

"تأثير برنامج ترويحى فى الوسط المائى لتحسين حالة القلق لدى المراهقين "**م. د / اسلام سعد عبدالمقصود****مدرس بقسم الادله و الترويح - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية****مقدمة ومشكلة الدراسة:**

و يعد الاهتمام بمشكلات المراهقين قضية محورية جديره بأن تتصدر اهتمام كافة المؤسسات حيث تعتبر مؤشرا بالغ الاهمية على تحضر المجتمع ورقية كما ان تقديم الرعاية التربوية و النفسية للمراهقين يعد عامل اساسى على تحقيق تقدم المجتمع و نهضته حيث يسهم فى الحفاظ على صحة المراهقين فى وجود راس المال البشرى قادرعلى تحقيق تطلعات المجتمع المختلفة .

والمرحلة السنة من (١٣-١٦) سنة تسمى مرحلة المراهقة و تتميز ببعض مظاهر النمو (البدنى - الاجتماعى - الانفعالى - العقلى - الحركى)و يميل المراهق فى هذه المرحلة الى المغامرة و اظهار الشجاعة . (٢٤ : ٩٦)

و مرحلة المراهقة يصحبها الكثير من التغيرات النفسية و الفسيولوجية وما يصاحبها من فروق فردية و هى مرحلة تتأثر كثيرا بالمعتقدات الخاطئة نحو الممارسة الرياضية . من خصائص النمو العقلى (زيادة القدة على التحصيل و يهتم بتفسير الظواهر و القدرة على التفكير ناقد و الاشتراك فى المناقشة الجماعية)و من خصائص النمو البدنى و الحركى (تكامل عملية البلوغ الجنسى و نمو سريع غير منتظم و زيادة نمو حجم القلب وقوة لا تتسجم مع الواجب المطلوب و ارتباك فى الحركة) ومن خصائص النمو الانفعالى (الاهتمام بتتمة العناصر البدنية و الاهتمام بالانشطة الترويحية و العناية بصحة و شكل القوام و عدم التكيف الاجتماعى و الرغبة فى مسايره الاصدقاء و تزايد احلام اليقظة و مرهف الحس و يتأثر بنقد الآخرين) (٧ : ٧٦)

ويتعرض التلاميذ عند دخولهم مرحلة المراهقة لتغيرات خطيرة جسمية وللتغيرات الجسمية فى مرحلة المراهقة اثارها الجوهرية علي هوية الفرد , والذي يبدو ان هناك منفعة اكاديمية فى النضج المبكر , فالتلاميذ الناضجون جسميا يميلون للحصول علي علامات اعلي فى معظم اختبارات البدنية و العقلية . (٢١ : ٩٠)

فى فترة المراهقة يتأثر الفرد اجتماعيا بعادات واتجاهات خاصة بأوقات الفراغ من خلال عاملين رئيسيين هما :

- ١- اسرته فى الداخل .
- ٢- المجتمعات التى تحتك فيها بالخارج (خاصة المدارس والمنظمات التى ينتمى اليها اختياريا)

اما التأثير الاسري علي وقت الفراغ للمراهق فهو يعتمد علي عدة عوامل منها كونه متفرغا للدراسة او غير متفرغ اليها , وكونه مقيما مع والديه هذان العاملان هما من اهم العوامل في تقرير تأثير الاسرة . (١٣ : ٢٥٢)

ومشكلة القلق تحتل دور رئيسي في مجال علم النفس بوجه عام وعلم النفس الرياضي بوجه خاص , حيث ان القلق له اثار مباشرة علي النواحي انفسية والجسمية للفرد ان القلق يعتبر اشارته الخطر التي تضيئ كل من موارد الفرد الجسمية والنفسية في سبيل الحفاظ علي الذات والدفاع عنها , وقد يكون القلق في الوقت نفسه دليلا علي الاختلال الذي يؤدي الي الاضطراب اذا ازدادت حدته , ويؤدي القلق بمختلف مستوياته وفيه درجات متفاوتة الي فقدان التوازن النفسي , مما يحفز الكائن الحي الي محاولة اعادة السيطرة علي هذا التوازن , استعادة مقوماته بأساليب سلوك مختلفة . (٢٥ : ١٤٥)

وللقلق اعراض متعددة لعل من بين التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح والتهيج والنرفزة وضعف القدرة علي التركيز والانتباه وشرود الذهن وسرعة النبض وخفقان القلب وكثرة العرق وفقد الشهية للطعام والارق وارتفاع ضغط الدم والتحدث عم افكار مزعجة او الانشغال به . ومن ناحية اخري يمكن النظر الي الاعراض المصاحبة للقلق علي انها اذار بالخطر وتهدف الي تعبئة كل موارد الجسم اما الكفاح واما للهرب اي محاولة الفرد الدفاع عن نفسه في مواجهة القلق او الاستسلام للقلق . (١٨ : ١٦٨)

ان عدد من المواقف والاحداث التي تسبب القلق تتزايد مع زيادة العمر , وبشكل عام فان القلق لدي المراهقين يأخذ اشكالا خمسة شائعة وهي :

- ١- القلق العام وهو يتضمن هذا النوع من القلق مدي واسعا من المواقف والاحداث المستقبلية ,
- ٢- قلق العزلة :يرتبط هذا النوع من القلق بالخوف من الانعزال الحقيقي او التخيلي عن الالباء بسبب المرض او الاصابة او الموت .
- ٣- القلق الاجتماعي :يحدث هذا النوع من القلق بسبب الخوف او القلق من فقدان الاصدقاء عدم الحصول علي الاستحسان والقبول من الاخرين او مقابلة اناس جدد .
- ٤- قلق الاداء :يحدث هذا النوع من القلق عندما يطلب من الناشئ اجتياز اختبار معين مثل التحدث امام زملائه في الفصل الدراسي او المنافسة مه الاخرين في الرياضة .
- ٥- الخوف الشديد :عبارة عن حالات متطرفة من القلق يرتبط بموضوع معين , اشخاص , او مواقف .. ومثال الخوف الشديد للناشئ من القفز في حمام السباحة او اداء حركات معينة علي بعض اجهزة الجمباز . (١ : ٢٩٣)

ومن مصادر القلق لدى المراهقين اتجاهات الاباء والمدرسين و اتجاهات الناشئ: يتأثر قلق المراهق بكل من درجة قلق الاباء او المدرسين من (الفشل في انجاز مهام التدريب وعدم التوفيق بين التدريبات والوجبات المدرسية والفشل في تدعيم العلاقات الاجتماعية مع الاصدقاء و ضغوط حمل التدريب الزائد .

وعدم التأكد من نتائج المنافسة والاهمية المترتبة عن نتائج المنافسة) (١ : ٢٩٩) وهناك اساليب عديدة تفيد في مواجهة قلق لدى المراهقين عن طريق تقليل مصادر الخوف والقلق. وتقوية الوعي للاستعدادات والقدرات والتفسير الصحيح لأعراض القلق والسيطرة علي بيئة المنافسة .

ونقص عدم التأكد واهمية المنافسة) (١ : ٣٠٨) وفي الوسط المائي يزداد القدرة الذاتية المجردة للمراهق للتعامل والتحرك في وسط غريب عن الوسط الذي خلق فيه بالاضافة الي انه يمثل اعلي مستويات الخطورة علي الانسان الا وهو الموت غرقا , كما كان النجاح في اقتحام هذا الوسط الدافع والمشجع لاستخدام العقل لاقتحام الوسط الهوائي واستخدامه كوسيلة انتقال بعد ذلك. (١٢ : ١٤٦)

ومن فوائد الوسط المائي مقاومة للعضلات حينما تمارس السباحة , لذلك فأنها تعتبر من افضل الرياضات لصقل العضلات والحفاظ علي قوام رشيق كما ان ممارسة السباحة لمدة نصف ساعة يوميا , تخفض من ضغط الدم وتقوي عضلة القلب و تحرق ما بين ٢٥٠ الي ٥٠٠ سعر حراري , حسب قوة وسرعة السباحة و مفيدة جدا في التخلص من الضغوط النفسية , واسترخاء الجسم و الماء يجعل الجسم يبدو اخف مما هو عليه فوسط المائي انسب للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن او المشاكل المفصل و حالات القلق و الخوف . (١٢ : ١٧)

و يساعد الترويح الفرد على اكتساب معارف جديدة من خلال ما يقوم به من فعل ورد فعل، أو ما يقوم به وما يترتب عليه من نتائج الأمر الذي يسمح بتكيف الفرد وإكسابه مهارات سلوكية جديدة تلائم المواقف المختلفة من خلال لعب الأدوار المختلفة ، كما يساعد اللعب على إعادة التكيف وكل ذلك يتم دون مخاطرة أو نتائج ضارة. (٩ : ٥٣)

فممارسة الأنشطة الترويحية هي عبارة عن الكفاءات والمهارات والتصورات الذاتية التي يطورها المراهقين تدريجياً بمرور الوقت ، أو هي قدرات تسمح بسلوكيات تكيفية وإيجابية تمكن الأفراد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية . (٣١ : ٢٤)

