياس التفاعل الاجتماعي للقياس القبلي

## 7-2 الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS)\*

## 1-3 عرض نتائج مقياس التفاعل الاجتماعي:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارات استبانة مقياس التفاعل الاجتماعي وفقاً للمحاور الثلاث (محور العلاقات الاجتماعية و محور التفاعل الاجتماعي الإيجابي ومحور التكيف مع الجماعة)، وقد تم ترتيبها وفقاً للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بطريقتي الساق والفرع والجدول (8) يبين ذلك :

## جدول (8)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة دلالة مستوى مقياس التفاعل الاجتماعي لعينة البحث

| المرتبة | المجال                     | الاختبار القبلي    |                      | الاختبار البعدي    |                      | س<br>الفرض<br>ي | القيمة<br>التائية | القيمة<br>التائية | sig   | المستوى |
|---------|----------------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------|---------|
|         |                            | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري |                 |                   |                   |       |         |
| 31      | العلاقات الاجتماعية        | 11.928             | 0.916                | 14.071             | 0.828                | 2.142           | 0.770             | 10.408            | 0.000 | معنوي   |
| 12      | التفاعل الاجتماعي الإيجابي | 11.500             | 0.650                | 12.714             | 0.726                | 1.214           | 0.974             | 4.66              | 0.000 | معنوي   |
| 23      | التكيف مع الجماعة          | 11.00              | 0.784                | 13.357             | 1.008                | 2.357           | 1.392             | 6.333             | 0.000 | معنوي   |
|         | درجة المقياس               | 34.42              | 1.283                | 40.142             | 1.406                | 5.714           | 1.540             | 13.878            | 0.000 | معنوي   |

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (13)

## 2-3 مناقشة النتائج:

تشير نتائج الدراسة الحالية إلى وجود تأثير إيجابي وذو دلالة إحصائية للأنشطة الترويحية المائية على تعزيز التفاعل الاجتماعي لدى الأفراد الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الخجل الاجتماعي، وذلك عبر ثلاثة محاور أساسية: العلاقات الاجتماعية، التفاعل الاجتماعي الإيجابي، والتكيف مع الجماعة. ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال تحليل الأسباب النفسية، الاجتماعية، والبيئية التي جعلت من هذه الأنشطة مدخلاً فعالاً لتحسين التفاعل الاجتماعي. إذ يمثل الخجل الاجتماعي حالة من القلق أو الحذر المفرط عند التفاعل مع الآخرين، وغالباً ما يؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي وتجنب الأنشطة الجماعية. وأشار إلى ذلك (Rubin et al., 2009). (ويُعد هذا النمط من السلوك عائقاً أمام بناء العلاقات الاجتماعية وتطوير مهارات التفاعل، خاصة في مرحلة المراهقة التي تتسم بزيادة الحاجة إلى الانتماء والقبول الاجتماعي) (Rubin, Bukowski, & Laursen, 2009, p. 144) والأنشطة الترويحية المائية تتمتع بخصائص فريدة تجعلها بيئة مثالية لتقليل حدة الخجل وتعزيز التفاعل الاجتماعي، وذلك من خلال الطبيعة غير الرسمية والممتعة للأنشطة المائية الترويحية تخلق بيئة غير تقليدية، خالية من الأحكام الاجتماعية الصارمة، ما يُقلل من مشاعر القلق الاجتماعي، ويزيد من فرص التفاعل العفوي. ويؤكد (مصطفى محمد) (تساعد الأنشطة الترويحية الرياضية على تنمية المهارات وإكساب الخبرات الاجتماعية التي تؤهل للتفاعل مع بيئته ومع الآخرين ولتكوين صداقات). (محمد، 2007، صفحة 28) وقد أكدت دراسة (Barnett, 2006). (أن البيئة الترفيهية تقلل الضغوط النفسية وتمنح الأفراد مساحة للتعبير دون خوف) (Barnett, 2006, p. 112) وفي محور العلاقات الاجتماعية، أسهمت الأنشطة المائية في خلق روابط جديدة بين المشاركين من خلال التفاعل العفوي والتكرار المنتظم للقاءات داخل بيئة آمنة. وساهمت الأنشطة في تطوير سلوكيات تواصل إيجابي، كالتعاون، تقديم الدعم، والمبادرة بالكلام، وهي سلوكيات عادة ما تكون منخفضة عند ذوي الخجل المرتفع. وتتفق مع دراسة (Blinde & McCallister) (أن الأنشطة الترفيهية الرياضية تحسن جودة العلاقات الاجتماعية لدى الفئات الخجولة أو المهمشة). (Blinde & McCallister, 1998, pp. 64-68). وفي محور التكيف مع الجماعة، أظهرت الأنشطة قدرة على إشراك الأفراد في مهام جماعية وتدريبهم في أدوار متنوعة، مما عزز شعورهم بالانتماء والتقبل. وتتفق مع دراسة (Sherrill 1998): (أن النشاط المائي يعزز الشعور بالاستقلالية والانتماء لدى ذوي الحاجات الخاصة). (Sherrill, 1998, p. 253) وتؤكد هذه النتائج أن البرامج الترويحية المائية تُعد من الاستراتيجيات الفعالة في معالجة ضعف التفاعل الاجتماعي لدى الأفراد ذوي الخجل المرتفع، وذلك لما توفره من بيئة داعمة، ممتعة، ومحفزة للتواصل الإيجابي والانخراط في الجماعة. إذ (يكتسب هذا النشاط طابعاً ترويحياً حين يبعث في الفرد مشاعر السعادة والرضا، ويمنحه قدرًا من التوازن النفسي والارتياح الذهني) (عبدالرحمن، 2010، صفحة 27) لذا، يُوصى بتضمين هذه البرامج ضمن الخطط العلاجية والتربوية، لا سيما في مراحل المراهقة المبكرة التي تُعد حاسمة في تشكيل الشخصية الاجتماعية.

