

أثر الأنشطة الترويحية علي الوجود النفسي الأفضل لدي لاعبي منتخب مصر لألعاب القوي للمكفوفين

* أ.م.د/ محمد عبدالمجيد نبوى أبودنيا.

**م.د/ أحمد حلمي عبدالمجيد غراب.

مقدمة :

تعتبر الضغوط النفسية جزء لا يتجزأ من حياة الأفراد والمجمعات وذلك لكثرة تحديات هذا العصر وكثره مطالبه فلا يخلو مجتمع من المجتمعات من هذه الضغوط النفسية ، وخاصة ذوي الهمم (ذوي الاحتياجات الخاصة) الأمر الذي دفع الكثير من المتخصصين إلى العمل على مجابهة هذه الضغوطات أو محاولة التأقلم معها ، فالضغوط تؤثر على الجوانب الشخصية و البيئية بل وترافق الأشخاص إلى بيئة عملهم حيث تنعكس أثارها سلباً على العديد من الجوانب النفسية وقد تحد من الأداء الوظيفي لديهم وكذا في علاقتهم مع الآخرين.

وفي الواقع يؤثر الضغط النفسي المتكرر لهذه الفئة المميزة على صحتهم ورفاهيتهم وقد يعيق أعمالهم وحياتهم الاجتماعية فالضغط النفسي المتكرر والمستمر والشديد يضعف ويدمر الإنسان الذي يصعب عليه أن يواجه العوامل التي تسبب هذا الضغط أو يعالجها، وتتوقف الطريقة التي يتبعها كل انسان لمواجهة الضغط النفسي على مميزات شخصيته ونقاط عجزه ومرضه . (5: 145)

والأنشطة الترويحية وخاصة الرياضية تعتبر أحد أهم الدعائم الأساسية في تشكيل الأفراد في مختلف الجوانب النفسية والمعرفية والاجتماعية والرقى والازدهار والتطوير الاجتماعي.

وأهتمت الدولة بالترويج لإدراكها بأنه أفضل وسيلة لاستثمار أوقات الفراغ والذي يكون من نواتجه اكتساب الفرد العديد من القيم والتخفيف من الضغوط النفسية.

ومن الفوائد النفسية التي تعود على الأفراد من ممارسة الأنشطة الترويحية هو التخلص من الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد الترويح الرياضي قادرة على استبدال مشاعر القلق والتوتر والإرهاق إلى مشاعر البهجة والمتعة والسعادة وتحويل النفسية المنهارة المحطمة إلى نفسية متكاملة تملؤها الطاقة . (8 : 75)

ويعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بشكل عام فرصة ثمينة لتعديل وتطوير السلوك والسمات النفسية والشخصية عند الممارسين لهذه الأنشطة، وذلك لتمييزها بالحركة والنشاط البدني والنفسي والاستمتاع، وهي وسيلة من الوسائل المهمة في التفرغ من الطاقات الزائدة، والتعبير عن الذات، وبناء الشخصية المتزنة والمتكاملة للفرد الخالية من المشكلات السلوكية، وتنمية مداركه العقلية والانفعالية والاجتماعية، ووضع اللبانات الأولى للشخصية، كما إن الأنشطة الترويحية تسهم في تربية الطلبة باعتبارها نظاماً تربوياً له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال أنشطة الترويح المختارة كوسيط تربوي متميز بخصائص تعليمية وتربوية مهمة، تؤثر على الطالب وتكسبه اتجاهات تقويمياً وسلوكيات سليمة تجعله يتواءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، وتنمي نواحي القصور لديه، فإذا فقد الطالب قدرته على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة فإن الأنشطة الترويحية تعوضه عن هذا النقص، من خلال شعوره بإمكاناته أثناء الممارسة (11 : 340)

فالأنشطة الترويحية (Recreational Activities) هي من أبرز الوسائل الترويحية البدنية والنفسية، التي تساعد على تحقيق حياة متوازنة من جميع الجوانب ، وبشكل خاص عندما يصبح النشاط الرياضي نشاطاً ترويحياً يستثمره الإنسان في وقت فراغه، بما يعود عليه بالصحة البدنية والشعور بالسعادة النفسية والانسجام الاجتماعي، وتتمثل التأثيرات الإيجابية لهذه الأنشطة في الشعور بالرفاهية والسعادة والاستقرار العاطفي، والتوافق النفسي، وتحقيق الذات، ونمو الشخصية، وتوطيد العلاقات الاجتماعية السليمة، والصدقات، والتوجه للحياة وأداء الواجبات بشكل أفضل. (12 : 544)

ويرى كاترين دودقن (Dudgeon Katrin2016) أن للأنشطة الترويحية دور إيجابي لممارسة الرياضة الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية (Being - Well Psychological) والصحة البدنية، وخفض القلق التوتر، وتحسين المزاج العام، وأكد على أن الأهمية البدنية لممارسة الرياضة الترويحية لا تقل عن أهميتها النفسية في تحقيق الاسترخاء النفسي، وزيادة التواصل الاجتماعي، وتعزيز الرعاية الذاتية. (18: 211)

تعد الأنشطة الترويحية أحد العوامل المهمة من أسباب الوقاية والعلاج، ولا يدرك العديد منا فائدة الجانب الطبي للأنشطة الترويحية المنتظمة، ويُعد العلاج الترويحي جزءاً مهماً من الطب والخدمات التأهيلية، فمن الأهمية الاستعانة بالترويح في علاج المرضى والتأهيل، وخاصة ذوي الحالات المزمنة ويجوز للمعوقين " ذوي الإحتياجات الخاصة" المشاركة في الأنشطة الترويحية الداخلية والخارجية المنظمة في الأندية والمؤسسات العلاجية والترويحية.