و الترويح هو مجموعة من الأنشطة المختلفة وما يتضمنه من المعرفة والمهارات والفهم لهذه الأنشطة ، يهتم بمعرفة الفرد وقدراته مثل المهارات الاجتماعية . (٣٢ : ١٢٩)

و هو تلك الأوجه أو النشاط الذى يكتسب فى وقت الفراغ ، والتي يتم إختيارها وفقاً لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته وإكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية. (١٩ : ٢٤)

و يحتوي الترويح على أنشطة إنسانية وخبرات تحدث في أوقات الفراغ وعادة ما يتم إختيار النشاط بصورة تطوعية حرة من أجل بعض الأهداف الداخلية الذاتية ، والتي تؤدي إلى السعادة . وعلي الرغم من وجود إعتبار الترويح كحالة عاطفية تنتج من المشاركة ، أو يمكن إعتباره نظام اجتماعي ، أو مجال عمل ، أو تجارة ، أو صناعة . وعند تقديم الترويح كجزء من المجتمع المنظم ، أو برنامج وكالة للتطوع ، يجب أن يكون الترويح بناءً على الناحية الاجتماعية ويجب أن يكون مقبول من خلال قيم وعادات المجتمع. (١٤ : ٩٩)

و توجد العديد من الانشطة الترويحية التى يمكن المراهق ممارستها فى وقت الفراغ وقد اختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتصنيف هذه الانشطة وذلك نظرا لتعدد هذه الانشطة من جهة واختلاف مدارس العلماء من جهة اخرى حيث ان هناك تداخل فى اوجه النشاط الترويحي مما يصعب حصرها وتحديدتها كما ان هناك اراء متعارضة فى تقسيم الانشطة فى البرنامج الترويحي. (٢٠ : ٢٩)

فبالأنشطة الترويحية لديها القدرة على تحسين وتنشيط نمو الفرد الشخصي ، حيث أن لديها القدرة على إنتاج نتائج إيجابية مثل المهارات الفنية والاجتماعية والمواقف والقيم الخاصة كما أن النشاط الترويحي يحسن الصحة النفسية لدى المراهقين . (٣٥ : ١٦٦)

و يقضي المراهق الآن ، وخاصة في التعليم و التمرين ، معظم وقتهم مع أصدقاء المدرسة و النادي وخارج المنزل لأغراض متعددة والعمل. وبالتالي فإن أفضل مكان لإدراج الأنشطة الترويحية في حياة المراهق هو مكان التعليم و التدريب بدلاً من المنزل ، حيث لا يوفر هذا فرصة لتضمين الترويح في حياة المراهق فحسب ، بل يساعد أيضاً المراهقين على التواصل الاجتماعي و تقبل الذات.

(٣٧ : ٢)

يتضح من العرض السابق أهمية الترويح للحد من حالة القلق لدى المراهقين ، كما يتضح ان حالة القلق تمثل مشكلة كبيرة و خطيرة عند المراهقين ويرى الباحث أن البرنامج الترويحي فى الوسط المائى يساعد المراهقين من تخطى حالة القلق لطبيعة المختلفة للوسط المائى و هو ما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية فى الوسط المائى و حالة القلق لدى المراهقين .

وكذلك من خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات منها دراسة "ضحي يسري عبدالعزيز" (٢٠١٩) (٨) دراسة " هاجر اسامة ابراهيم " (٢٠٢٢) (٢٦) دراسة " ابراهيم عبد اللطيف محمد منصور " (٢٠٢٢) (٢) دراسة " هند جمعة القرونى " (٢٠٢٢) (٢٧) دراسة " محمد رأفت حسين " (٢٠٢٢) (١٦) أكدت هذه الدراسات ان المراهقين لديهم ضعف فى حالة القلق ان الترويح لة تاثير ايجابى على تحسين حالة القلق .

مصطلحات الدراسة :

* القلق :

وانفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر , وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشئ ينبعث من داخله . (٢٥ : ١٤٥)

* **المراهقين** : هي مرحلة من مراحل الحياة تقع بين الطفولة والبلوغ من بين سن (١٣) الي (١٦) عام وهي مرحلة فريدة من نوعها في مراحل نمو الانسان ويجتاز المراهقين فترة نمو بدني ومعرفي ونفسي واجتماعي سريع . " تعريف اجرائي " .

* **الوسط المائى** : هي كل الانشطة الترويحية التي تمارس في المصطحات المائية والشواطئ وكذلك الالعب المائية كالسباحة والتجديف وركوب الامواج والغطس والغوص والنزهات البحرية وجمع الاحجار من علي الشاطئ والاختشاب الطافية علي سطح الماء (١٥ : ٢٩)

* **البرنامج الترويحي** :هي مجموعة من الانشطة الترويحية المنظمة تحت اشراف رائد الترويح بغرض تحقيق هدف التربية الترويحية الا وهو تغيير سلوك الافراد الي السلوك الامثل وذلك عن طريق تنمية المعلومات والمهارات وتكوين الاتجاهات الايجابية نحو استثمار وقت الفراغ . (٤ : ٢٥٥)

هدف الدراسة :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحى فى الوسط المائى لتحسين حالة القلق لدى المراهقينو ذلك من خلال التعرف على:

- ١- تصميم برنامج ترويحى مائى لتعديل مستوى القلق لدى المراهقين .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى القلق .

فروض البحث :

- ١-توجد فروق دالة احصائية لحالة القلق للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة .
- ٢-توجد فروق دالة احصائية لحالة القلق للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة .
- ٣-توجد فروق دالة احصائية لحالة القلق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

إجراءات الدراسة :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بأستخدام مجموعتين ضابطة واخري تجريبية بطريقة القياس (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبة الطبيعة واهداف الدراسة .

مجالات البحث :

المجال الزمني :

تم إجراء القياسات القبليّة بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٥ م ، و تم تطبيق البرنامج فى الفترة من ١٦ / ٥ / ٢٠٢٢ م إلى ٣٠ / ٧ / ٢٠٢٢ م ، و تم إجراء القياسات البعديّة بتاريخ ١ / ٨ / ٢٠٢٢ م .
المجال المكاني : اجريت الدراسة الاساسية بحمام سباحة نادي كلية التربية الرياضية بنين ابو قير .

مجتمع البحث :

اطفال فى سن المراهقة (١٣-١٦) سنة فى الالعاب الرياضية المختلفة من نادى كلية التربية الرياضية .

عينة البحث :

بلغت عينة البحث (٢٠) مراهق ، و (٢٠) للدراسة الأساسية وتم تقسيمهم الى المجموعة تجريبية (١٠) و المجموعة الضابطة (١٠) .

جدول رقم (١)

التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية والمحاور قيد البحث لمجموعتي البحث
قبل التجربة ن = ٢٠

الدلالات الإحصائية لمتغيرات	حدّة القياس	قل قيمة أ	أكبر قيمة	لمتو سط الحسابي	لإنحراف المعياري	معام ل الإلتواء	معام ل التفلطح
السن		١ ٤.٠٠	١٦. ٠٠	١٤. ٦٠	٠ .٦٨	٠.٧ ١	- ٠.٤٥
الوسواس		٨ .٠٠	١٦. ٠٠	١١. ٨٥	٢ .٢٥	- ٠.١٠	- ٠.٨٥
المخاوف الاجتماعية		٨ .٠٠	١٥. ٠٠	١٢. ٠٥	١ .٩٣	- ٠.٤٢	- ٠.٤٥
الهلع و الخوف من الاماكن المزدحمة		١ ٥.٠٠	٢٢. ٠٠	١٩. ٤٥	١ .٨٢	- ٠.٦٤	٠.١ ٧
خوف الانفصال عن الام		٩ .٠٠	١٦. ٠٠	١٢. ٣٠	١ .٩٢	٠.٥ ٦	- ٠.٣٠
مخاوف الاصابة الجسدية		٨ .٠٠	١٤. ٠٠	١٠. ٧٥	١ .٨٠	٠.٢ ٤	- ١.٣٨
القلق العام و القلق الزائد		٩ .٠٠	١٦. ٠٠	١٢. ٦٠	١ .٣١	- ٠.٠٩	٣.٩ ٩
اضطراب القلق		٩ .٠٠	١٥. ٠٠	١٢. ٣٠	١ .٥٦	- ٠.٣٧	- ٠.٢٧
المجموع الكلي		٨ ٦.٠٠	١٠ ١.٠٠	٩١. ٣٠	٣ .٥٤	٠.٩ ٣	١.٦ ٠

يتضح من الجدول رقم (١) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية والمحاور قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٦٤ إلى ٠.٩٣) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة.

أدوات البحث :

- مقياس حالة القلق سبنس للمراهقين .
- البرنامج التروحي المقترح .

