

تأثير برنامج إرشادي على التحمل النفسي وقلق توقع

المستقبل لدى الرياضيين المعاقين حركياً

* أ.م.د/ هبة الله على عبدالعظيم رشوان

المقدمة ومشكلة البحث:

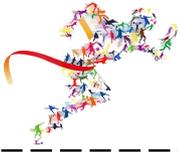
تعد الإعاقة الحركية من القضايا الهامة التي تواجه المجتمعات بمختلف مستوياتها، الأمر الذي يدفع القائمون على تقديم الخدمات المجتمعية للأفراد المعاقين حركياً إلى محاولة الوصول بهم لأفضل الطرق لتقديم تلك الخدمات في المجالات المختلفة التعليمية، والاجتماعية، والنفسية والرياضية، وغيرها بهدف تطوير قدراتهم ومهاراتهم من جانب، ودمجهم في المجتمع من جانب آخر.

ويشير عبد الرحمن عيسوي (٢٠١٥) أن عملية الإرشاد تهدف إلى إحداث تغيير في شخصية الفرد، وتعديل في سلوكه، وإدراكه للعلاقة بينه وبين الآخرين، وأيضاً بين أفكاره ومشاعره وأفعاله، وإذا نظرنا إلى عملية الإرشاد من خلال تطبيقات علم النفس نجدها ترمي إلى فهم، وبناء عدة عناصر متكاملة في الشخصية، ومساعدة الفرد على إصدار الأحكام الصحيحة، واستخدام مهاراته الاجتماعية، وقدراته المختلفة في التخطيط لحل المشكلات، والقدرة على الخلق والإبداع، وذلك بطرق أكثر فاعلية وإيجابية، وأيضاً من خلال عملية الإرشاد يستطيع الفرد إدراك أهدافه، وفهمها وتحقيقها. (١٩: ٧، ٨)

ويذكر حسين حريم (٢٠١٦) أن التحمل النفسي Psychological endurance أحد المتغيرات النفسية التي تختص بعلاقة الفرد مع البيئة التي يعيش فيها إذ إن الناس يتفاوتون في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التي يتعرضون لها، وتكيفهم معها، وعلى وفق سمات الشخصية وطبيعة الضغوط التي يواجهونها. (٣٨٦: ٩)

ويعد التحمل النفسي قدرة الفرد على تحمل ومواجهة قدر عالٍ من الضغوط دون أن يصاب بأعراض نفسية أو بدنية سلبية، كما يختلف التحمل النفسي من فرد إلى آخر وفقاً لعدة عوامل تتبع من شخصية الفرد، وتتمثل تلك العوامل في قوة السيطرة على اختيار البدائل المناسبة لحل المشكلات المختلفة مع الثقة الذاتية في القدرة على امتلاك مهارات التعامل اللازمة لمواجهة الضغوط وعدم

* أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.



الاستسلام، كذلك وجود صفتي الالتزام، والتحدي لدى الفرد وتمسكه بمواجهة المشكلات ، والوصول إلى الغايات التي ينشدها، وتحمل الإحباطات المختلفة التي تنتج عن الفشل.(٧:٣٢)
ويضيف أحمد عكاشة (٢٠١٩) أن آلية التحمل النفسي لدى البشر هي الضمانة الفعلية لمعايشتهم الظروف والأزمات، وتمكنهم من استجماع قواهم للعودة، والتفاعل مع الحياة من جديد، وهكذا فإن خبراء الصحة النفسية يحددون الميادين الدراسية، والمهنية والعاطفية، والاجتماعية كمحكات لقياس مدى الضرر عند تقييمهم، وتشخيصهم للأعراض اللاحقة للأحداث.(٥٩:٢)
ويعتبر قلق المستقبل **Future anxiety** من المشكلات النفسية التي يمكن أن تعوق الفرد عن أداء دوره الاجتماعي، وعن توافقه وارتقائه ، ولقد شهدت دول العالم تحولاً في نمط الحياة، حيث أصبحت أنماط حياة المدن ظاهرة بشكل واضح ، وصاحب ذلك تزايد العديد من الأمراض المزمنة ، والمشكلات النفسية ، ومنها : الاكتئاب والقلق بمختلف أشكاله.

(٢٣٧:٢٨)(٢٨٧:٣٦)

ويتفق كل من : مولين **Molin (٢٠٠٧)**، **جيانى وهنكي ولوزو Jeanne, Luzzo** و **Hinke, & (٢٠١٧)** على أن قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها، والشعور بالارتباك والضيق، والغموض، وتوقع السوء أي النظرة السلبية للحياة".(٥٠١ :٣٨)(١٤٥:٣٥)
ويعتبر الإهتمام بالأفراد المعاقين، ورعايتهم أحد المؤشرات الهامة التي يقاس بها تقدم الدول إيماناً منها بأن للفرد المعاق حقوق على المجتمع تؤهله لأن يكون عنصراً فعالاً إيجابياً، حيث يشير **محمد البيومي (٢٠٢١)** أن المتطلبات البدنية، والنفسية والاجتماعية والوظيفية للأفراد المعاقين لا تختلف كثيراً عن الأسوياء، بل قد يتفوق الأفراد المعاقين في مدى حاجتهم إلى كل ذلك، وخاصة المتطلبات النفسية.(٩٣:٢٤)

ومن خلال خبرة الباحثة العلمية والتطبيقية، والتعامل مع الفرق الرياضية المختلفة سواء الفردية والجماعية للرياضيين المعاقين حركياً تبين لها أن هناك العديد من المشاكل التي تواجههم من خلال تواجدهم في المؤسسات الرياضية حيث أن كل معاق يتصف عن غيره من المعاقين من حيث الصعوبات، والمشاكل التي تواجهه، ويتعرض لها، وفقاً للإمكانيات والدعم والمعاملة، كما أن المعاقين يواجهون صعوبات فيما يتعلق بالإحباط والغضب، فالمواقف المحبطة الناتجة عن الإعاقة ذاتها من اتجاهات الآخرين، وردود أفعالهم، كثيراً ما تقود إلى الشعور بقلق توقع المستقبل، وبالتالي إنخفاض القدرة على التحمل النفسي، وإنخفاض الثقة بالنفس، وقد يلجأ المعاق كغيره إلى



حيل دفاعية متنوعة للتغلب على هذه المشاعر كل هذا يقلل من درجة التحمل النفسي، وزيادة قلق المستقبل.