وذلك في ضوء قدراتهم وإمكاناتهم الجسمية مع مراعاة أن هذه الأنشطة ليست ضارة وتمكنه من المتعة والنجاح، وعلى ذلك يمكن القول بأن الأنشطة الترويحية العلاجية تُسهم في مساعده ذوي الإعاقة على الاستفادة من الأنشطة في الناحية النفسية ، حيث أن الأنشطة الترويحية تسهم في إزالة القلق والتوتر وتنمي علاقات الصداقة والعلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى الجميع وبالأخص ذوي الإعاقة وتزيد من قدراتهم على المشاركة في المجتمع.

إن الهدف الرئيس من الأنشطة الترويحية هو تمكين المعوق من الاعتماد على النفس والوصول إلى الكمال من جميع النواحي ضمن قدراته وإمكانياته، ويمكن تلخيص الأنشطة الترويحية في استقلال المعوق بجانب قبوله للعجز مع تدعيم شعوره وتخليصه من أحاسيس النقص، وإن الهدف من الأنشطة الترويحية هو شعور الفرد المعوق الممارس للنشاط بالسعادة. (21)

ويعتبر منتخب مصر لألعاب القوى للمكفوفين أول منتخب يتم تشكيلة للمكفوفين لألعاب القوى وصدر قرار التشكيل بتاريخ 2022/6/25م وقد تم إختيار الجهاز الفني والدخول في أول معسكر تدريبي في الفترة من 2022/7/1 : 2022/7/9 بالمركز الأولمبي

بالمعادي وتم عمل إختبارات للاعبين المكفوفين وتم إختيار التشكيل النهائي للفريق بعدد 12 لاعب.

المصطلحات:

Recreational Activity : الأنشطة الترويحية

يعرف الأنشطة بأنها كل نشاط ممتع ومباحا يمارسه الفرد في وقت الفراغ ، وهو حالة من الراحة النفسية تصاحب الفرد عند ممارسة نشاط بناء، وإعطاء الفرد الفرصة للتخلص من التعب النفسي، والتغلب علي الإضطرابات النفسية. (17:57:60)

الوجود النفسي الأفضل: Psychological Well-being

عرفه (جبر محمد جبر ، 2004) انه شعور الفرد وإدراكه للسعادة والرفاهية والانتماء والامن والأمان والإخلاص والصداقه والاحترام والتقدير واحترام ادميته.... الخ ، والرضا عن المسكن والملبس والماكل والزواج والصحة النفسية والبدنية والتدين ومساعد الآخرين علي ذلك لتحقيق علي ذلك لتحقيق حياة إنسانية جيدة. (2:11) .

مشكلة البحث:

يعد الوجود النفسي الافضل هدفا أساسيا لكل شخص لذا كان الاهتمام في السنوات الأخيرة على الموضوعات التي تؤكد على ايجابية الشخصية الإنسانية ويعتبر ذوي الهمم هم أولي الناس بالاهتمام لزيادة دافعية الإنجاز من خلال خبرات الباحثان وجد أن بعض المشكلات البدنية وتدني في الحالة النفسية وحالة من الإحباط تسود الفريق ولما للعب والأنشطة الترويحية من أهمية في نمو الفرد والتخلص من الصراعات التي يعاني منها الفرد والتخفيف من حدة التوتر والإحباط وتعتبر الأنشطة الترويحية سبيلا صحيحا للوجود النفسي الأفضل لذوي الهمم ويعتبر أفراد الفريق الحالي كانت المشاركة تعتبر الأحدث بالنسبة لهم فوجد المدير الفني للفريق الحالة النفسية والبدنية ليست الأفضل للمشاركة وكان الفاصل الزمني قصير جدا فكان لابد من حل سريع لمحاولة تلافي هذه الحالة من الإحباطات التي تسود أفراد الفريق. (6 :165)

وتهدف الأنشطة الترويحية لذوي الاحتياجات الخاصة إلى تطوير إمكاناتهم، حيث تساعدهم على التكيف والتأقلم مع الصعوبات التي يعانون منها، وتوجيه اهتماماتهم إلى أنشطة وفعاليات تناسب قدراتهم بالإضافة إلى ذلك تشغل وقت الفراغ لديهم وبالتالي تحد من الإحساس بالعجز أو عدم الثقة بالنفس والاكنتاب والمشاعر السلبية الأخرى لديهم والتي قد تؤثر بشكل سلبي على تطور قدراتهم أو تعيق عملية الشفاء أو التحسن لديهم

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية علي حالة الوجود النفسي الأفضل لدي لاعبي منتخب مصر لألعاب القوي للمكفوفين .