## 4- الاستنتاجات و التوصيات

### 1-4 الاستنتاجات

- 1- أظهرت النتائج أن للأنشطة الترويحية المائية تأثيراً إيجابياً وفعالاً في تحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأفراد ذوي الخجل المرتفع، من خلال تعزيز العلاقات الاجتماعية، وزيادة التفاعل الإيجابي، وتحسين التكيف مع الجماعة.
- 2- ساهمت الخصائص المميزة للأنشطة المائية في تقليل التوتر والقلق الاجتماعي، مما أتاح للمشاركين الخجولين فرصاً للتفاعل دون خوف من الحكم أو الفشل.



3- اتضح من خلال القياسات القبلية والبعدية أن المشاركة المنتظمة في الأنشطة المائية ساعدت في تطوير مهارات التواصل والثقة بالنفس والانفتاح على الآخرين، ما يدل على أن هذه الأنشطة يمكن أن تكون أداة تربوية وعلاجية فعالة.

4- أشارت الدراسة إلى أن فعالية الأنشطة ارتبطت كذلك بوجود برامج منظمة وموجهة بإشراف مختصين، ما ساهم في تحقيق الأهداف الاجتماعية والنفسية المرجوة.

## 2-4 التوصيات

1- إدماج الأنشطة المائية ضمن البرامج المدرسية والتربوية يوصى بإدخال برامج ترويحية مائية في المدارس والمؤسسات التربوية، خاصة للفئات التي تعاني من صعوبات في التفاعل الاجتماعي، مثل ذوي الخجل المرتفع.

2- ينبغي تطوير برامج ترويحية مائية مخصصة، تراعي خصائص الفئة المستهدفة من حيث العمر والمستوى النفسي والاجتماعي، مع التركيز على الأنشطة الجماعية التي تنمي التفاعل والتعاون.

3- ضرورة إعداد كوادر تربوية متخصصة في توظيف الأنشطة المائية لأغراض نفسية واجتماعية، لضمان بيئة تفاعلية آمنة ومحفزة.