وبعد إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات العلمية المتخصصة مثل (١)، (٣٩)، (٢٩)، (٦)، (١٢)، (٢٢) والتي تناولت المشكلات النفسية والاجتماعية للمعاقين حركياً تبين خطورة هذه المشكلات على المجتمع حيث أنها تجعل هؤلاء المعاقين يمثلون جزءاً فاقداً من القوى البشرية السوية، والتي لا تفيد المجتمع بشيء بل قد تسبب له ضرراً فادحاً، وذلك لإمكانية إستمرارهم في القلق والإكتئاب، مما يعيق إعداد الأجيال القادرة على الإنتاج، والعمل في خدمة الوطن، كما أن مشكلات هؤلاء المعاقين حركياً كانت، ولا تزال من أكبر المشكلات الإنسانية التي تثير وتتحدى فكر الباحثين والعلماء، وتوجههم نحو دراسة البناء النفسي للمعاقين حركياً كخطوة أولى في مساعدتهم على التخلص مما يعانون من مشكلات نفسية واجتماعية، كما لاحظت الباحثة ندرة الدراسات التي تناولت التحمل النفسي، وقلق توقع المستقبل للرياضيين المعاقين حركياً.

ومن هنا برزت الحاجة إلى إجراء هذا البحث بهدف التعرف على تأثير برنامج إرشادي مقترح يقدم الخبرات والمعارف الضرورية التي يمكن من خلالها تحسين درجة التحمل النفسي وخفض قلق توقع المستقبل لدى الرياضيين المعاقين حركياً.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

- ١- تأثير برنامج إرشادي على أبعاد التحمل النفسي (الصلابة النفسية - المسؤولية الاجتماعية - المرونة - حل المشكلات) للرياضيين المعاقين حركياً
- ٢- تأثير برنامج إرشادي على أبعاد قلق توقع المستقبل للرياضيين المعاقين حركياً

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث الأساسية في درجة التحمل النفسي لصالح القياسات البعديّة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى قلق توقع المستقبل لصالح القياسات البعديّة.
- ٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في درجة التحمل النفسي ومستوى قلق توقع المستقبل.



مصطلحات البحث:

: Program The Concept of Mentoring البرنامج الإرشادي

هو "تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية ويحتوى على مجموعة من الخدمات تساعد على حل المشكلات التى تواجهه فى مجالات التوافق والانسجام والتغلب على الاضطرابات النفسية والاجتماعية وفق أهداف الارشاد والتوجيه الأمر الذى يؤدي إلى توافق الفرد والتحصين ضد المشكلات والتغلب عليها مستقبلاً". (٢٦: ٤٦٨)

:Psychological endurance التحمل النفسي

هو " القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون آثار تكيفية سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص". (٢٥: ١١٢)

:Future Anxiety قلق المستقبل

هو "الشعور بعدم الارتياح ، والتفكير السلبي نحو المستقبل، والنظرة السلبية تجاه الحياة، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط، وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس". (٣٤: ٢١٢)

:Physically Disabled المعاق حركياً

هو " كل شخص لديه عائق جسدى "بدنى" يمنعه من القيام بالوظائف الحركية بشكل طبيعى وذلك نتيجة لمرض أو إصابة أو وراثية". (١٠: ٢٥)

: الدراسات المرجعية :

١- دراسة إبراهيم سعد (٢٠١٤) (١) وأستهدفت التعرف على فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٦٠) طالبا بالمرحلة الثانوية حيث تم اختيار من حصلوا على درجات مرتفعة بعد تطبيق مقياس قلق المستقبل، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٣٠) طالبا، ومن أدوات البحث : مقياس قلق المستقبل - برنامج الإرشاد النفسي (١٠) أسابيع بواقع (٣) جلسات فى الأسبوع مدة الجلسة (٣٠) ق، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في خفض قلق المستقبل لصالح القياس البعدى.

٢- دراسة ساملوسكى وآخرون Samulski, et., al (٢٠١٨) (٣٩) وأستهدفت التعرف على تأثير الإرشاد النفسي على الرياضيين البرازيليين المشاركين في الأولمبياد، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٧٤) لاعب ولاعبة من رياضات متنوعة، ومن أدوات البحث : مقياس التحمل النفسي - مقياس الضغوط النفسية - برنامج الإرشاد النفسي (٨)



أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع مدة الجلسة (٣٥) ق ، ومن أهم النتائج: أن برنامج الإرشاد النفسي أثر ايجابياً في تحسين مستوى التحمل النفسي وخفض مستويات القلق والتوتر النفسي لدى الرياضيين.

٣- دراسة **نجاح عواد (٢٠٢١) (٢٩)** وأستهدفت التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لزيادة القدرة على التحمل النفسي لدى مصابي مسيرات العودة وأثره على الثقة بالنفس لديهم، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (١٦) طالباً من طلاب جامعة الأقصى مصابي مسيرات العودة ، ومن أدوات البحث: مقياس التحمل النفسي - البرنامج الإرشادي (٨) أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع مدة الجلسة (٤٠) ق، ومن أهم النتائج : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدى فى القدرة على التحمل النفسي لصالح القياس البعدى.

٤- دراسة **جعفر تامر (٢٠٢٢) (٦)** وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج إرشادى لتنمية التحمل النفسي لدى لاعبي كرة السلة بالدورى الممتاز، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (١١) لاعباً لكرة السلة، ومن أدوات البحث: مقياس التحمل النفسي - البرنامج الإرشادى (٨) أسابيع بواقع جلستين فى الأسبوع مدة الجلسة (٣٥) ق، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج الإرشادى تأثيراً إيجابياً فى تحسين التحمل النفسي لدى لاعبي كرة السلة بالدورى الممتاز.