تساؤلات البحث:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من متوسطي القياس القبلي والبعدي لحالة الوجود النفسي الأفضل لصالح القياس البعدي؟

2. هل الأنشطة الترويحية تؤثر إيجابيا على الوجود النفسي الأفضل لصالح القياس البعدي؟

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي وذلك لملائمة لطبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة البحث :

أشتملت مجتمع البحث على (12) لاعبين منتخب مصر لألعاب القوي للمكفوفين.

جدول (1)

توصيف عينة البحث

المجموعة	العدد	نسبة افراد العينة
العينة الإستطلاعية	6	42.85%
العينة الأساسية	8	57.14%
المجموع	14	100%

يشير جدول رقم (1) ، الي أن عدد العينة الاستطلاعية (6) أفرد من خارج العينة الأساسية بنسبة (42.85%) ، والباقي (8) عضو للعينة الاساسية، بنسبة (57.14%).

أدوات جمع البيانات:

أستخدم الباحثان استمارة استبيان كوسيلة من وسائل جمع البيانات والمعلومات التي يمكن من خلالها تحقيق أهداف البحث التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية علي حالة الوجود النفسي الأفضل لدي لاعبي منتخب مصر لألعاب القوي للمكفوفين.

عبارات الاستبيان:

1 - تم تصميم عبارات الاستبيان مرفق (2) لتحقيق الهدف من الدراسة ويعمل على جمع البيانات المراد الحصول عليها وقد أشتمل الاستبيان على عدد (28) عبارة.

2 - مناسبة عبارات الاستبيان من حيث الصياغة.

3 - عبارات الاستبيان معبرة عن المضمون بشكل جيد .

وقد أستخدم الباحثان مقياس تقدير ثلاثي لعبارات الاستبيان وهو (موافق - موافق إلى حد ما - غير موافق) وذلك لعدد (28) عبارة .

قام الباحثان بعرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء لتحديد مدى مناسبة العبارات للاستبيان وقد قام الخبراء باختيار بعض العبارات وتعديل صياغة بعض العبارات.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية للتحقق من المعاملات العلمية للاستبيان وذلك من خلال تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك فى الفترة من يوم الجمعة الموافق 1 / 7 / 2022 م وحتى الخميس 7 / 7 / 2022 م وذلك بالمركز الأولمبي بالمعادي وبلغ قوام العينة الاستطلاعية (6) لاعبين .

المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان المقترحة قيد البحث.

صدق الاستبيان:

وقام الباحثان بحساب معامل صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان وذلك عن طريق الارتباط بين العبارة ومجموع درجات المحور الذي تنتمى إليه العبارة.

جدول (2)

معامل صدق الاتساق الداخلي للاستبيان ن = 6

المحور الرابع			المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الأول		
معامل الارتباط		المفر دة	معامل الارتباط		المفر دة	معامل الارتباط		المفر دة	معامل الارتباط		المفر دة
المقياس	البعد		المقياس	البعد		المقياس	البعد		المقياس	البعد	
0.847 *	0.983 **	22	.886*	0.956 **	14	0.819 *	.940* *	7	0.831 *	0.998 **	1
.829*	.861*	23	0.894 *	0.967 **	15	0.865 *	0.89 7*	8	0.881 *	0.913 **	2
0.954 **	0.862 *	24	0.898 *	0.901 **	16	0.867 *	0.81 9*	9	0.890 *	0.817 *	3
0.954 **	0.885 *	25	0.984 **	.868*	17	.986**	.857*	10	0.918 **	0.982 **	4
0.920 **	0.934 **	26	0.830 *	0.890 *	18	0.961 **	0.81 8*	11	0.887 *	0.825 *	5

تابع جدول (2)

0.844*	0.918* *	2 7	0.897*	0.900* *	1 9	0.961* *	0.967* *	1 2	0.824*	0.956* *	6
0.867*	0.902* *	2 8	0.882*	0.839* *	2 0	.919**	.927**	1 3			
0.920* *	0.934* *	2 9	0.846* *	0.967* *	2 1						
.893*	درجة ارتباط البعد بالمقياس		0.820 *	درجة ارتباط البعد بالمقياس		.944**	درجة ارتباط البعد بالمقياس		0.840 *	درجة ارتباط البعد بالمقياس	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (ن - 2) = (4) = 0.811

تشير نتائج الجدول (2) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لعبارات القياس ، وقد تراوح معامل صدق الاتساق الداخلي بين (0.818 ، 0.998) .

ثبات الاستبيان :

جدول (3)

المحور	عدد العبارات	ثبات المحور
تقدير الذات	6	679.
العلاقات الإيجابية	7	883.
الهدف في الحياة	7	614.
النمو الشخصي	8	685.
الثبات العام للاستبيان	28	879.