مقياس حالة القلق سبنس للمراهقين ملحق (٢)
الهدف من المقياس :

يهدف المقياس إلى قياس حالة القلق للمراهقين .

وصف المقياس :

يتكون المقياس من (٧) محاور :

تقسيم المحاور :

المحاور	الارقام	در جـة
الوسواس	٤٢+٤١+٤٠+٢٧+١٩+١٤	
المخاوف الاجتماعية	٣٥+٢٩+١٠+٩+٧+٦	
الهلع و الخوف من الاماكن المزدحمة	٣٧+٣٦+٣٤+٣٢+٣٠+٢٨+٢١+١٣ ٣٩+	
خوف الانفصال عن الام	٤٤+١٦+١٥+١٢+٨+٥	
مخاوف الاصابة الجسدية	٣٣+٢٥+٢٣+١٨+٢	
القلق العام و القلق الزائد	٢٤+٢٢+٢٠+٤+٣+١	
اضطراب القلق	٤٣+٣٨+٣١+٢٦+١٧+١١	

ليكون إجمالي العبارات في المقياس (٤٤) عبارة و أمام كل عبارة تقدير ذاتي رباعي التدرج يتراوح ما بين (لا - احيانا - عادة - دائما) و للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس المتمثلة في الصدق و الثبات.

معايير تقييم المقياس :

يتكون المقياس من عبارات إيجابية و عبارات سلبية و يتم تقييم العبارات الإيجابية بأن تحصل الإجابة بتتنطبق عليا دائما على (ثلاث درجات) و تحصل الإجابة بتتنطبق عليا أحيانا على (درجتان) و تحصل الإجابة بلا تنطبق عليا على (درجة واحدة) ، أما العبارات السلبية فيتم تقييمها بأن تحصل الإجابة بلا تنطبق عليا على (ثلاث درجات) و تحصل الإجابة بتتنطبق عليا أحيانا على (درجتان) بينما تحصل الإجابة بتتنطبق عليا دائما على (درجة واحدة) ليكون إجمالي كل بعد (٣٠) درجة و يكون الإجمالي الكلي للمقياس (٩٠) درجة و تشير إرتفاع الدرجات إلى الشعور بالمساندة الإجتماعية و كلما إنخفضت الدرجات قل الشعور بالمساندة الإجتماعية .

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)

جدول رقم (٢)

إيجاد الصدق عن طريق المقارنة بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في المحاور قيد البحث

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	و حده القياس	الأرباع الأعلى ن=٣		الأرباع الأدنى ن=٣		الفرق بين المتوسطين	القيمة (ت)	م عامل الصدق
			س ⁻	ع±	س ⁻	± ع			
الوسواس			١٣. ٠٠	٠٠٠	١٠٠	٠	٢.٣ ٣	* ٧.٠٠	٠. ٩٦
المخاوف الاجتماعية			١٤. ٦٧	٠.٥	٩.٦	١	٥.٠ ٠	* ٥.٣٠	٠. ٩٤
الهلع و الخوف من الأماكن المزدحمة			٢١. ٣٣	٠.٥	١٥.	١	٥.٦ ٧	* ٦.٠١	٠. ٩٥
خوف الانفصال عن الأم			١٣. ٣٣	٠.٥	٨.٦	٢	٤.٦ ٧	* ٣.٧٤	٠. ٨٨
مخاوف الإصابة الجسدية			١٣. ٠٠	١.٠	٩.٠	١	٤.٠ ٠	* ٤.٩٠	٠. ٩٣
القلق العام و القلق الزائد			١٤. ٦٧	٠.٥	٩.٠	١	٥.٦ ٠	* ٨.٥٠	٠. ٩٧
اضطراب القلق			١٤. ٠٠	١.٠	١٠.	٠	٣.٣ ٣	* ٥.٠٠	٠. ٩٣
المجموع الكلي			٩٥. ٠٠	١.٠	٨٤.	١	١٠. ٥٣	* ٩.٨٠	٠. ٩٨

*معنوي عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٧٨)

يتضح من الجدول رقم (٢) والخاص بالفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في المحاور قيد البحث لإيجاد معامل الصدق ، أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع المتغيرات ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٧٤ إلى ٩.٨٠) وهذه القيمة مرتفعة عن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وتراوحت قيمة معامل الصدق ما بين (٠.٨٨ إلى ٠.٩٨) مما يؤكد قدرة المتغيرات على قياس ما وضعت من أجله وتميزها بالصدق.

جدول رقم (٣)

معامل ألفا كرونباخ للإستبيان قيد البحث

المقياس	معامل ألفا كرونباخ
مقياس سينس للقلق لدى المراهقين	٠.٨٢٣

يتضح من جدول (٣) و الخاص بمعامل ألفا كرونباخ للإستبيان قيد البحث أن بلغت قيمة معامل الفا كرونباخ للإستبيان ٠.٨٢٣ وهذه القيمة أكبر من ٠.٧٠ مما يشير إلى ثبات المقياس.

البرنامج الترويحي المائي (المقترح) ملحق (٣) :

أ - الهدف العام للبرنامج:

التعرف على تأثير البرنامج الترويحي المائي المقترح على :

- تحسين حالة القلق لدى المراهقين

ب - الخطة الزمنية للبرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج (١٠) أسابيع ب (١٠) درس يطبق الدرس ثلاث وحدات في الاسبوع

من تاريخ (١٥-٥-٢٠٢٢ ال ٣٠-٧-٢٠٢٢)

١. الجزء الأول التهيئة :

* يستغرق (١٠ ق) و يحتوى على التحية و أخذ الغياب ولعبة او قصة حركية (

٢. الجزء الثانى الرئيسى :

* يستغرق (٤٠ ق) و يهدف إلى تنفيذ البرنامج المقترح.

٣. الجزء الثالث الختامى :

* يستغرق (١٠ ق) و يحتوى على الشكر للمتواجدين فى اللقاء و تحديد المطلوب فى اللقاء

التالى

المعالجات الإحصائية :-

تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS Version ٢٥ وذلك عند مستوى ثقة

(٠.٩٥) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) ٠.٠٥ المناسبة لطبيعة البحث .

- تكافؤ المجموعات

جدول رقم (٤)

الدلالات الإحصائية في المتغيرات الأساسية والمحاور قيد البحث لمجموعتي البحث

قبل التجربة $n = 20$

الدلالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية $n=10$		المجموعة الضابطة $n=10$		فرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	ع	س	ع		
السن		١٤	٦٠	١٤	٦٠	٠	٠
الوسواس		١١	٢٠	١٢	٥٠	١	٣٠
المخاوف الاجتماعية		١١	٩٧	١٢	٢٠	١	٣٠
الهلع و الخوف من الأماكن المزدحمة		١٩	٧٧	١٩	٢٠	١	٥٠
خوف الانفصال عن الام		١١	٦٤	١٢	٩٠	١	٢٠
مخاوف الاصابة الجسدية		١١	٥٥	١٠	٥٠	١	٥٠
القلق العام و القلق الزائد		١٢	٧٩	١٢	٣٠	١	٦٠
اضطراب القلق		١٢	٩٠	١١	٧٠	١	٢٠
المجموع الكلي		٩١	٩٥	٩١	٣٠	٤	٢٢

*معنوى عند مستوى (٠.٠٥) (٢.١٠)

يتضح من الجدول رقم (٤) الخاص بمعنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الأساسية والمحاور قبل تطبيق البرنامج ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين في جميع المتغيرات ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٠٠ ، ١.٨٢) وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.١٠) مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين وأن كلتا المجموعتين بدأت من مستوى متقارب جدا وأن أى تأثير بعد تطبيق التجربة يرجع إلى فاعلية البرنامج المطبق

اولا : عرض النتائج :-

عرض النتائج الخاصة بالمجموعة التجريبية

جدول رقم (٥)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمحاور قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن = ١٠

المتغيرات	وحد القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قياس ممة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	ربع إيتا
		± ع	س	± ع	س	± ع	س				
الوسواس		١.٢٠	١.١٠	٠.٠٠	٠.٢٠	٠.٤٥	٠.٢٠	٠.٩١	٠.٠٠	٦.٤٣	٠.٨٠
المخاوف الاجتماعية		١.٩٠	٠.٩٧	٠.٣٠	٠.٢١	٠.٦٠	٠.١٣	٠.٦٥	٠.٠٠	٧.٠٦	٠.٧٨
الهلع و الخوف من الأماكن المزدحمة		٩.٧٠	٠.٧٧	٠.٩٠	٠.٣٥	٠.٨٠	٠.٠٥	١٠.١٧	٠.٠٠	٩.٧٥	٠.٩٢
خوف الانفصال عن الام		١.٧٠	٠.٦٤	٠.٤٠	٠.٧١	٠.٣٠	٠.٢١	٩.٠٠	٠.٠٠	٣.٨٥	٠.٩٠
مخاوف الاصابة الجسدية		١.٠٠	٠.٠٥	٠.٢٠	٠.١٥	٠.٨٠	٠.١٩	٦.٧٤	٠.٠٠	١.٨٢	٠.٨٣
القلق العام و لقلق الزائد		٢.٩٠	٠.٧٩	٠.٣٠	٠.٤٢	٠.٦٠	٠.٢٧	١١.٩٨	٠.٠٠	٦.٦٧	٠.٩٤
اضطراب القلق		٢.٩٠	٠.٤٥	٠.٥٠	٠.٠١	٠.٤٠	٠.٩١	٨.٠٣	٠.٠٠	٧.٣٦	٠.٨٨
المجموع الكلي		١.٣٠	٠.٩٥	١.٦٠	٠.٤٢	٠.٩٠	٠.٤٨	٢٤.٢٥	٠.٠٠	٤.٤٤	٠.٩٨