٥- دراسة **زمالى حسان (٢٠٢٢) (١٢)** أستهدفت التعرف على فاعلية برنامج إرشادي نفسي (معرفي -سلوكي) في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدي الأفراد ذوى الهمم العالية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (١٦) فرداً من ذوى الهمم العالية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٨) أفراد ، ومن أدوات البحث : برنامج إرشادى نفسى (٨) أسابيع بواقع جلستين فى الأسبوع مدة الجلسة (٤٥) ق - مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، ومن أهم النتائج : فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدي الأفراد ذوى الهمم العالية.

٦- دراسة **على معارج (٢٠٢٣) (٢٢)** أستهدفت التعرف على تأثير برنامج إرشادى على وفق التحكم الذاتى في قوة التحمل النفسي لدى لاعبي سلاح الشيش دون ٢٠ سنة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعب سلاح الشيش تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٠) لاعبين سلاح الشيش، ومن أدوات البحث: مقياس التحمل النفسي - البرنامج الإرشادى، ومن أهم



النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قوة التحمل النفسي لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، بواسطة التصميم القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث:

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المعاقين حركياً والممارسين للأنشطة الرياضية الفردية والجماعية المختلفة بالأندية الرياضية التالية: نادى الشرقية الرياضى، ونادى بنها الرياضى، والمسجلين بالإتحاد المصرى للمعاقين للموسم التدريبي ٢٠٢٣/٢٠٢٤، وقد تم إختيار عدد (١٢) لاعب معاقين بالطرف السفلى للتجربة الأساسية، والطرف العلوى سليم تماماً كما تم إختيار عدد (٧) لاعبين معاقين كعينة للدراسة الإستطلاعية لتقنين المقاييس النفسية بالبحث، والجدول رقم (١) يوضح تصنيف أفراد عينة البحث الأساسية والإستطلاعية :

جدول (١)

توزيع أفراد عينة البحث على الأنشطة الرياضية المختلفة

البيان	الكرة الطائرة	ألعاب قوى	السباحة	كرة السلة	الإجمالى
عينة البحث الأساسية	٣	٣	٤	٢	١٢
العينة الإستطلاعية	٣	٢	١	١	٧
الإجمالى	٦	٥	٥	٣	١٩

حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى بعض المتغيرات التى قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل معدلات النمو(السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، ودرجة التحمل النفسى، ومستوى قلق توقع المستقبل، والجدول أرقام (٢)،(٣) توضح ذلك.



جدول (٢)

إعتدالية توزيع عينة البحث في معدلات النمو

ن = ١٩

(السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٥٠.٢٣	٢.٢٩	٢٢.٦٠	١.١٨
العمر التدريبي	سنة	٦.٩٠	١.٧٤	٦.٥٠	٠.٦٩
الطول الكلي للجسم	سم	١٧٨.٢١	٧.٠١	١٧٦.٠٠	٠.٩٥
الوزن	كجم	٨١.٧٤	٥.٩٥	٨٠.٠٠	٠.٨٨

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) تراوحت ما بين (٦٩.٠ : ١٨٠.١) أي أنها تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في درجة التحمل

ن = ١٩

النفسي ومستوى قلق توقع المستقبل

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الصلابة النفسية	درجة	٣٤.٤٢	٤.٥١	٣٣.٠٠	٠.٩٤
المسئولية الاجتماعية	درجة	٣٢.٠٠	٣.٦٤	٣١.٠٠	٠.٨٢
المرونة	درجة	٣١.٠٠	٣.٧٩	٣٠.٠٠	٠.٧٩
حل المشكلات	درجة	٣٢.٧٩	٣.٨٥	٣٢.٠٠	٠.٦٢
المجموع الكلي للمقياس	درجة	١٣٠.٢١	١٥.٧٩	١٢٦.٠٠	٠.٧٩
خصائص شخصية الرياضي	درجة	١٩.٨٤	٣.٤٦	١٩.٠٠	٠.٧٣
البيئة الرياضية	درجة	٤١.٦٣	٤.٩٣	٤٠.٠٠	٠.٩٩
نتائج المنافسة	درجة	٢٨.٠٠	٣.٧٧	٢٧.٠٠	٠.٧٩
المجموع الكلي للمقياس	درجة	٨٩.٤٧	١٢.١٦	٨٦.٠٠	٠.٨٤

يتضح من الجدول رقم (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لدرجة التحمل النفسي ومستوى قلق توقع المستقبل للرياضيين المعاقين حركياً تراوحت ما بين (٦٢.٠ : ٩٩.٠) أي أنها تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.



أدوات جمع البيانات:

من خلال الإطلاع علي العديد من المراجع، والدراسات المتخصصة في التحمل النفسي وقلق توقع المستقبل للأسوياء والمعاقين حركياً (١)، (٤)، (٦)، (٨)، (١٢)، (١٣)، (١٨)، (٢٠)، (٢٢)، (٢٩) فأسفر ذلك عن ما يلي:

أولاً : مقياس التحمل النفسي للرياضيين المعاقين حركياً : (إعداد الباحثة)

تم مسح مرجعي للعديد من مقاييس التحمل النفسي للعديد من الفئات والمراحل العمرية والعديد من الرياضات الفردية والجماعية (٦)(٧)(٢٢)(٢٩) ومن خلال هذا الإجراء العلمي تم تصميم مقياس خاص لهذا الغرض، وهذا المقياس في صورته الأولية يتضمن (٥) محاور (الصلابة النفسية - المسؤولية الاجتماعية - المرونة - حل المشكلات - الصمود)، وبعد ذلك تم عرض أبعاد المقياس في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة علم النفس العام والرياضي بالجامعات المصرية ملحق (١) فتم حذف محور واحد هو (الصمود) لحصوله على نسبة (٢٠٪)، كما تم عرض عبارات المقياس في صورته الأولية ملحق (٢) ، وعدد عباراته (٤٤) عبارة فتم حذف عدد (٤) عبارات لم تحقق نسبة (٨٠٪) من موافقة السادة الخبراء، وبذلك أصبحت عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٤٠) عبارة موضحة بملحق (٣) ، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