تشير نتائج الجدول (3) تم حساب معامل ثبات الاستبيان عن طريق استخدام معامل الفا كرو نباخ لعبارات الاستبيان حيث حقق الاستبيان درجة ثبات 0.879 وهي درجة ثبات عالية ، مما يشير إلى صلاحية الاستبيان للتطبيق.

رابعاً: تصميم الاستبيان قيد البحث:

قام الباحثان بعرض المحاور المقترحة على عدد من الخبراء بلغ عددهم (7) الخبراء من أساتذة التربية الرياضية متخصصين في ألعاب القوي والترويج الرياضي لأبداء الرأي مرفق (1).

وقد قام الباحثان بعد ذلك بعرض مفردات الاستبيان على عدد من الخبراء بلغ عددهم (7) خبراء وقد تراوحت نسبة الاتفاق على العبارات ما بين (70% - 100%) وذلك بعد العرض على الخبراء مرفق (1) وإجراء التعديلات على المفردات التي طلبها الخبراء.

جدول (4)

رأي السادة الخبراء في مدى مناسبة محاور الاستبانة المقترحة ن = 7

م	المحور	التكرار	النسبة المئوية للموافقة
1	تقبل الذات	6	85.71%
2	العلاقات الإيجابية	7	100%
3	الهدف في الحياة	6	85.71%
4	النمو الشخصي	6	85.71%
5	التمكن من البيئة	5	71.42%
6	الاستقلالية	5	71.42%

يتضح من جدول (4) أن نسبة موافقة السادة الخبراء لمحاور الاستبيان تراوحت من (71.42%، %100) وقد ارتضى الباحثان نسبة 80% بجميع المحاور وكذلك العبارات.

جدول (5)

النسبة المئوية لأراء السادة المحكمين حول مناسبة عبارات الإستبيان (ن=7)

م	المحور	عدد العبارات قبل استطلاع رأي الخبراء	عدد العبارات المحذوفة	العبارات المضافة	عدد العبارات بعد استطلاع رأي الخبراء
1	تقبل الذات	7	1	-	6
2	العلاقات الإيجابية	8	1	-	7
	الهدف في الحياة	8	1		7
3	النمو الشخصي	8	-	-	8
	المجموع		28		

الدراسة الأساسية للبحث:

وقام الباحثان بإجراء الدراسة الأساسية للبحث في الفترة من يوم الاثنين 2022/7/25م وحتى يوم الأربعاء 2022/9/18م وذلك علي عينة البحث مرفق (4) وتم عمل برنامج إرشادي مرفق (5) ودعم نفسي يسبق الأنشطة الترويحية المكملة للبرنامج التدريبي.

الخطوات الإجرائية للدراسة :-

القياس القبلي

قام الباحثان بتطبيق القياس القبلي لإستبيان الوجود النفسي الأفضل لأفراد عينة البحث داخل المركز الأولمبي - بالمعادي، يوم الإثنين الموافق 2022/7/25م .

الهدف من البرنامج : يهدف البرنامج الترويحي الى :

• التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية علي حالة الوجود النفسي الأفضل لدي

لاعبي منتخب مصر لألعاب القوي للمكفوفين

أسس وضع البرنامج الترويحي: -

اعتمد الباحثان عند وضع البرنامج الترويحي المقترح على الأسس الآتية: -

- مراعاة الهدف من البرنامج .
 - ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث .
 - ملائمة البرنامج ومرونته وقبوله للتطبيق العملي .
 - مراعاة تدرج التدريبات من السهل إلى الصعب .
 - مراعاة عدم الوصول إلى ظاهرة الحمل الزائد أو الإصابة .
 - الإحماء الجيد قبل تنفيذ البرنامج في أول الوحدة والتهدئة بعد الانتهاء من الوحدة .
 - تحديد عدد الوحدات الأسبوعية بواقع وحدتين في الاسبوع.
 - وتم عمل وحدة دعم نفسي "محاضرة " أسبوعيا للاعبين.
- محددات البرنامج التدريبي :

جدول (6)

التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج الترويحي

م	المتغيرات	المحتوى
1	زمن الوحدة الترويحية	5ق الإحماء
		20ق للبرنامج الترويحي
2	إجمالي زمن البرنامج	5 ق محاضرة الدعم النفسي
		الأسبوع 1
		الأسبوع 2
		الأسبوع 3
		الأسبوع 4
		الأسبوع 5
		60ق
		60ق
		60ق
		60ق
		300ق

مكونات الوحدة الترويحية:

- زمن الوحدة متغير 30ق للوحدة وهي:
- الجزء التمهيدي (فترة الإحماء)
 - الجزء الرئيسي (فترة البرنامج)
 - الجزء الختامي (فترة محاضرة الدعم النفسي).

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح : -

قاما الباحثان بتطبيق البرنامج الترويجي في الفترة من يوم الثلاثاء 2022/7/26م حتي يوم الأربعاء الموافق 2022 / 8 / 31م بواقع عشر وحدات أي وحدتين أسبوعياً حيث تم تطبيق البرنامج وروعي التوزيع بطريقة لا تتسبب في اجهاد اللاعب او احداث أي تغيرات عكسية.