* معنوي عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٢٦)

* دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا * (التأثير منخفض) أقل من ٠.٣٠ * (التأثير متوسط) من

٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ * (التأثير مرتفع) من ٠.٥٠ إلى ١

يتضح من الجدول رقم (٥) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة

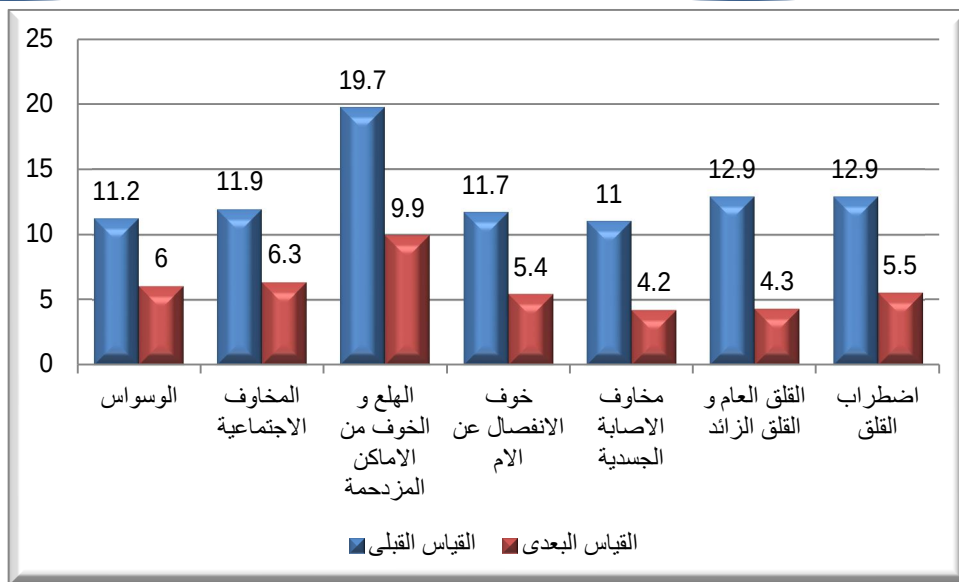
بالمحاور قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي

(٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث

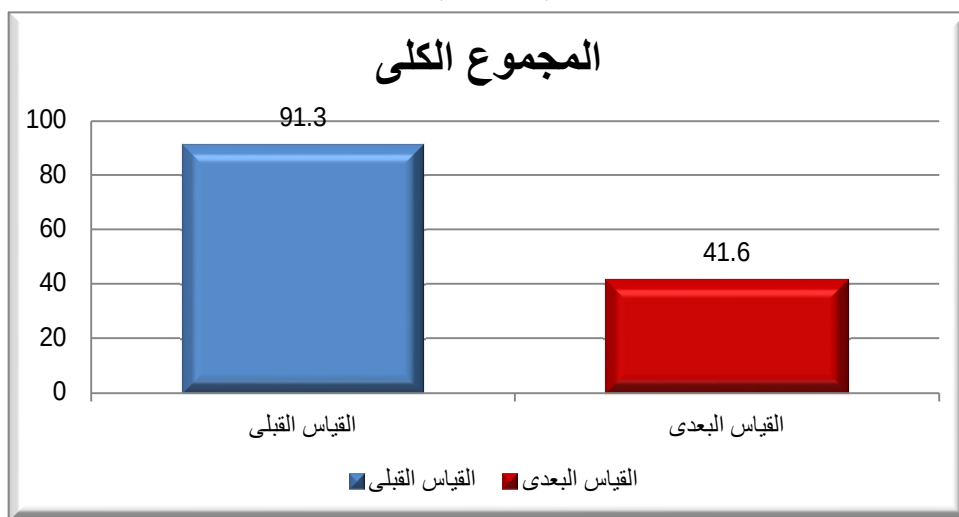
تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٦٥ ، ٢٤.٢٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى

(٠.٠٥) (٢.٢٦) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٤٦.٤٣% ، ٦٦.٦٧%) ، كما يتضح إرتفاع جميع

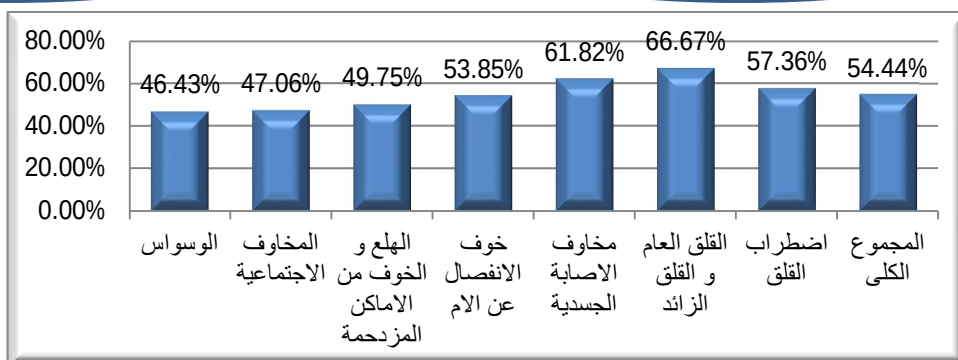
حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (٠.٧٨ ، ٠.٩٨) وهي أكبر من ٠.٥



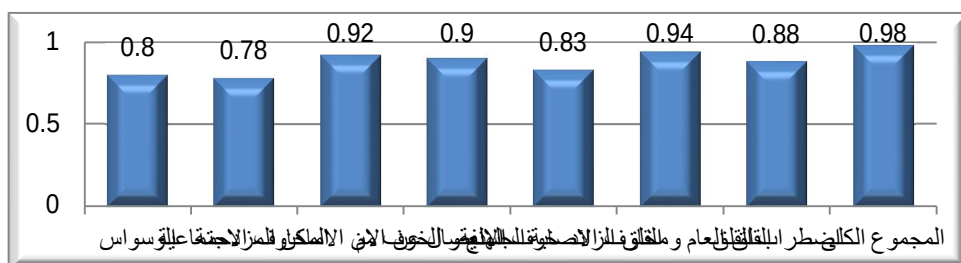
الشكل البياني رقم (١) الخاص بالمتوسطات الحسابية للمحاور قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة



الشكل البياني رقم (٢) الخاص بالمتوسطات الحسابية للمجموع الكلي قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة



الشكل البياني رقم (٣) الخاص بنسب التحسن للمحاور والمجموع الكلي قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة



الشكل البياني رقم (٤) الخاص بمعامل إيتا ٢ للمحاور والمجموع الكلي قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة
عرض النتائج الخاصة بالمجموعة الضابطة

جدول رقم (٦)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمحاور قيد البحث للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة =

١٠

م ربع إيتا	نسبة التحسن %	م ستوى الدلالة	قي مة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		و حدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغير زات
				± ع	س	± ع	س	± ع	س		
٠	٢%	٠	*	٣	٣	٢	٩	٢	١		الوسوا س
٠.٤٢	٥.٦٠	٠.٠٣	٢.٥٣	٩٩	٢٠	٠.٧٩	٣٠	٠.٣٢	٢.٥٠		