أرقام العبارات النهائية لمقياس التحمل النفسي
للرياضيين المعاقين حركياً

م	أبعاد المقياس	أرقام العبارات النهائية	عدد العبارات
١	الصلابة النفسية	١٠/٩/٨/٧/٦/٥/٤/٣/٢/١	١٠
٢	المسؤولية الاجتماعية	٢٠/١٩/١٨/١٧/١٦/١٥/١٤/١٣/١٢/١١	١٠
٣	المرونة	٣٠/٢٩/٢٨/٢٧/٢٦/٢٥/٢٤/٢٣/٢٢/٢١	١٠
٤	حل المشكلات	٤٠/٣٩/٣٨/٣٧/٣٦/٣٥/٣٤/٣٣/٣٢/٣١	١٠
٤٠	إجمالي العبارات	-	٤٠

يتضح من الجدول رقم (٤) أن عدد عبارات المقياس النهائية ، والتي تم الإتفاق عليها هي (٤٠) عبارة ، حيث تم إختيار العبارة التي لا تقل نسبة إتفاق الخبراء عليها عن (٨٠٪). المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس التحمل النفسي للرياضيين المعاقين حركياً:
أ- معامل الصدق :

استخدمت الباحثة صدق الإتساق الداخلي حيث تم تطبيق مقياس التحمل النفسي للرياضيين المعاقين حركياً على عينة قوامها (٧) أفراد من خارج العينة الأساسية ومن مجتمع



البحث ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله والجدول رقم (٦) يوضح ذلك، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك:

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التحمل

النفسي للرياضيين المعاقين حركياً والدرجة الكلية له

ن=٧

رقم العبارة	قيمة "ر"						
١	٠.٨٥٣	١١	٠.٨٦٤	٢١	٠.٨٩١	٣١	٠.٨٤٦
٢	٠.٨٤٩	١٢	٠.٩٠٠	٢٢	٠.٨٧٥	٣٢	٠.٨٦١
٣	٠.٩٠١	١٣	٠.٨٤١	٢٣	٠.٩٠١	٣٣	٠.٨٨٥
٤	٠.٨٦١	١٤	٠.٨٧٣	٢٤	٠.٨٧٢	٣٤	٠.٩٠٠
٥	٠.٨٣٩	١٥	٠.٨٩٨	٢٥	٠.٨٤٩	٣٥	٠.٨٥٢
٦	٠.٨٩٧	١٦	٠.٨٩٥	٢٦	٠.٨٨١	٣٦	٠.٨٩١
٧	٠.٨٥١	١٧	٠.٦٠٣	٢٧	٠.٨٥٠	٣٧	٠.٨٤٤
٨	٠.٨٨٨	١٨	٠.٨٦٩	٢٨	٠.٨٦٢	٣٨	٠.٩٠١
٩	٠.٨٧٣	١٩	٠.٨٥٢	٢٩	٠.٨٩١	٣٩	٠.٨٥٨
١٠	٠.٩٠٠	٢٠	٠.٨٤٦	٣٠	٠.٨٧٠	٤٠	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٧٥٤

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التحمل النفسي للرياضيين المعاقين حركياً والدرجة الكلية للمقياس ، مما يشير إلى صدق المقياس.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التحمل النفسي

للرياضيين المعاقين حركياً والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله

ن = ٧

حل المشكلات		المرونة		المسؤولية الاجتماعية		الصلابة النفسية	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٨٥٥	١١	٠.٨١٤	٢١	٠.٨٠٥	٣١	٠.٨٢٩
٢	٠.٨٢٤	١٢	٠.٨٣٠	٢٢	٠.٨٢٦	٣٢	٠.٨٤٤
٣	٠.٨٣١	١٣	٠.٨٢٥	٢٣	٠.٨١١	٣٣	٠.٨٢٧
٤	٠.٨١٩	١٤	٠.٨٠٤	٢٤	٠.٨٣٥	٣٤	٠.٨٠٢
٥	٠.٨٢٠	١٥	٠.٨١٨	٢٥	٠.٨٢٧	٣٥	٠.٨٣٩
٦	٠.٨٤٤	١٦	٠.٨٣٥	٢٦	٠.٨١٩	٣٦	٠.٨٢٨



تابع جدول (٦)

حل المشكلات		المرونة		المسئولية الاجتماعية		الصلابة النفسية	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
٣٧	٠.٨١٦	٢٧	٠.٨٢٥	١٧	٠.٨١٧	٧	٠.٨٠٨
٣٨	٠.٨٣١	٢٨	٠.٨٤١	١٨	٠.٨٢٩	٨	٠.٨٢٦
٣٩	٠.٨١٥	٢٩	٠.٨٢٧	١٩	٠.٨١٤	٩	٠.٨٥١
٤٠	٠.٨١٠	٣٠	٠.٨٠٤	٢٠	٠.٨٢٥	١٠	٠.٨٣٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٥٤

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التحمل النفسي للرياضيين المعاقين حركياً والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق المقياس.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس التحمل

ن=٧

النفسي للرياضيين المعاقين حركياً والدرجة الكلية للمقياس

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"
١	الصلابة النفسية	١٠	* ٠.٨١٩
٢	المسئولية الاجتماعية	١٠	* ٠.٨٢٤
٣	المرونة	١٠	* ٠.٨٢١
٤	حل المشكلات	١٠	* ٠.٨١٣

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٥٤

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس التحمل النفسي للرياضيين المعاقين حركياً والدرجة الكلية للمقياس. ب- معامل ثبات المقياس :

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق مقياس التحمل النفسي للرياضيين المعاقين حركياً على العينة الاستطلاعية وعددها (٧) أفراد من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (١٠) أيام، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.