القياس البعدي

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي لأفراد عينة البحث بنفس شروط ومواصفات القياسات القبلية بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق 2022 / 9 / 3م.

المعالجات الإحصائية:

أستخدم الباحثان في معالجات البحث إحصائياً البرنامج الإحصائي SPSS وقد إستخدم الباحثان المعالجات الآتية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- معامل الثبات باستخدام الفاكرونباخ.
- النسبة المئوية.
- Z ويلكيسون.

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (7)

الوزن النسبي لاستجابات القياس القبلي لعينة البحث في الاستبيان ن = 8

الوزن النسبي	المجموع التقديري	المتوسط الحسابي	غير موافق		إلى حد ما		موافق		عبارات الإستهبان	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
45.83%	11.00	1.38	0.63	5	0.38	3.00	0.00	0.00	1	1
50.00%	12.00	1.50	0.50	4	0.50	4.00	0.00	0.00	2	2
45.83%	11.00	1.38	0.63	5	0.38	3.00	0.00	0.00	3	3
50.00%	12.00	1.50	0.50	4	0.50	4.00	0.00	0.00	4	4
50.00%	12.00	1.50	0.50	4	0.50	4.00	0.00	0.00	5	5
75.00%	18.00	1.50	0.00	0	0.75	6.00	0.25	2.00	6	6
52.78%	67	9.5	المحور الأول "تقدير الذات"							
50.00%	12	2.25	0.50	4	0.50	4	0	0	7	7
54.17%	13	1.5	0.375	3	0.625	5	0	0	8	8
70.83%	17	1.63	0.25	2	0.375	3	0.375	3	9	9
54.17%	13	2.13	0.375	3	0.625	5	0	0	10	10
50.00%	12	1.63	0.50	4	0.50	4	0	0	11	11
54.17%	13	1.5	0.375	3	0.625	5	0	0	12	12
66.67%	16	1.63	0.25	2	0.50	4	0.25	2	13	13
57.15%	96	21.5	المحور الثاني "العلاقات الإيجابية"							

50.00 %	12	2	0.5	0.5	4	0	0	14	14
50.00 %	12	1.5	0.5	0.5	4	0	0	15	15
41.67 %	10	1.5	0.75	0.25	2	0	0	16	16
50.00 %	12	1.25	0.5	0.5	4	0	0	17	17
50.00 %	12	1.5	0.5	0.5	4	0	0	18	18
50.00 %	12	1.5	0.5	0.5	4	0	0	19	19
45.83 %	11	1.5	0.625	0.375	3	0	0	20	20
50.00 %	12	1.38	0.5	0.5	4	0	0	21	21
48.44 %	93	11.63	المحور الثالث " الهدف في الحياة"						
50.00 %	12	1.5	0.5	0.5	4	0	0	22	22
50.00 %	12	1.5	0.5	0.5	4	0	0	23	23
54.17 %	13	1.5	0.5	0.375	3	0.125	1	24	24
50.00 %	12	1.63	0.5	0.5	4	0	0	25	25
50.00 %	12	1.5	0.5	0.5	4	0	0	26	26
58.33 %	14	1.5	0.25	0.75	6	0	0	27	27
50.00 %	12	1.75	0.5	0.5	4	0	0	28	28
51.79 %	87	10.88	المحور الرابع " النمو الشخصي"						
51.05 %	343	53.50	مجموع الإستبيان						

تشير نتائج جدول (7) إلى المتوسط الحسابي والمجموع التقديري والوزن النسبي لكل من القياسين القبلي في عبارات إستبيان الوجود النفسي الأفضل لدي عينة البحث.

جدول (8)

الوزن النسبي لاستجابات القياس البعدي لعينة البحث في الاستبيان ن = 8

الوزن النسبي	المجموع التقديري	المتوسط الحسابي	غير موافق		إلى حد ما		موافق		عبارات الاستبيان	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
83.33%	20	1.38	0	0	0.5	4	0.5	4	1	1
83.33%	20	1.50	0	0	0.5	4	0.5	4	2	2
87.50%	21	1.38	0	0	0.375	3	0.625	5	3	3
87.50%	21	1.50	0	0	0.375	3	0.625	5	4	4
83.33%	20	1.50	0	0	0.5	4	0.5	4	5	5
41.67%	10	1.50	0.75	6	0.25	2	0	0	6	6
84.7 3%	112	16.93	المحور الأول "تقدير الذات"							
50.00%	12	2.5	0	4	0.5	4	0.5	0	7	7
91.67%	22	2.75	0.75	0	0.25	2	0	6	8	8
50.00%	12	1.5	0	4	0.5	4	0.5	0	9	9
87.50%	21	2.63	0.62	0	0.37	3	0	5	10	10
87.50%	21	2.63	0.62	0	0.37	3	0	5	11	11
87.50%	21	2.63	0.62	0	0.37	3	0	5	12	12
41.67%	10	1.25	0.75	6	0.25	2	0	0	13	13
70.8 4%	119	15.88	المحور الثاني "العلاقات الإيجابية"							
83.33%	20	2.5	0	0	0.50	4	0.50	4	14	14
87.50%	21	2.63	0	0	0.38	3	0.63	5	15	15
79.17%	19	2.38	0	0	0.63	5	0.38	3	16	16
83.33%	20	2.5	0	0	0.50	4	0.50	4	17	17
83.33%	20	2.5	0	0	0.50	4	0.50	4	18	18
83.33%	20	2.5	0	0	0.50	4	0.50	4	19	19
83.33%	20	2.5	0	0	0.50	4	0.50	4	20	20
83.33%	20	2.5	0	0	0.50	4	0.50	4	21	21
83.3 4%	160	20.00	المحور الثالث "الهدف في الحياة"							