المخاوف الاجتماعية	١	١	٨	٢	٤	٢	٢	٤	٣	٠	٠
	٢.٢٠	٠.٩٩	٢٠	٠.٠٤	٠٠	٧١	٤.٦٧	٠.٠٠	٢.٧٩	٣%	٠.٧١
الهلع والخوف من الأماكن المزدحمة	١	١	١	٣	٥	٥	٥	٥	٢	٠	٠
	٩.٢٠	٠.٩٣	٣.٧٠	٠.٨٦	٥٠	٢٣	٣.٣٢	٠.٠١	٨.٦٥	٢%	٠.٥٥
خوف الانفصال عن الأم	١	٢	٨	١	٤	٢	٠	٠	٣%	٠	٠
	٢.٩٠	٠.٠٨	٤٠	٠.٧٨	٥٠	٦٤	٥.٤٠	٠.٠٠	٤.٨٨	٣%	٠.٧٦
مخاوف الإصابة الجسدية	١	١	٧	١	٣	٢	٠	٠	٣%	٠	٠
	٠.٥٠	٠.٥٨	١٠	٠.٥٢	٤٠	٣٧	٤.٥٤	٠.٠٠	٢.٣٨	٣%	٠.٧٠
القلق العام والقلق الزائد	١	٠	٩	٢	٣	٢	٠	٠	٢%	٠	٠
	٢.٣٠	٠.٤٨	١٠	٠.٥٦	٢٠	٥٣	٤.٠٠	٠.٠٠	٦.٠٢	٢%	٠.٦٤
اضطراب القلق	١	١	٨	٢	٣	٢	٠	٠	٢%	٠	٠
	١.٧٠	٠.٤٩	٥٠	٠.٠٧	٢٠	٤٤	٤.١٥	٠.٠٠	٧.٣٥	٢%	٠.٦٦
المجموع الكلي	٩	٤	٦	٩	٢	١	٠	٠	٢%	٠	٠
	١.٣٠	٠.٢٢	٤.٣٠	٠.٦٥	٧.٠٠	١.٢٠	٧.٦٣	٠.٠٠	٩.٥٧	٢%	٠.٨٧

*معنوي عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٢٦)

* دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا * (التأثير منخفض) أقل من ٠.٣٠ * (التأثير متوسط) من

٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ * (التأثير مرتفع) من ٠.٥٠ إلى ١

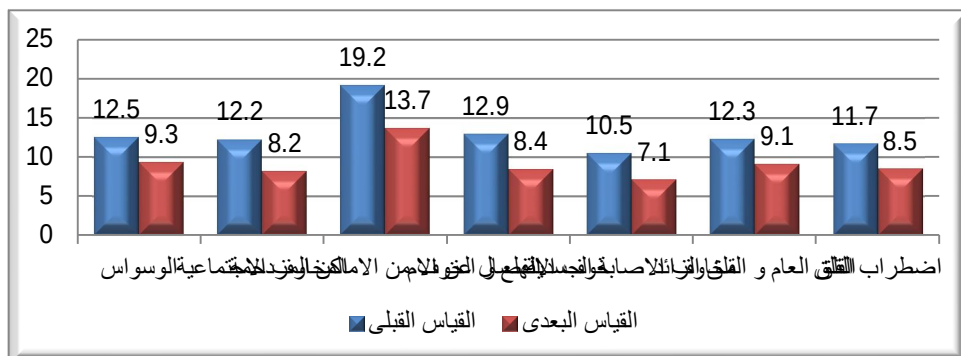
يتضح من الجدول رقم (٦) والشكل البياني رقم (٥) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة

بالمحاور قيد البحث للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي

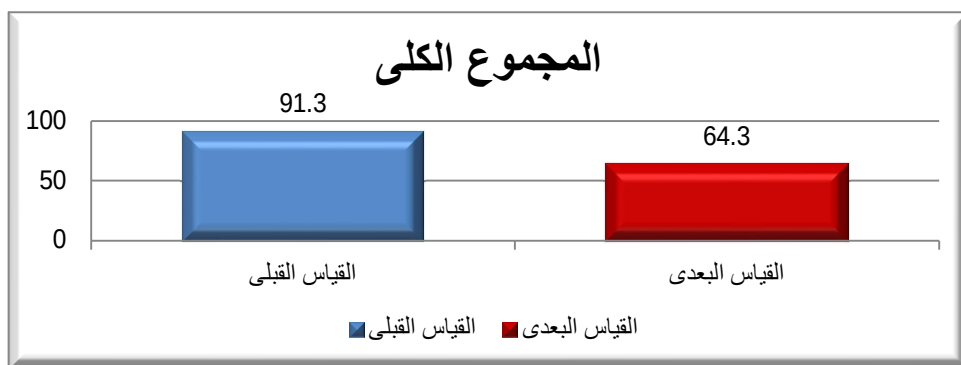
(٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث

تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٥٣ ، ٧.٦٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى

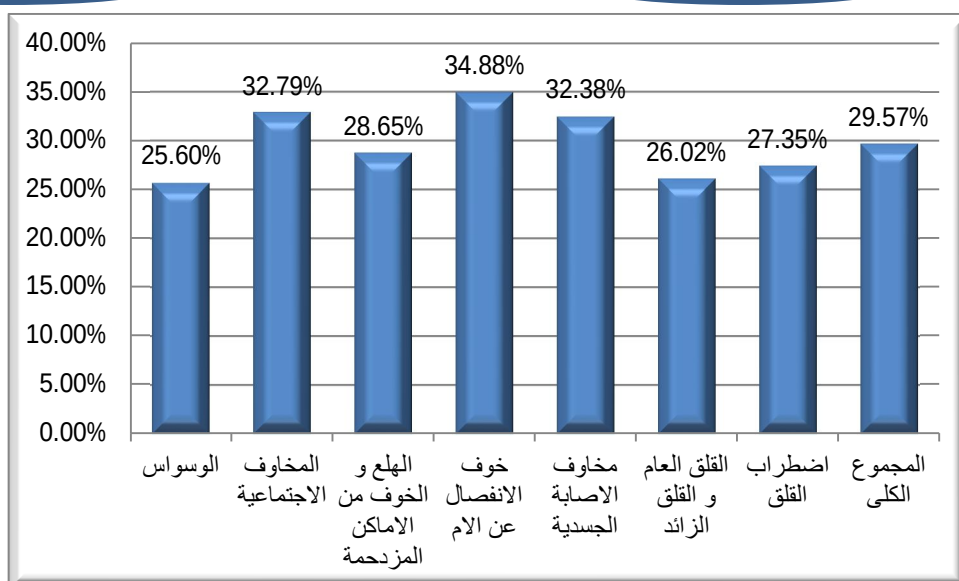
(٠.٠٥)(٢.٢٦)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٥.٦٠٪، ٣٤.٨٨٪) ، كما يتضح إرتفاع معظم حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (٠.٥٥ ، ٠.٨٧) وهي أكبر من ٠.٥



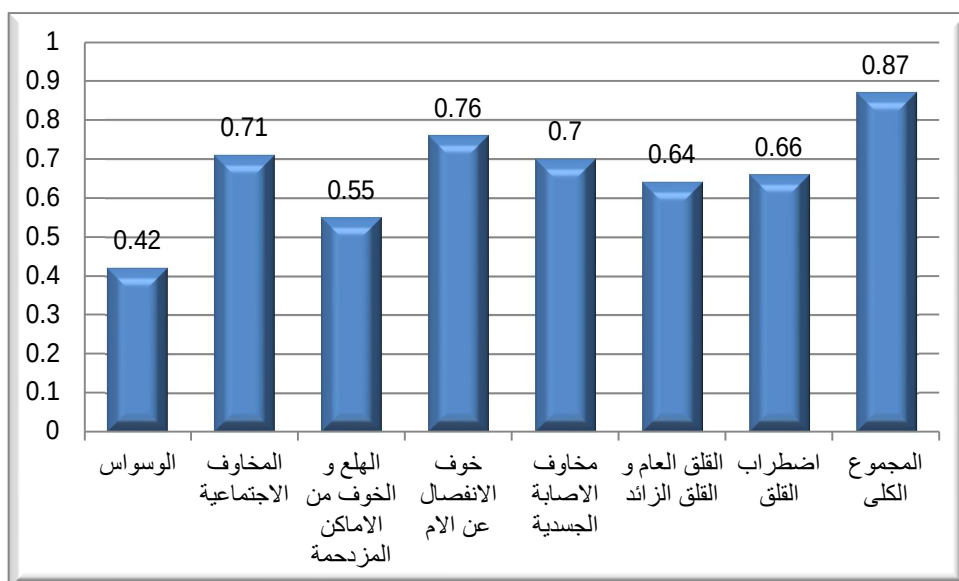
الشكل البياني رقم (٦) الخاص بالمتوسطات الحسابية للمحاور قيد البحث للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة



الشكل البياني رقم (٧) الخاص بالمتوسطات الحسابية للمجموع الكلي قيد البحث للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة



الشكل البياني رقم (٨) الخاص بنسب التحسن للمحاور والمجموع الكلي قيد البحث للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة



الشكل البياني رقم (١٠) الخاص بمعامل إيتا ٢ للمحاور والمجموع الكلي قيد البحث للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة
عرض النتائج الخاصة بمجموعتي البحث بعد التجربة

جدول رقم (٧)