جدول (٨)

معامل الثبات لمقياس التحمل النفسي للرياضيين المعاقين حركياً ن = ٧

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأبعاد
	ع	م	ع	م		
*٠.٨٣٦	٣.٢٥	٣٤.٠٠	٣.١٦	٣٣.٨٦	درجة	الصلاية النفسية
*٠.٨٤٤	٢.٧٣	٣١.٤٣	٢.٩٧	٣١.١٤	درجة	المسئولية الاجتماعية
*٠.٨٣٩	٢.٥٩	٣١.٠٠	٢.٧٤	٣٠.٥٧	درجة	المرونة
*٠.٨١١	٣.٢٤	٣٢.٥٧	٣.١٠	٣٢.٠٠	درجة	حل المشكلات
*٠.٨٣٣	١١.٨١	١٢٩.٠٠	١١.٩٧	١٢٧.٥٧	درجة	إجمالي المقياس

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٥٤

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس التحمل النفسي للرياضيين المعاقين حركياً قيد البحث مما يشير إلى ثبات المقياس عند التطبيق.

طريقة تصحيح المقياس:

أستخدمت الباحثة في تصحيح المقياس ميزان تقدير خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) حيث تم إعطاء الإستجابة على عبارات المقياس (دائماً = ٥ درجات، غالباً = ٤ درجات، أحياناً = ٣ درجات، نادراً = درجتان، أبداً = درجة واحدة) وبذلك أصبحت الدرجة العظمى للمقياس (٢٠٠) درجة والدرجة الصغرى للمقياس (٤٠) درجة، وكلما كانت الدرجة كبيرة كانت مؤشر على إرتفاع درجة التحمل النفسي للرياضيين المعاقين حركياً.

ثانياً : مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي: ملحق (٤)

أعد هذا المقياس عبد العزيز عبد المجيد وآخرون (٢٠٠٦) (٢٠)، ويشتمل على ثلاث مجالات هم المجال الأول خصائص شخصية الرياضي، ويتكون من عدة محاور هي القابلية للإستثارة، النزعة التشاؤمية، الثقة بالنفس، وعدد عباراته (٩) عبارات، المجال الثاني البيئة الرياضية، ويتكون من عدة محاور هي جماعة الرياضي، الجهاز الفني والإداري، أعضاء الفريق، الأسرة، الجمهور، وسائل الإعلام والتجهيزات الرياضية، وعدد عباراته (٢٠) عبارة، المجال الثالث نتائج المنافسة، ويتضمن عدة محاور هي الإصابات، عائد الإحتراف والخبرات السلبية، وعدد عباراته (١٣) عبارة، وتتم الإستجابة على عبارات المقياس وفق ميزان تقدير ثلاثي (دائماً، أحياناً، أبداً) وبذلك يكون إجمالي عدد عبارات المقياس (٤٢) عبارة، وتبلغ الدرجة الكبرى (١٢٦) درجة، بينما تبلغ الدرجة الصغرى (٤٢) درجة.



المعاملات العلمية لمقياس قلق توقع المستقبل الرياضي:

أ- صدق الإتساق الداخلي:

تم حساب معامل الصدق لمقياس قلق توقع المستقبل الرياضي باستخدام طريقة الإتساق الداخلي، وذلك بتطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٧) معاقين ثم حساب معامل الارتباط البسيط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه، وأيضاً حساب معامل الارتباط البسيط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية للمقياس، والجدولين رقمي (٩)، (١٠) يوضحان ذلك.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للبعد

الذي تمثله في مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي

ن = ٧

أرقام العبارات										البيان	المجال
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	العبارة	شخصية الرياضي	
٠.٧٩٦	٠.٨٢٥	٠.٨١٦	٠.٨٢١	٠.٨٠٠	٠.٨١٩	٠.٨٠٣	٠.٧٩٩	٠.٨١٥	قيمة "ر"		
١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	العبارة	البيئية الرياضية	
٠.٨٢٦	٠.٧٩٨	٠.٨٣١	٠.٨١٩	٠.٨٢١	٠.٨٠٣	٠.٨١٤	٠.٧٩١	٠.٨٢٢	قيمة "ر"		
٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	العبارة		
٠.٧٩٧	٠.٨٣١	٠.٨١٧	٠.٧٩٩	٠.٨٠٢	٠.٨١٨	٠.٨٠٤	٠.٨١٦	٠.٨٣٨	قيمة "ر"		
-	-	-	-	-	-	-	٢٩	٢٨	العبارة	نتائج المنافسة	
-	-	-	-	-	-	-	٠.٨١٥	٠.٨٢٢	قيمة "ر"		
٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	العبارة		
٠.٨١٤	٠.٨٢٦	٠.٨١٩	٠.٨٣٠	٠.٨١٥	٠.٨٠١	٠.٨٢٩	٠.٨٠٢	٠.٨١١	قيمة "ر"		
-	-	-	-	-	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	العبارة		
-	-	-	-	-	٠.٧٩٦	٠.٨٣٠	٠.٨١٨	٠.٧٩٨	قيمة "ر"		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٥٤

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تمثله في مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي ، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.



جدول (١٠)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس
قلق توقع المستقبل الرياضي والدرجة الكلية للمقياس

ن = ٧

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	خصائص شخصية الرياضي	٩	*٨١٨.٠
٢	البيئة الرياضية	٢٠	*٨٠٣.٠
٣	نتائج المنافسة	١٣	*٨٢١.٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٥٤

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين الدرجة الكلية للبعد ، والدرجة الكلية لمقياس قلق توقع المستقبل الرياضي.

ب- معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات بتطبيق مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي على أفراد عينة البحث الإستطلاعية، والبالغ عددهم (٧) معاقين ثم تم إعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمنية قدره (١٠) أيام، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (١١) يوضح ذلك.

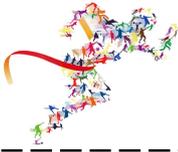
جدول (١١)

معامل الثبات لمقياس قلق توقع المستقبل الرياضي

ن = ٧

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	
	ع	م	ع	م		
*٠.٨١٥	٢.٦١	٢٠.٥٧	٢.٨٤	١٩.٢٩	درجة	خصائص شخصية الرياضي
*٠.٧٩٨	٣.٧٧	٤٢.٠٠	٤.٠٢	٤٠.٨٦	درجة	البيئة الرياضية
*٠.٨٠٢	٢.٩٣	٢٨.٠٠	٣.١٩	٢٧.١٤	درجة	نتائج المنافسة
*٠.٨٠٥	٩.٣١	٩٠.٥٧	١٠.٠٥	٨٧.٢٩	درجة	المجموع الكلي للمقياس

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٥٤



يتضح من الجدول رقم (١١) وجود ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس قلق توقع المستقبل الرياضي مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ثالثاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر .
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- صالة مجهزة جيدة التهوية .

