



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فاعلية التدريب التوكيدي في خفض الفوبيا الاجتماعية المصاحبة
لدرس السباحة لطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة

نور محمد رشاد جلال أرسلان

رسالة ماجستير
التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف
الأستاذ المساعد الدكتورة
نعم محمود محمد صالح العبيدي

ملخص الرسالة

فاعلية التدريب التوكيدي في خفض الفوبيا الاجتماعية المصاحبة لدرس السباحة
لطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة

الباحثة

نور محمد رشاد جلال أرسلان

١٤٣٨ هـ

المشرفة

أ.م.د. نغم محمود العبيدي

٢٠١٧ م

أهداف البحث

يهدف البحث الى :

- ١- أعداد مقياس الفوبيا الاجتماعية المصاحبة لدرس السباحة لطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ٢- التعرف على الفوبيا الاجتماعية المصاحبة لدرس السباحة وتحديد مستوياتها لطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ٣- الكشف عن فاعلية استخدام التدريب التوكيدي في خفض الفوبيا الاجتماعية المصاحبة لدرس السباحة لطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

وللتحقق من أهداف البحث وضعت الباحثة الفرضيات الآتية :

- ١- تعاني طالبات السنة الدراسية الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من الفوبيا الاجتماعية المصاحبة لدرس السباحة .
 - ٢- يوجد أثر لاستخدام التدريب التوكيدي في خفض الفوبيا الاجتماعية المصاحبة لدرس السباحة لطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، أما عينة البحث الرئيسة فقد أختيرت بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والمتمثلة بطالبات السنة الدراسية الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددها (١٩) طالبة وقد تم استبعاد (٧) طالبات من التجربة الرئيسة للبحث وذلك لحصولهن على درجات منخفضة في مقياس الفوبيا الاجتماعية لتصبح عينة التجربة الرئيسة للبحث بصورتها النهائية (١٢) طالبة وبالطريقة العشوائية وباستخدام القرعة قسمت إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (٦) طالبات لكل مجموعة، وقد تم تطبيق برنامج التدريب التوكيدي لخفض الفوبيا الاجتماعية على أفراد المجموعة التجريبية. في حين لم

تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج المذكور، وقد حُقق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (متغير السنة الدراسية، درجات المجموعتين في مقياس الفوبيا الاجتماعية، درجات المجموعتين في مقياس السلوك التوكيدي، متغير العمر الزمني)، وجرى تطبيق برنامج التدريب التوكيدي على المجموعة التجريبية مدة (٦) أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً عدا الأسبوع الأخير تضمن جلسة واحدة، ويزمن قدره (٤٥) دقيقة للجلسة الواحدة، وذلك للفترة من ٢٠١٤/٢/١٣ إلى ٢٠١٤/٣/٢٣، واستخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS للحصول على (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، النسبة المئوية، الاختبار التائي (t-test)).

وتوصلت الباحثة إلى:

- ١- أثبت مقياس الفوبيا الاجتماعية الذي تم اعداده وبناءه بموصفات علمية دقيقة فاعلية عالية.
- ٢- وجود معاناة لطالبات السنة الدراسية الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من الفوبيا الاجتماعية بمستوى متوسط .
- ٣- أثبت التدريب التوكيدي فاعليته في خفض الفوبيا الاجتماعية لدى عينة البحث من خلال ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

وأوصت الباحثة بما يأتي:

- ١- التأكيد على استخدام مقياس الفوبيا الاجتماعية لتعميم حالة لدى الطالبات وبشكل دوري.
- ٢- التأكيد على استخدام برنامج التدريب التوكيدي الذي قامت الباحثة ببناءه إلى جانب المنهج التعليمي لتحسين الجانب النفسي للطالبات في درس السباحة.
- ٣- أهمية استخدام برنامج التدريب التوكيدي في دراسة ظواهر أخرى تواجه الطالبات في فعاليات رياضية أخرى.
- ٤- إجراء دراسات مماثلة في الفوبيا الاجتماعية وفق متغيرات دراسية أخرى مثل المرحلة الدراسية أو المرحلة العمرية وغيرها.

**University of Mosul
College of Physical Education
and Sport Sciences**



**Effectiveness of Assertive Training on Reducing
Social Phobia Accompanied by Swimming
Lesson for Female Students of Physical
Education and Sport Sciences**

Nour Mohammad Rashad Arsalan

Master Thesis

physical Education and Sport Science

**Supervised by
Assist. Pro.
Nagham Mahmoud Al-Obaidi**

2017 A.D.

1438 A.H.

Abstract

Effectiveness of Assertive Training on Reducing Social Phobia Accompanied by Swimming Lesson for Female Students of Physical Education and Sport Sciences

Researcher

Supervisor

Nour Mohammad Rashad Arsalan Asst. Prof. Dr. Nagham Mahmoud Al-Obaidi

2017 A.D.

1438 A.H.

Research Objectives:

The research aims at:

1. Preparing a scale for social phobia accompanied by swimming lesson for female students of Physical Education and Sport Sciences.
2. Identifying social phobia accompanied by swimming lesson and determining its levels for female students of Physical Education and Sport Sciences.
3. Revealing the effectiveness of using assertive training on minimizing social phobia accompanied by swimming lesson for female students of Physical Education and Sport Sciences.

To investigate the research objectives, the researcher hypothesized the following:

1. The first-stage female students of the college of physical education and sport sciences are suffering from social phobia accompanied by swimming lesson.
2. There is an effect of using assertive training on minimizing social phobia accompanied by swimming lesson for female students of Physical Education and Sport Sciences.

The researcher adopted the experimental methodology for its suitability to the nature of the research. The main sample of the research was chosen randomly from the research community represented by the first-stage female students of the college of physical education and sport sciences as (19) female students .Seven students were excluded from the main experiment of the research for they obtained low grades in the social phobia scale .Thus, the main sample of the research in its final form included (12) female students .The sample was divided randomly and by lottery into two groups (experimental and control) as (6) female students for each of them .The program of the assertive training was applied to minimize social phobia on the members of the experimental group. The control group was not subject to the mentioned program. The equivalence between the experimental and control groups was achieved in variables: academic-year , the grades of both groups in the social-phobia scale, the grades of both groups in the assertive training scale, and time .The assertive training program was applied to the experimental group for (6) weeks as two sessions a week except the last week which included one session as (40) minutes for each session , for the period from (13/2/2014 -23/3/2014). The researched used SPSS (arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient (Pearson), percentage, t-test).

The researcher obtained the following:

1. The social phobia scale prepared and constructed in accurate scientific proved high effectiveness.
2. The female students of physical education and sport sciences suffered from social phobia at a middle level.
3. The assertive training proved its effectiveness in minimizing social phobia for the research sample via the emergence of statistical-significant

differences between the two groups: the experimental and the control in the post-test and for the benefit of the experimental group.

The researcher recommended the following:

1. Emphasizing the use of social-phobia scale to regularize periodically the situation of the female students.
2. Emphasizing the use of assertive training program constructed by the researcher in addition to the educational approach to improve the psychological aspect for the female students in swimming lesson.
3. The importance of using the assertive training program to study other phenomena faced by the female students in other sports events.
4. Making similar studies for social phobia according to other studying variables as the academic stage, age levels and others.