الوزن النسبي	المجموع التقديري	المتوسط الحسابي	غير موافق		إلى حد ما		موافق		عبارات الاستبيان	م
			%	ا	%	ا	%	ك		
83.33%	20	2.50	0	0	0.50	4	0.50	4	22	22
83.33%	20	2.50	0	0	0.50	4	0.50	4	23	23
87.50%	21	2.63	0	0	0.38	3	0.63	5	24	24
83.33%	20	2.50	0	0	0.50	4	0.50	4	25	25
79.17%	19	2.63	0	0	0.63	5	0.38	3	26	26
83.33%	20	2.50	0	0	0.50	4	0.50	4	27	27
83.33%	20	2.50	0	0	0.50	4	0.50	4	28	28
83.3 4%	140	17.75	المحور الرابع " النمو الشخصي "							
79.1 4%	531	70.25	مجموع الاستبيان							

تشير نتائج جدول (8) إلى المتوسط الحسابي والمجموع التقديري والوزن النسبي للقياس البعدي في عبارات إستبيان الوجود النفسي الأفضل لدي عينة البحث.

جدول رقم (9)

نسبة التحسن	القياس البعدي			القياس القبلي			المحاور
	الوزن النسبي	المجموع التقديري	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	المجموع التقديري	المتوسط الحسابي	
%47.37	84.73%	112	16.93	52.78%	67	9.5	تقدير الذات
%32.33	70.84%	119	15.88	57.15%	96	12	العلاقات الإيجابية
%71.97	83.34%	160	20.00	48.44%	93	11.63	الهدف في الحياة
%63.14	83.34%	140	17.75	51.79%	87	10.88	النمو الشخصي
%53.70	79.14%	531	67.63	51.05%	343	44	المجموع الكلي

تشير نتائج جدول (9) إلى المتوسط الحسابي والمجموع التقديري والوزن النسبي للقياس القبلي والبعدي في عبارات إستبيان الوجود النفسي الأفضل لدي عينة البحث حيث حصل المحور الأول " تقدير الذات علي متوسط حسابي قبلي (9.5) وبعدي (16.93) وكانت نسبة التحسن بنسبة (47.37%) ، وحصل المحور الثاني "العلاقات الإيجابية" علي متوسط

حسابي قلبي (12) وبعدي (15.88) ونسبة التحسن (32.33%) ، وحصل المحور الثالث " الهدف في الحياة " علي متوسط حسابي قلبي (11.63) وبعدي (20.00) وبنسبة تحسن (71.97%) ، وحصل المحور الرابع علي متوسط حسابي قلبي (10.88) وبعدي (17.75) ونسبة التحسن بمقدار (63.14%) وكان المتوسط الحسابي للمجموع الكلي للإستبيان (44) وبعدي (67.63%) بنسبة تحسن (53.70%) .

أ - عرض نتائج التساؤل الأول :

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة قيد البحث في مقياس " الوجود النفسي الأفضل "

المتغيرات	الفرق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	احتمال الخطأ
	الاتجاه	العدد				
تقدير الذات	-	0	0.00	0.00	-2.588b	0.010
	+	8	4.50	36.00		
	=	0				
	المجموع	8				
العلاقات الإيجابية	-	0	0	0	-2.636b	0.008
	+	8	4.5	36		
	=	0				
	المجموع	8				
الهدف في الحياة	-	0	0	0	-2.565b	0.010
	+	8	4.5	36		
	=	0				
	المجموع	8				
النمو الشخصي	-	0	0	0	-2.555b	0.011
	+	8	4.5	36		
	=	0				
	المجموع	8				
المجموع الكلي	-	0	0	0	-2.555b	0.011
	+	8	4.5	36		
	=	0				
	المجموع	8				

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 1.96

من خلال نتائج جدول (10) يتضح ان قيمة "ذ" المحسوبة اكبر من قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على ان انه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، حيث إستخدم الباحثان إختبار ولكوكسون لإيجاد دلالة الفروق بين القياسين وذلك لصغر حجم ونوع عينة البحث الأساسية .