البرنامج الإرشادي المقترح:

أولاً : الهدف من البرنامج:

- ١- تحسين مستوى التحمل النفسي (الصلابة النفسية - المسؤولية الاجتماعية - المرونة - حل المشكلات) للرياضيين المعاقين حركياً.
- ٢- خفض مستوى قلق توقع المستقبل (خصائص شخصية الرياضي - البيئة الرياضية - نتائج المنافسة) للرياضيين المعاقين حركياً.

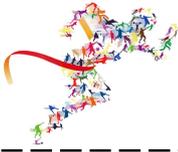
ثانياً : محتوى البرنامج:

يتكون البرنامج الإرشادي من عدد (١٦) جلسة تم تنفيذها، بحيث يتناسب مع طبيعة العينة وخصائصها، وتم ترتيب الجلسات بشكل منطقي، ومتسلسل، ثم قامت الباحثة بعرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية بالجامعات المصرية ملحق (١) ؛ وذلك للتحقق من صدق محتوى البرنامج، وقد تم الأخذ بالتعديلات، والملاحظات بناءً على وجهات نظر المحكمين، ومن ثم إعداده بالشكل النهائي، وقد قامت الباحثة بتنفيذه على فترة زمنية (٨) أسابيع بمعدل جلستين أسبوعياً، وأستغرق الزمن المحدد لكل جلسة (٤٠) دقيقة.

ثالثاً: فنيات البرنامج الإرشادي:

وفيما يلي عرض للفنيات المستخدمة خلال جلسات البرنامج:

- ١- **المناقشة** : وهي طريقة تم استخدامها من خلال إتاحة الفرصة للمعاقين حركياً من خلال طرح بعض المواقف التي تحتاج لمناقشة من قبل المشاركين كي يتوفر لهم تبادل الأفكار الخاصة بحلول مقترحة وموجهة من قبل الباحثة، ولقد استخدمت الباحثة تلك الفنية كأسلوب تم من خلاله تنمية أسلوب حل المشكلات التي تواجه المشاركين لمساعدتهم على تحسين مستوى التحمل النفسي، وخفض قلق المستقبل لديهم.



٢- **الحوار** : تم استخدامه من خلال إدارة الحديث من قبل الباحثة والمشاركين، وتم إتاحة الفرصة للمشاركين بالحديث المتبادل عن أفكارهم وآرائهم بطريقة منظمة، وتسهيلها الباحثة لهم، من أجل التوصل إلى تنمية الفكرة المناسبة للمشاركين، ولقد استخدمت الباحثة تلك الفنية كأسلوب تم من خلاله تنمية أسلوب الحوار المناسب بين المشاركين لمعرفة ما يدور لديهم من أفكار، وآراء حول التحمل النفسي، وقلق توقع المستقبل الرياضي.

٣- **النمذجة** : تم استخدام هذه الطريقة من خلال إتاحة نموذج مباشر، أو تخيلي للفرد، بحيث يكون الهدف توصيل معلومات حول النموذج المعروض للفرد، وبقصد إحداث تغير ما في سلوكه، وإكساب سلوك جديد، أو زيادة سلوك موجود لديه، أو نقصانه ولقد استخدمت الباحثة تلك الفنية كأسلوب يتم من خلاله تنمية الجوانب الإيجابية في شخصية المشاركين، وكذلك طرق تقبلهم لذواتهم، وتنمية الاستقلال، والثقة بالنفس لديهم. (٢٣:٣٦٨)

٤- **التفريغ الانفعالي** : تم من خلال مساعدة الفرد على التحدث بحرية، وبدون قيود عن الأحداث سواء أكانت خبرات أم دوافع أم صراعات انفعالية، وعندما يقوم الفرد بتفريغها تختفي أعراض القلق، ولقد استخدمت الباحثة تلك الفنية كطريقة لمساعدة المشاركين على تفريغ ما لديهم من مشاعر وخبرات، ودوافع وصراعات في حياتهم، حيث يتم بعد ذلك مساعدتهم للتغلب على تلك الأفكار السلبية. (١٥:١٤١)

٥- **فنية المواجهة المعرفية**: هذه الطريقة تركز على أهمية الجانب المعرفي والعقلي في تحديد استجابة الضغوط أكثر من اهتمامها بالبيئة ومثيراتها المختلفة، ومن خلالها يمكن التقليل من حدة الضغوط التي يعانها الفرد، إذا استطعنا تغيير طريقة تفكيره بشأن المواقف المسببة للضغوط، وبالتالي تغيير استجابته لذلك الموقف، ومن خلالها تساعد الفرد في تكوين استجابات توافقية جديدة بدلاً من الأفكار التي تتسم بالإحباط، وعدم الثقة بالنفس. (٣:١٣٠)

٦- **التعزيز** : يعتبر أسلوباً يؤدي فيه المشاركون من خلال السلوك المرغوب، أي الإثابة تعتمد على السلوك المشروط بأدائه، واستخدمت الباحثة التعزيز المعنوي خلال جلسات البرنامج من خلال تعزيز الأفكار الإيجابية، والسلوكيات المناسبة لطبيعة المشاركين. (٥:٦٦٤)

رابعاً: الأسلوب الإرشادي المتبع في تطبيق البرنامج:

من خلال الإطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة في مجال الإرشاد النفسي مثل : هشام إبراهيم وخديجة خوجة (٢٠١٤)(٣٠)، عبدالله الطراونة (٢٠١٩)(٢١)، محمود مندوه (٢٠٢٠)(٢٧) وذلك لإختيار الأسلوب الإرشادي المناسب لعينة البحث (المعاقين حركياً) فتوصلت الباحثة إلى أسلوب الإرشاد الجماعي في تطبيق محتوى البرنامج الإرشادي النفسي



المقترح، وهنا يشير **حمدي جبريل وأبوظالب داود (٢٠٢٠) (١١)** أن الإرشاد الجماعي يلعب دوراً هاماً في التقليل من حدة تمرکز المسترشد حول ذاته، ويوفر الفرصة لتحقيق الذات، مما ينمي الثقة بالنفس والآخرين، ويقوى عاطفة إعتبار الذات، والشعور بالقيمة.

القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية في التحمل النفسي وقلق توقع المستقبل للرياضيين المعاقين حركياً في الفترة الزمنية من ٢٠٢٣/٦/٢٢ إلى ٢٠٢٣/٦/٢٤.

تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح:

تم تطبيق محتوى البرنامج الإرشادي ملحق (٥) على أفراد عينة البحث الأساسية ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٦/٢٧ إلى ٢٠٢٣/٨/٢١ لمدة (٨) أسابيع ، بواقع (٢) جلسة إرشادية في الأسبوع زمن الجلسة الواحدة (٤٠) دقيقة.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية في التحمل النفسي وقلق توقع المستقبل للرياضيين المعاقين حركياً في الفترة الزمنية من ٢٠٢٣/٨/٢٣ وحتى ٢٠٢٣/٨/٢٥ بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- معامل الارتباط البسيط.
- إختبار النسب والمعدلات.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- إختبار "ت".



عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة

البحث الأساسية في درجة التحمل النفسي

ن = ١٢

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الأبعاد
	ع	م	ع	م		
*٣.١٤	٣.٦٦	٣٨.٥٠	٤.٢٩	٣٤.٠٠	درجة	الصلابة النفسية
*٢.٩١	٣.٠٢	٣٥.٠٠	٣.١٧	٣١.٥٠	درجة	المسئولية الاجتماعية
*٣.٠٢	٢.٨١	٣٤.٠٠	٣.٠٣	٣٠.٦٧	درجة	المرونة
*٣.٤٨	٣.١٥	٣٦.٤٢	٣.٢٦	٣٢.٢٥	درجة	حل المشكلات
*٣.١٤	١٢.٦٤	١٤٣.٩٢	*٧.٤١	١٢٨.٤٢	درجة	المجموع الكلي للمقياس

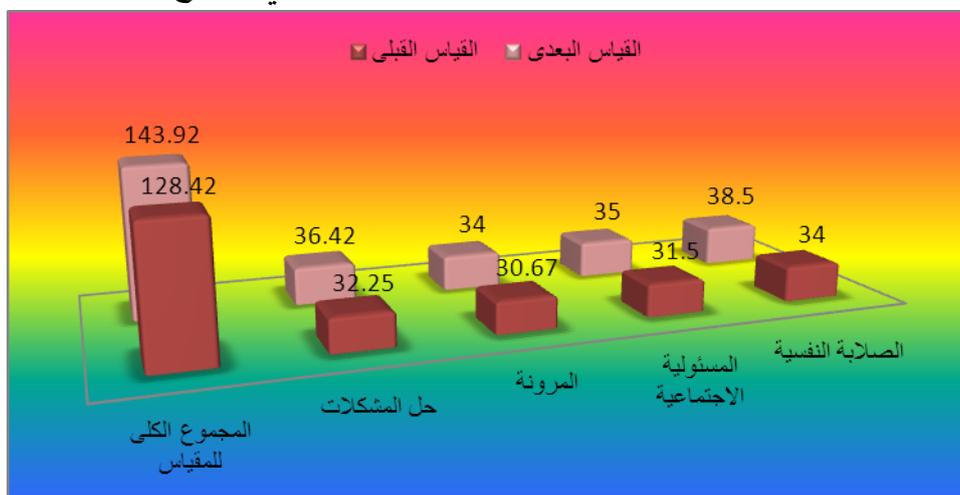
* دال عند مستوى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين

القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في درجة التحمل النفسي لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية

في درجة التحمل النفسي للرياضيين المعاقين حركياً



جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة

ن = ١٢

البحث الأساسية في مستوى قلق توقع المستقبل

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الأبعاد
	ع	م	ع	م		
*٣.٢٦	٢.٨٢	١٦.٠٠	٣.١١	١٩.٧٥	درجة	خصائص شخصية الرياضي
*٢.٩٢	٤.١٦	٣٧.٣٣	٤.٣٨	٤٢.٢٥	درجة	البيئة الرياضية
*٣.٥١	٣.٠٣	٢٤.٢٥	٣.٢٦	٢٨.٥٠	درجة	نتائج المنافسة
*٣.٢٣	١٠.١١	٧٧.٥٨	١٠.٧٥	٩٠.٥٠	درجة	المجموع الكلي للمقياس

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين

القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى قلق توقع المستقبل لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة

البحث الأساسية في مستوى قلق توقع المستقبل



جدول (١٤)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في درجة التحمل النفسي

المتغيرات	وحدة القياس	أفراد عينة البحث الأساسية		ن = ١٢
		قبلي	بعدي	
الصلابة النفسية	درجة	٣٤.٠٠	٣٨.٥٠	%١٣.٢٤
المسئولية الاجتماعية	درجة	٣١.٥٠	٣٥.٠٠	%١١.١١
المرونة	درجة	٣٠.٦٧	٣٤.٠٠	%١٠.٨٦
حل المشكلات	درجة	٣٢.٢٥	٣٦.٤٢	%١٢.٩٣
المجموع الكلي للمقياس	درجة	١٢٨.٤٢	١٤٣.٩٢	%١٢.٠٧

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في درجة التحمل النفسي للرياضيين المعاقين حركياً تراوحت ما بين (١٠.٨٦% - ١٣.٢٤%).