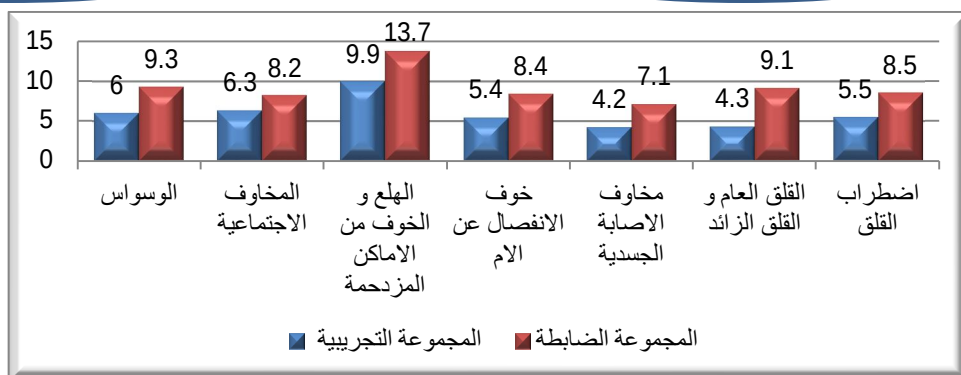
الدلالات الإحصائية الخاصة بالمحاور قيد البحث لمجموعتي البحث بعد التجربة ن = ٢٠

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	و حدة القياس	المجموعة التجريبية ن=١٠		المجموعة الضابطة ن=١٠		فرق بين المتدربين	قيمت (ت)	نسبة الفروق	حجم التأثير لكوهن
			± س	± ع	± س	± ع				
الوسواس			٦.٠٠	٢.٤٥	٩.٣٠	٢.٧٩	٣.٣٠	٢.٨١	٥.٤٨	٠.٢٦
المخاوف الاجتماعية			٦.٣٠	٢.٢١	٨.٢٠	٢.٠٤	١.٩٠	٠.٩٩	٣.١٧	٠.٨٩
الهلع و الخوف من الاماكن المزدحمة			٩.٩٠	٣.٣٥	١٣.٧٠	٣.٨٦	٣.٨٠	٢.٣٥	٧.٧٤	٠.٠٥
خوف الانفصال عن الام			٥.٤٠	١.٧١	٨.٤٠	١.٧٨	٣.٠٠	٣.٨٤	٥.٧١	٠.٧٢
مخاوف الاصابة الجسدية			٤.٢٠	١.١٥	٧.١٠	١.٥٢	٢.٩٠	٣.٤٨	٠.٨٥	٠.٥٦
القلق العام و القلق لزائد			٤.٣٠	١.٤٢	٩.١٠	١.٥٦	٤.٨٠	٥.١٩	٢.٧٥	٠.٣٢
اضطراب القلق			٥.٥٠	١.٠١	٨.٥٠	١.٠٧	٣.٠٠	٣.٢٩	٥.٢٩	٠.٤٧
المجموع الكلي			٤.٦٠	١.٤٢	٦.٣٠	١.٦٥	٢.٧٠	٦.١٩	٥.٣٠	٠.٧٧

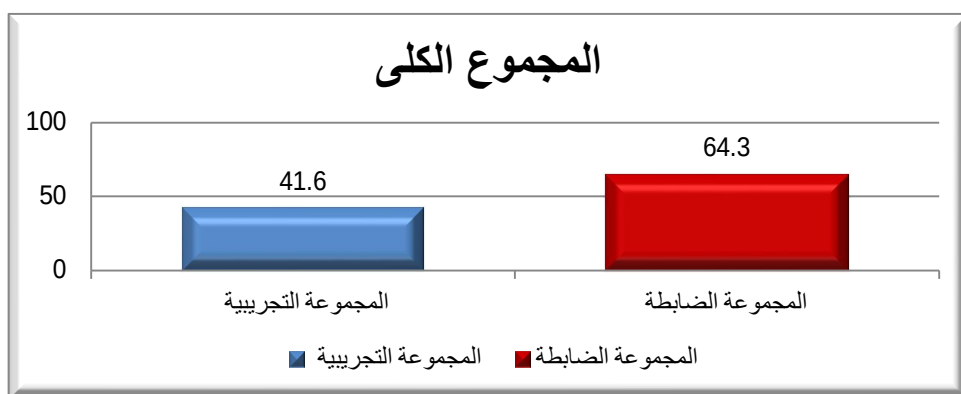
*معنوي عند مستوى (٠.٠٥) (٠.١٠)

* دلالة حجم التأثير وفقا لكوهن التأثير (منخفض) أقل من ٠.٥ * التأثير (متوسط) من ٠.٥ حتى أقل من ٠.٨ * التأثير (كبير) ٠.٨ فأكثر

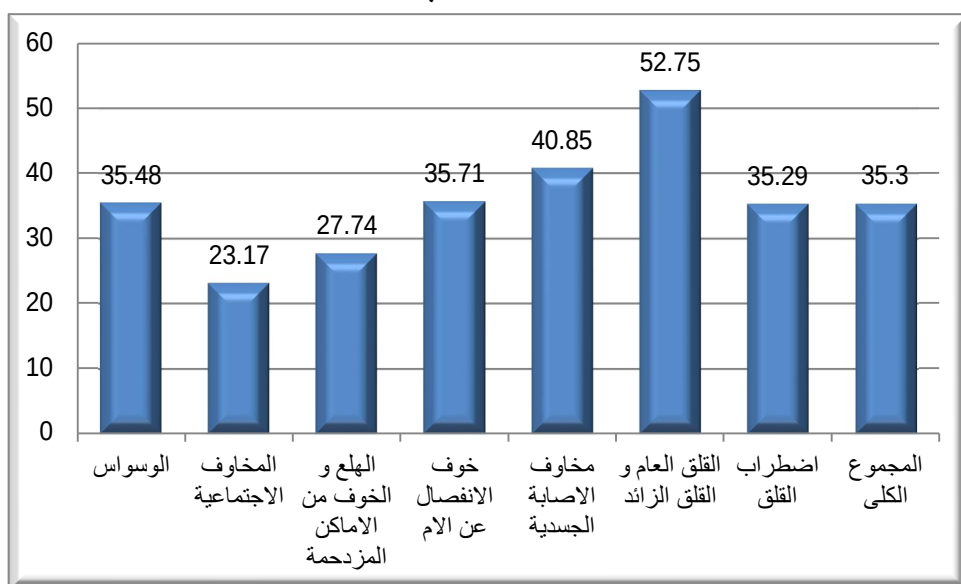
يتضح من الجدول رقم (٧) والشكل البياني رقم (١١) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمحاور قيد البحث لمجموعتي البحث بعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في معظم المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٣٥ ، ٦.١٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) (٢.١٠) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (٢٣.١٧ % ، ٥٢.٧٥ %) ، كما يتضح إرتفاع جميع حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (٠.٨٩ ، ٢.٧٧) وهي أكبر من ٠.٨



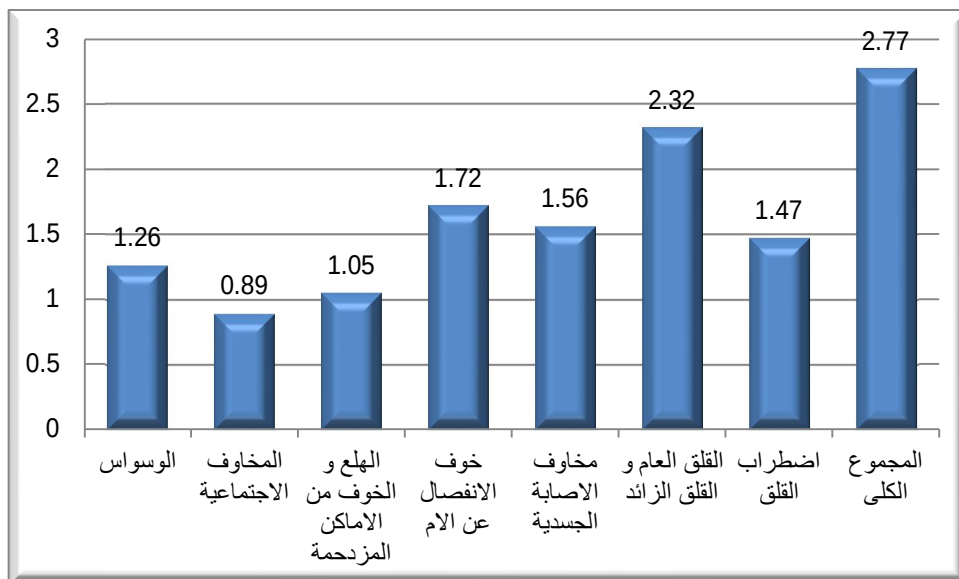
الشكل البياني رقم (١١) الخاص بالمتوسطات الحسابية للمحاور قيد البحث لمجموعتي البحث بعد التجربة



الشكل البياني رقم (١٢) الخاص بالمتوسطات الحسابية للمجموع الكلي قيد البحث لمجموعتي البحث بعد التجربة



الشكل البياني رقم (١٣) الخاص بنسب الفروق للمحاور والمجموع الكلي قيد البحث لمجموعتي البحث بعد التجربة



الشكل البياني رقم (١٤) الخاص بحجم التأثير لكوهن للمحاور والمجموع الكلي قيد البحث لمجموعتي البحث بعد التجربة

ثانيا : ومناقشة النتائج :-

يتضح من العرض السابق للجدول رقم (٧) و الشكل البياني رقم (١١) تحسن محاور مقياس حالة القلق لدى المراهقين حيث انخفض كلا من (الوسواس - المخاوف الاجتماعية - الهلع والخوف من الأماكن المزدحمة - الخوف من الانفصال عن الأم - مخاوف الإصابات الجسدية - القلق العام والقلق الزائد - اضطراب القلق) القياس البعدي عن القياس القبلي و يعزى الباحث هذا التحسن إلى استخدام البرنامج الترويجي المائي المقترح و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة " ريم احمد زكي المالكي " (٢٠١٨) (٥) و دراسة " يامنة زيدان علي " (٢٠٢٢) (٢٩) دراسة " محمد مدبولي " (٢٠٢٢) (١٧) دراسة " يمني محمود على جبر " (٢٠٢٢) (٣٠) التي أكدت على ان البرامج الترويجية تساعد تحسين حالة القلق لدى المراهقين .

و يعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن البرنامج الترويجي المقترح في الوسط المائي ادي الي تحسين حالة القلق لدى المراهقين .

كما يرى الباحث أن إقبال المراهقين علي ممارسة الأنشطة الترويجية خاصة في الوسط المائي له طبيعة خاصة ادي الي تحسن حالة القلق لدى المراهقين من (الوسواس - المخاوف الاجتماعية - الهلع والخوف من الأماكن المزدحمة - الخوف من الانفصال عن الأم - مخاوف الإصابات الجسدية - القلق العام والقلق الزائد - اضطراب القلق) وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة " رجب محمد سامي " (٢٠٢٢) (٦) دراسة " هند السيد احمد " (٢٠٢٢) (٢٨) دراسة " ميلاد حكيم " (٢٠٢٢) (٢٢) دراسة " اية احمد عبد العال " (٢٠٢٢) (٣) و التي أكدت على أن ممارسة الأنشطة الترويجية في الوسط المائي تتناسب طرديا مع حالة القلق لدى المراهقين .

و في هذا الصدد يشير محمود إسماعيل طلبه (٢٠١٠) إلى أن الترويح نشاط إختياري ببناءً يمارس في وقت الفراغ هدفه الأسمى هو السعادة والرضا عن النفس ، ويسهم في تنمية جانب أو أكثر من جوانب الفرد (بدنيا - نفسيا - إجتماعيا - وجدانيا - خلقيا - معرفيا) (٢٣ : ٤١) و يجب أن تساعد الأنشطة الترويحية المراهقين المشاركين في تحديد مخاوفهم و التغلب عليها ، و توفير الفرص لهم لاستخدام هذه المخاوف في سياقات مختلفة ، وتزويدهم بالدعم والتشجيع اللازمين لتمكينهم من اكتساب الثقة في قدرتهم على استخدام قدراتهم بفعالية في المواقف المختلفة . (٣٦ : ٧١)

ويحدث القلق عادة عندما يشعر اللاعب او الممارس للنشاط البدني بالضعف او عدم الامان او عدم القدرة عندما يواجه بأعمال ومسؤوليات يشعر انها تفوق قدراته واستطاعته ، او في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الاداء المطلوب منه انجازه . (١٠ : ١٦٧) القلق هو رد فعل يقوم بها الفرد حينما يغزو عقله قوي غير معقولة من الاشعور " ومن الناحية الوجدانية مؤلمة تتضمن خطرا موجها لجوهر الشخصية يستدعي ظهور استجابته القلق . (١٠ : ٦٠) وتتعدد اعراض القلق التي من اهمها : الشعور بالخوف وعدم الراحة والاستثارة الشديدة لاي مثير وعدم القدرة علي تركيز الانتباه وكذلك زيادة عدد ضربات القلب وعدد مرات التنفس وارتفاع ضغط الدم وكثرة التبول . (١ : ٣٠٦)

ان فترات الطفولة وحالة النضج الكامل مرحلتان منفصلتان تفصلهما المراهقة و في فترة المراهقة يتأثر الفرد اجتماعيا بعادات واتجاهات خاصة بأوقات الفراغ من خلال عاملين رئيسيين هما اسرته في الداخل والمجتمعات التي تحتك فيها بالخارج (١٣ : ١٢٢) لقد اتفق العلماء والاطباء والقادة الرياضيون علي ان السباحة رياضة الرياضات حيث ترجع هذه المكانة المرموقة لقيم عالية متعددة بدنيا ونفسيا واجتماعيا والتي تعود علي ممارستها . ولقد تضاعفت الحاجة الي هذه الرياضة في السنوات الاخيرة مع التطور العام للمجتمعات الذي صاحب التقدم العلمي والتكنولوجي وظهور الكثير من المشكلات ، فلا غرو ان تتجلي هذه الاهمية في الدول الصناعية الكبرى ، باعداد المنشآت اللاومة للممارسة بين احواض متنوعة للسباحة والشواطئ ذات المياه الهادئة البديعة . (١١ : ٢٧)

و السباحة تحرك جميع عضلات الجسم وتنميتها ، تقوي القلب والرئة وتهدي الاعصاب ، وتخفف مستوى الدهون ويصطلح علي هذه العملية بما يسمى زيادة الكتلة العضلية وتخفف الكتلة الدهنية في الجسم ، وربما تزيد الكتلة العضلية عند أولئك المداومين علي السباحة للحدود التي تزيد اوزانهم لذا فيمكن للسباحة ان تكون عاملا مساعدا لانقاص الوزن ، وذلك بتخفيض كمية الاكل .. (السعرات الحرارية) التي يتناولها الانسان يوميا (١٢ : ٦٨) و توجد أدلة قوية على الآثار الإيجابية للأنشطة الترويحية على مفهوم الذات واحترام الذات والقلق والاكتئاب ، التوتر ، الثقة بالنفس ، الطلاقة ، الحالة المزاجية ، الكفاءة . (٣٣ : ٩٧)

و مما لاشك فيه أن ممارسة الأنشطة والهوايات للمراهقين من الأمور التي تساعد على تحسين حالتهم النفسية والاجتماعية وتحسين ذاكراتهم والتغلب على وقت الفراغ . (٣٤ : ٨٧٤)

الاستخلاصات :

- في ضوء أهداف البحث والنتائج التي تم التوصل إليها استخلص الباحث ما يلي :
- البرنامج الترويحى المائى المقترح أدى إلى تحسن مستوى القلق لدى عينة البحث.
 - توجد فروق دالة احصائية للقياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في
 - الوسواس
 - المخاوف الاجتماعية
 - الهلع والخوف من الاماكن المزدحمة
 - الخوف من الانفصال عن الام .
 - مخاوف الاصابة الجسدية .
 - القلق العام والقلق الزائد .
 - اضطراب القلق

التوصيات :

- في ضوء استخلاصات البحث يوصى الباحث بما يلي :
- ضرورة العناية الكاملة بالمراهقين.
 - اعداد الدراسات والبحوث المشابهة علي المراحل العمرية المختلفة .
 - تشجيع المراهقين على التخلص من القلق .
 - ضرورة توعية اولياء الامور بكيفية التعامل مع المراهقين
 - ضرورة تصميم البرامج المختلفة للمراهقين .

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- (١) اسامة كامل راتب
الاعداد النفسي للناشئين " دليل للارشاد والتوجيه
للمدربين - الاداريين - اولياء الامور. الطبعة الرابعة ,
٢٠١٥ م
- (٢) ابراهيم عبد اللطيف
محمد منصور
فاعلية برنامج ارشادي لتعديل سلوك العنف الاسري واثره
علي تقدير الذات لدي عينة من المراهقين ذوي صعوبات
التعلم , رسالة دكتوراة , جامعة عين شمس , ٢٠٢٢م.
- (٣) اية احمد عبد العال
تنمية التفكير الايجابي لخفض قلق المستقبل لدى
عينة من الصم رسالة دكتوراة كلية الدراسات العليا للطفولة
جامعة عين شمس ٢٠٢٢ م .
- (٤) تهاني عبد السلام
الترويح والتربية الترويحية , دار الفكر العربي , القاهرة
٢٠٠١ م ,
- (٥) ريم احمد زكي
المالكي
: برنامج ترويحى بأستخدام الوسط المائى لتحسين
القدرات الحركية الاساسية لدي اطفال متلازمة داون, رسالة