أ - مناقشة نتائج التساؤل الأول :

من خلال عرض نتائج جدول (8) ، (9) والخاص بالمتوسط الحسابي والمجموع التقديري والوزن النسبي للقياس القبلي والبعدي للعينة الأساسية قيد البحث في متغيرات الإستبيان الخاص بحالة الوجود النفسي الأفضل لاحظ الباحثان تحسن في نتائج القياس البعدى عن القياس القبلي وأيضا عند مراجعة نتائج اختبار دلالة الفروق الإحصائية ولكوكسون في جدول (10) لوحظ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لحالة الوجود النفسي الأفضل للاعبين عينة البحث ، حيث ان قيمة "Z" المحسوبة اكبر من قيمة "Z" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ، كما أظهرت النتائج أيضا وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القياس القبلي في حالة الوجود النفسي الأفضل حيث حصل المحور الأول " تقدير الذات علي متوسط حسابي قبلي (9.5) وبعدي (16.93) وكانت نسبة التحسن بنسبة (47.37%) ، وحصل المحور الثاني "العلاقات الإيجابية" علي متوسط حسابي قلبي (12) وبعدي (15.88) ونسبة التحسن (32.33%) ، وحصل المحور الثالث " الهدف في الحياة " علي متوسط حسابي قبلي (11.63) وبعدي(20.00) وبنسبة تحسن (71.97%) ، وحصل المحور الرابع علي متوسط حسابي قلبي (10.88) وبعدي (17.75) ونسبة التحسن بمقدار (63.14%) وكان المتوسط الحسابي للمجموع الكلي للإستبيان (44) وبعدي (67.63%) بنسبة تحسن (53.70%) . .

ويعزو الباحثان هذا التطور وهذه الفروق الى تأثير البرنامج " الأنشطة الترويحية المتبع حيث أدى هذا البرنامج الى تطور في حالة الوجود النفسي الأفضل مما أدى الي

تحسن الحالة النفسية وأيضاً تطور التحسن الي الحالة البدنية للاعبين حيث تم تحقيق مستويات لأول مره وذلك بتحقيق ميداليات ،.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه كل من " Angelina, W., Nceba, S.(2016)، أن العنصر الأنشطة الترويحية تؤثر بالإيجاب علي حالة الوجود النفسي الأفضل للاعبين.

وتتفق أيضاً مع دراسة (Lundberg, Tangiguchi, MCGovern, 2016) والتي أكدت علي أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية من خلال الرياضة في مواجهة التعرض لذكريات سلبية في وقت سابق، وأيضاً مشاعر الإقصاء والعزلة، كما أكدت علي أهمية التشجيع على ممارسة الترويحية كأستراتيجية لحل المشكلات النفسية والمشكلات الصحية (Joseph, Jane, Kristi , 2015

كما أكد (lerson(2010(17) علي أن المشاركة في الأنشطة الترويحية يرتبط بمستوى عالي من الرضا علي الحياة والصحة النفسية، والوجود النفسي الأفضل.

وتتفق أيضاً نتائج البحث مع دراسة حمدي السيسي(2006) (4) الي أن الأنشطة الترويحية تخفف من الضغوط التي يتعرض لها الفرد ويجب أن يتم ممارسة الأنشطة الترويحية بشكل مستمر ومتنوع .

وتتفق أيضاً نتائج البحث مع كل من كمال درويش، محمد الحماحمي(1997) (9) ، وحلمي إبراهيم وليلي فرحات (1998م) (3) ، تهاني عبدالسلام (2001) (1) علي أن إشتراك ذوي الإحتياجات الخاصة في الأنشطة الترويحية المختلفة تكسبه خبرات عديده تساعد علي التمتع بالحياة والقدرة علي التعبير عن الذات وتقديرها والتعامل الجيد مع الآخرين والشعور بالإطمئنان والثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي الجيد.

ويتفق أيضاً مع عمرو أبوالمجد وجمال النمكي (2001م) (7) أن الألعاب والأنشطة الترويحية تساعد الفرد علي الإندماج والتفاعل الاجتماعي ويتعلم أيضاً التعاون والحب والإخاء ونمو الحاجات الإنسانية.(22)

وبذلك يكون الباحثان قد اجاب على التساؤل الأول والثاني في أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من متوسطي القياس القبلي والبعدي لحالة الوجود النفسي الأفضل لصالح القياس البعدي وأن الأنشطة الترويحية تؤثر إيجابيا على الوجود النفسي الأفضل لصالح القياس البعدي.
الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي، تمكن للباحثان من التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

1. ان البرنامج الترويحي المقترح القائم على الأنشطة الترويحية يساعد في تحسن حالة الوجود النفسي الأفضل لدي منتخب مصر لألعاب القوى للمكفوفين.
2. ساعد البرنامج الترويحي المقترح على تحسين حالة الوجود النفسي الأفضل مما إنعكس علي الجو العام للمعسكر وأيضاً في بعض النتائج لهم.
3. ساعد البرنامج الترويحي " لأنشطة الترويحية " علي دعم هذه الفئة " منتخب مصر لألعاب القوى للمكفوفين نفسياً واجتماعياً ويجب العمل عمي انشاء نواد لممارسة أنشطة ترويحية لكل فئات ذوي الإحتياجات الخاصة.
4. ساعد البرنامج الترويحي " الأنشطة الترويحية " علي توسع دائرة علاقتهم الاجتماعية حيث يؤدي ذلك إلى تعزيز الأمل وتقدير الذات لديهم ..
5. عملت الأنشطة الترويحية علي توفير جو أسري آمن لهذه الفئة من حثهم علي الإنجاز ورغبتهم في إثبات أنفسهم.
6. ساعد البرنامج الترويحي " لأنشطة الترويحية " من إنقاذ هذه الفئة من الوقوع فريسة للأمراض النفسية.
7. - إشباع حاجاته الوجدانية عبر تواصله مع زملائه ودمجة في الأنشطة الترويحية معهم.