4- يوصى بإجراء المزيد من الدراسات حول تأثير الأنشطة الترويحية بأنواعها المختلفة (الرياضية، الفنية، الثقافية) على التفاعل الاجتماعي، لذوي الفئات الخاصة، لتعزيز الأدلة العلمية في هذا المجال.

5- يُمكن اعتماد نتائج هذه الدراسة كأساس لتصميم برامج علاجية نفسية تعتمد على الترويح المائي، خاصة في المراكز التي تتعامل مع حالات القلق والخجل الاجتماعي والانتواء.

## المصادر

1-Barnett, L. A. (2006). . *Engagement in leisure and the development of the self: Exploring the dynamics of leisure and self-concept*. Boston: Allyn & Bacon.

2-Blinde, E. M., & McCallister, S. G. (1998). . *Listening to the voices of students with physical disabilities: Experiences in the physical education classroom*. New York Human Kinetics: Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 69(6).

3- Freeman, f. s. (1998). *Theory and Praction of Psychological Testing*. New York.

4-Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Laursen, B. (2009). . *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*. New York:: Guilford Press.

5-Sherrill, C. (1998). *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. Dubuque, Iowa:: McGraw-Hill.

6- الزوبعي, ع. ا. & , واخرون. (1981). *الاختبارات والمقاييس النفسية*. الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.



7-رضوان م. ن. (2006). المدخل الى القياس في التربية الرياضية والبدنية ، ط 1، القاهرة :مركز الكتاب للنشر.

8-عبدالرحمن ش. ع. (2010). تأثير برنامج ترويجي في حوض السباحة في بعض القدرات الإدراكية - الحركية والتفاعل الاجتماعي لدى تلميذات بأعمار (6-7) سنوات .رسالة ماجستير .كلية التربية الرياضية في جامعة السليمانية.

9-عليان ر. م. & .، غنيم ع. م. (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي (النظرية والتطبيق )، ط 1. عمان :دار صفاء للنشر والتوزيع .،

10-عودة (1988)، م. (القياس والتفوييم في العملية التدريسية، .عمان :، ط2، دار الأمل للنشر والتوزيع .،

11-كاظم ع. م. (1994). بناء مقياس مقنن لسمات شخصية المرحلة الإعدادية في العراق .أطروحة دكتوراه ، كلية التربية -ابن الرشيد /جامعة بغداد.

12- محجوب و. (2001). البحث العلمي ومناهجه .بغداد :مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.

13-محمد م. ا. (2007). موسوعة الالعاب الصغيرة .الاسكندرية :دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

### نموذج لوحدة ترويجية (أعمار 12-15 سنة)

الوحدة الأولى: التعارف وكسر الحواجز المدة: 60 دقيقة

الهدف العام: كسر الخجل الأولي، تشجيع الطلاب على التفاعل والضحك الجماعي.

المكان: المسبح الصغير (عمق مناسب)

القسم الابتدائية : احماء ( هرولة وتمارين بدنية ) الزمن 15 دقيقة

القسم الرئيسي : أنشطة ترويجية الزمن 40 دقيقة

الأنشطة: زمن كل نشاط 10 دقائق

لعبة الأسماء المائية: كل طالب يقول اسمه ويرمي كرة مائية على آخر (تكرار التعارف).

دوامة الماء الجماعية: الطلاب يمشون بشكل دائري في الماء لتكوين تيار، ثم يتركونه ويحاولون السباحة عكسه.

تمرير الطوق العائم: مجموعة تحاول تمرير طوق من شخص لآخر دون إخراجها من الماء.

تبادل الأماكن على عوامة: 4 طلاب على عوامة يتبادلون المواقع دون أن يسقطوا.

التقويم: ملاحظة التفاعل والضحك والمشاركة الفعلية من قبل المشاركين.

الجزء الختامي 5 دقائق

تمارين تنفس و تهدئة