- ٦) رجب محمد سامي
ماجستير ، جامعة بني سويف ، ٢٠١٨ م
فعالية برنامج ارشادي بالمعني لتحسين الامل لخفض
قلق المستقبل المهني لدي المراهقين المعاقين حركيا ، رسالة
ماجستير ، كلية التربية ، جامعة مفر الشيخ ، ٢٠٢٢ م.
: مناهج التربية الرياضية دار الهناء ٢٠١٥ م.
- ٧) زكية ابراهيم كامل و
مراد محمد نجلة
- ٨) ضحي يسري
عبدالعزیز
- ٩) عصام نور
- ١٠) عكلة سليمان الحوري
- معيوف ذنون حنتوش
- ١١) عمرو محمد ابراهيم -
عادل محمد عبد المنعم -
مؤمن طه عبدالنعميم
(١٢) عبد السلام محرم
نوح
- ١٣) كمال درويش - امين
الخولي
- ١٤) كمال عبد الحميد
اسماعيل
- ١٥) محمد محمد
الحماحمي
- ١٦) محمد رأفت حسين
- ١٧) محمد مدبولي
- ١٨) محمد حسن علاوي
- الترويح و اوقات فراغ " التاريخ والفلسفة -
الاجتماعيات - البرامج والانشطة "، دار الفكر العربي ،
٢٠١٨ م .
- الاسس الفلسفية للترويح الرياضي الفلسفة ، اللعب
، الرياضة ، وقت الفراغ ، الترويح ، الطبعة الاولى ، ٢٠١٥ .
الترويح المائي " الفلسفة والتسويق " ط الاولى ، مركز
الكتاب ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م . .
- فاعلية برنامج عبر قنوات اليوتيوب في تحسين مهارات
اللغة العربية لدي المراهقين ، ، رسالة دكتوراه ، جامعة عين
شمس ، ٢٠٢٢ م .
- برنامج ارشادي للمراهقين بالاسر المتصدعة المعرضين
للخطر واثره علي بعض المتغيرات النفسية لديهم ، : رسالة
دكتوراه ، جامعة القاهرة ، ٢٠٢٢ م .
- علم النفس الرياضة والممارسة البدنية :، الطبعة الاولى ،
مركز الكتاب الحديث ، ٢٠١٨ م .

الترويج بين النظرية والتطبيق، الطبعة الخامسة ، مركز
الكتاب ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م

الترويج واوقات الفراغ ، مطبعة الفرسان ، المنصورة
٢٠٠٣م

(المرشد في علم النفس التربوي :، ط الاولي ، ٢٠٢٢ م .

فعالية الاشاد بالمعني في خفض مستوي القلق
الوجودي وتحسين مستوي القناعة لدي طلاب الجامعة :،
بالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٢٢م.
جودة الحياة من منظور الفتاة المصرية الجامعية،
مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، العدد (٣٤) ،
٢٠٠٨ م

المرجع في علم نفس التربوي في المجال الرياضي
مكتبة الانجلو المصرية القاهرة ٢٠٠٢ م .
الصحة النفسية في المجال الرياضي "نظريات -
تطبيقات " :

، مكتبة الانجلو المصرية ، كلية الطب جامعة الزقازيق ،
٢٠٢١ م .

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالتمتع لدي
المراهقين من التلاميذ :، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس
، ٢٠٢٢م .

استخدام المهارات الاكلينيكية في خدمة الفرد للتأهيل
الاجتماعي للمراهقات الجانحات : رسالة دكتوراة ، جامعة
الفيوم ، ٢٠٢٢م

تحسين الامن النفسي لخفض التمتع لدي عينة من
المراهقين : رسالة دكتوراة ، كلية دراسات العليا للطفولة ،
جامعة عين شمس ، ٢٠٢٢م .

فاعلية برنامج للالعاب المائية علي الذكاء الحركي
وتعلم بعض المهارات الاساسية في السباحة :، رسالة
ماجستير ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٢٢م

١٩ محمد محمد
(الحماحي ،

عايده عبد العزيز
مصطفي

٢٠ محمد كمال
(السنودي

٢١ موسي عيسي برهوم -
(محمد عمر بريغيث

٢٢ ميلاد حكيم
(

٢٣ محمود اسماعيل طلبة
(

٢٤ مصطفى حسين
(باهي

٢٥ مصطفى حسين باهي
(- هناء عبد الوهاب حسن
حسين احمد حشمت

٢٦ هاجر اسامة ابراهيم
(

٢٧ هند جمعة القروني
(

٢٨ هند السيد احمد
(

٢٩ يامنة زيدان علي
(

الاعتماد علي برامج المسابقات المقدمة عبر الفضائيات
العربية وتأثيرها المعرفية والوجدانية علي المراهقين في مصر
: رسالة ماجستير , كلية العلوم , جامعة القاهرة , ٢٠٢٢ م .

٣٠
يمنى محمود على
جبر

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- ١) Briand et al The benefits and economic value of community recreation : Proposal for an analytical framework based on an exploratory study. Canadian Journal of Nonprofit and Social Economy Research, ٢(١), ٢٤-٤٤, ٢٠١١
- ٢) Department for Education and Employment Physical education: the National Curriculum for England and Wales (London, DfEE/Qualifications and Curriculum Authority, ٢٠٠٠ .
- ٣) Franks Social impact assessment of resource projects. Queensland: International Mining for Development Centre, ٢٠١٢ . .
- ٤) Hebble "Grannie's got to go fishing": Meanings and experiences of family leisure for three generation families in rural and urban settings. World Leisure Journal ٥٦ (١): ٤٢-٦١, ٢٠١٤ . .
- ٥) Potwarka et al Relationships among producer exposure, producer bias, and citizenship orientations in the context of public recreation service delivery. Society and Leisure ٣٨ (٢): ١٦٦- ١٨٣, ٢٠١٥
- ٦) Petitpas et al A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. The Sport Psychologist, ١٩, ٦٣-٨٠, ٢٠٠٥ .
- ٧) Thibault & Lavigne The "leisure city": What are we talking about? World Leisure Journal ٥٦ (١): ٢- ٥, ٢٠١٤ .

الملخص

" تأثير برنامج ترويحى فى الوسط المائى لتحسين حاله القلق لدى المراهقين "

م . د / اسلام سعد عبدالمقصود

تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج ترويحى فى الوسط المائى على حالة القلق لدى المراهقين ، تم استخدام المنهج التجريبي للمجموعتين احدها ضابطة والاخرى تجريبية ، اشتملت عينة البحث على (٢٠) مراهق ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من المترددين على نادى كلية التربية رياضية ابو قير بمحافظة الاسكندرية ، ، فى حين اجريت الدراسة الاساسية على (٢٠) مراهق تم تقسيمهم الى مجموعتين ، المجموعة ضابطة و عددها ١٠ مراهق و مجموعه تجريبية و عددها ١٠ مراهق، ويتكون مقياس سبنس حالة القلق المراهقين من (٤٤) عبارة أمام كل عبارة تقدير ذاتى رباعى التدرج يتراوح ما بين (لا - احيانا- عادة- دائما) و يحتوى على (٧) محاور (الوسواس - المخاوف الاجتماعية الهلع و الخوف من الاماكن المزدحمة - خوف الانفصال عن الام - مخاوف الاصابة الجسدية القلق العام و القلق الزائد - اضطراب القلق) للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس المتمثلة فى الصدق و الثبات على عينة البحث وقام الباحث القياس القبلى بتاريخ (١٥-٥-٢٠٢٢) و القياس البعدى بتاريخ (١-٨-٢٠٢٢) و توصلت نتائج الدراسة إلى تفوق المجموعه التجريبية على المجموعه الضابطة ويرجع هذا التفوق الى البرنامج الترويحى فى الوسط المائى، توجد فروق فى الوسواس و المخاوف الاجتماعية و الهلع و الخوف من الاماكن المزدحمة و خوف الانفصال عن الام و مخاوف الاصابة الجسدية و القلق العام و القلق الزائد و اضطراب القلق لصالح المجموعه التجريبي

Abstract**The Effect of a Recreational Program in the Aquatic Medium to Improve Anxiety among Teenagers****Dr. Islam Saad Abdel-Maksoud**

The study aims at identifying the effect of a recreational program in the aquatic medium on the state of anxiety among teenagers. The experimental method was used with two groups, one of which is the control group and the other is the experimental group. The research sample included (٢٠) teenagers, who were purposively selected from those who frequently attend the Club of the Faculty of Physical Education in Abu Qir in Alexandria Governorate. The main study was conducted on (٢٠) teenagers, who were divided into two groups: a control group which included (١٠) teenagers, and an experimental group which included ١٠ teenagers. The Spence scale for teenager anxiety consists of (٤٤) phrases. Each phrase has a four-graded self-esteem: (no - sometimes - usually - always). it contains (٧) axes: (obsessiveness - social fears - panic and fear of crowded places - fear of separation from the mother - fears of physical injury - general anxiety and excessive anxiety - anxiety disorder). To make sure of the validity of the scale for application, the researcher calculated the scientific coefficients of the scale represented by validity and reliability on the research sample, and the researcher carried out the pre-measurement on (١٥-٥-٢٠٢٢) and the post-measurement on (١-٨-٢٠٢٢). The results of the study showed that the experimental group exceeded the control group, and that was a result of using the recreational program in the aquatic medium. There were differences in the obsessiveness - social fears - panic and fear of crowded places - fear of separation from the mother - fears of physical injury - general anxiety and excessive anxiety - anxiety disorder in favor of the experimental group.