8. تشجيع اللاعبين على الاعتماد على نفسه في قضاء احتياجاته الشخصية مما يسهم في تعزيز الثقة بالنفس.

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحثان بالتالي: -

1. الاهتمام بتطبيق المدربين للبرامج الترويحي " بالأنشطة الترويحية " قيد البحث القائم على تأثير الأنشطة الترويحية على حالة الوجود النفسي الأفضل لدي منتخب مصر لألعاب القوى للمكفوفين.
2. فاعلية البرنامج الترويحي بالأنشطة الترويحية وتأثيره على اللاعبين في جميع النواحي " النفسية والاجتماعية مما أثر على الناحية النفسية للاعبين.
3. العمل على اجراء مزيد من الدراسات على عينات أخرى في مراحل سنوية مختلفة وعلى فئات مختلفة .
4. الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة من حيث التخطيط و التنفيذ
5. الاهتمام بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كعامل رئيسي مساعد في الاندماج الاجتماعي لهذه الفئة.
6. الاهتمام بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كعامل مساعد في الرفع من الحالة النفسية للمكفوفين خاصه ولذوي الإحتياجات الخاصة عامة.
7. نشر الوعي المعرفي المتعلق بالممارسة الترويحية الرياضية لما له من مردود ايجابي على الجوانب النفسية وما تصبو اليه من راحة وصحة نفسية
8. أهمية اختيار الأنشطة الترويحية الرياضية التي تروق وتستهوئ ميول ودوافع الممارسة عند ذوي الإحتياجات الخاصة.

المراجع العربية :

- 1- تهاني عبدالسلام (2001) : الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 2- جبر محمد جبر (2004): تقدير الذات وعلاقته بالوجود الافضل لدى مرضى السرطان مقارنة بالأصحاء. مجلة دراسات عربية في علم النفس
- 3- حلمي إبراهيم ، وليلي فرحات (1998م) : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 4- حمدي محمد السيسي (2008): أثر الممارسة الترويحية على الضغوط النفسية لدى الشباب. المجلة العملية للتربية البدنية والرياضية.
- 5- زغريغ ويلكتسون:(2013): الضغط النفسي ،ترجمة زينب منعم فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية ،دار الوفاء للتوزيع ،الرياض.
- 6- سهير كامل أحمد (1998م) : سيكولوجية نمو الطفل - دراسات نظرية وتطبيقات عملية - دار النهضة المصرية.
- 7- عمرو أبوالمجد وجمال النمكي (2001م): الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 8- كمال درويش ، أمين الخولي (2001م) : الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 9- كمال درويش ، محمد الحماحمي (1997م) : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 10- محمد نجيب الصبوة(2010): دور علم النفس الايجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي. مجلة دراسات عربية في علم النفس.
- 11- منصور نزال الزبون ، ، هيثم ممدوح القاضي (2016): دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية في الأردن، "دراسات،العلوم التربوية.

المراجع الأجنبية

- 12- **Agniescka, Rack, (2014)**, Sport and Recreation as Quality of life Factor, Management Knowledge and Learning 12(2), 5017- 544.”.
- 13- **Angelina, W., Nceba, S.(2016)** :psychological Well-Being in a Context of Adversity: Ghanaian Adolescents' Experiences of Hope and Life Satisfaction. Adolescent psychology, 63(1), 85-103.- Ny1986.
- 14- - **Krzus,R;**Recreztion Leisureim modern Socity 4Th ed New YorK;Hrzper Collins,1990.P.
- 15- **Arshad, A., Rafique, R. (2016)**: Personality and Creativity as Predictors of Psychological Well-being in College Students. Pakistan Journal of Psychological Research, 31 (1) 139-160 .
- 16- **Augustine, L. (2016)**:Factors of psychological well-being among school counselors. Indian Journal of Health and Wellbeing , 7(6), 662-667
- 17- **Lerson, G., (2010)**:Study of functional physical al physical fitness physical activity and health related quality of life among physical independent men and woman aged 60-75years. University of Kansas
- 18-**Katrin Dudgeon, (2016)**, “Physical exercise and psychological well being”,”Br J Sports Med”, 2016; .32:111
- 19- **Manju, G., Hisar, T. (2016)**. psychological well-being of diabetic female indian journal of health and wellbeing , 7 (7) 750-752
- 20- **Mros , G.Maurice ,S.,Susan, P., Charlotte (2012)**. The Impact of Creative Partnerships on the Wellbeing of Children and Young People .PHD university of cam – bridge .

مواقع شبكة الإنترنت

- 21- <https://e3arabi.com/sociology>