جدول (١٥)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى قلق توقع المستقبل

المتغيرات	وحدة القياس	أفراد عينة البحث الأساسية		ن = ١٢
		قبلي	بعدي	
خصائص شخصية الرياضي	درجة	١٩.٧٥	١٦.٠٠	%٢٣.٤٤
البيئة الرياضية	درجة	٤٢.٢٥	٣٧.٣٣	%١٣.١٨
نتائج المنافسة	درجة	٢٨.٥٠	٢٤.٢٥	%١٧.٥٣
المجموع الكلي للمقياس	درجة	٩٠.٥٠	٧٧.٥٨	%١٦.٦٥

يتضح من الجدول رقم (١٥) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى قلق توقع المستقبل للرياضيين المعاقين حركياً تراوحت ما بين (١٣.١٨% - ٢٣.٤٤%).



ثانياً: مناقشة النتائج:

أ- مناقشة النتائج للفرض الأول:

أشارت نتائج الجدول رقم (١٢) والشكل رقم (١) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في درجة التحمل النفسي للرياضيين المعاقين حركياً لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة التحسن في درجة التحمل النفسي إلى أن أفراد عينة البحث الأساسية قد تأثرت بدرجة واضحة بمحتوى برنامج الإرشاد النفسي المقترح، حيث أن خضوع الرياضيين المعاقين حركياً إلى العديد من فنيات الإرشاد النفسي تمثلت في المناقشة والحوار، والنمذجة والتفريغ الإنفعالي، وفنية المواجهة المعرفية، والتعزيز، بالإضافة إلى التعليمات والتوجيهات الإرشادية التي تضمنها البرنامج الإرشادي كان لها دور في إعادة البناء المعرفي للرياضيين المعاقين حركياً، وبالتالي تطورت لديهم القدرة على التحمل النفسي لأعباء الوحدات التدريبية والمنافسات الرياضية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : حامد زهران (٢٠١٥)(٨)، ميرال Meral (٢٠١٩) (٣٧) أن هناك الكثير من الدراسات والأبحاث النفسية التي أكدت على أهمية البرامج الإرشادية في التخفيف من الآثار النفسية المترتبة على المشكلات التي يتعرض لها الفرد السوي والمعاق، وخاصة حالات الإعاقة الشديدة ، حيث أن البرامج الإرشادية تخفف من هذه الضغوط النفسية، وتزيد من قدرة الفرد على التحمل النفسي في مواجهة هذه الضغوط، حيث أثبتت هذه البرامج قدرتها على زيادة قدرة الفرد على مواجهة هذه الضغوط، ومن ثم تحسين ثقته بنفسه.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : نجاح عواد (٢٠٢١)(٢٩)، جعفر تامر (٢٠٢٢) (٦)، زمالى حسان (٢٠٢٢)(١٢)، على معارج (٢٠٢٣) (٢٢) علي أهمية استخدام برامج الإرشاد في تحسين درجة التحمل النفسي للاعبين الرياضات الفردية والجماعية المعاقين والأسوياء.

وهنا تؤكد كل من: سهير محمد (٢٠١٥)(١٦)، سامر جميل (٢٠٢٠)(١٤) على ضرورة توفير الخدمات الخاصة للمعاقين حركياً، والتي منها الخدمات الجسمانية، واستعادة اللياقة البدنية مع توفير الأجهزة المساندة، وكذلك الاحتياجات الإرشادية مثل الاهتمام بالعوامل النفسية المساعدة على التكيف، وتنمية الشخصية، والاحتياجات التعليمية من خلال إفراح فرص التعليم المتكافئ لمن هم في سن التعليم، والاهتمام بتعليم الكبار، والاحتياجات التدريبية مثل فتح مجالات التدريب تبعاً لمستوى المهارات من أجل الإعداد المتكامل لهذه الفئة.



وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في درجة التحمل النفسي لصالح القياس البعدي".

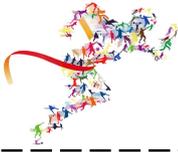
ب- مناقشة النتائج لفرض البحث الثاني:

أسفرت نتائج الجدول رقم (١٣) والشكل رقم (٢) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى قلق توقع المستقبل للرياضيين المعاقين حركياً لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة إنخفاض مستوى قلق توقع المستقبل للرياضيين المعاقين حركياً إلى أن أفراد عينة البحث الأساسية قد تلقت جلسات تدريبية جماعية، وتم استخدام العديد من الفنيات الإرشادية لتسهيل تطبيق البرنامج الإرشادي كالكفاءة الشخصية والانفعالية، وأساليب حل المشكلات، والتوجيه الإيجابي للحياة، والصلابة النفسية، والمرونة الذاتية، والتحدي، والتماسك وقوة الذات، والاستقلالية والاستقرار النفسي، والمصاعب التي تواجههم بالحياة، والتي قدمت لأفراد عينة البحث الأساسية للتدريب عملياً باستخدام فنيات تربية ونفسية ساعدتهم على بناء خبرات خاصة أسهمت في تقوية مشاعرهم واحساسهم بالحياة، وتعزيز وتدعيم خفض مستوى قلق توقع المستقبل، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : ساندرس وآخرون Sanders, et., al (٢٠١٥)(٤٠)، بيدال وآخرون Beadel, et., al (٢٠١٦) (٣٣) على أن برامج الإرشاد النفسى تهدف إلى تنمية شخصية المعاق، وزيادة أدائه الاجتماعي والنفسي، وجعل المعاق يحاول جاهداً التدريب والمعاشية مع الواقع. والتفاوض بالمستقبل، وعدم التشاؤم، والهناء في الحياة، والشفقة بالذات.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : إبراهيم سعد (٢٠١٤)(١)، ساملوسكى وآخرون Samulski, et., al (٢٠١٨)(٣٩) علي فاعلية برامج الإرشاد في تحسين مستوى قلق توقع المستقبل للأفراد الأسوياء والمعاقين.

وهنا تشير هند رشدي (٢٠٢١)(٣١) أن ضغوط الحياة تعتبر أحد أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل خاصة في هذا العصر، كما يظهر قلق المستقبل نتيجة التوتر الناشئ عن الإعاقة الحركية، وعندما يتعرض الفرد للبرنامج الإرشادي يتبين له أن لديه إمكانات كبيرة تؤهله لمواجهة تلك الضغوط، وتحسن لديه التحمل النفسي فتقل درجة قلق المستقبل.



وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى قلق توقع المستقبل لصالح القياس البعدى".

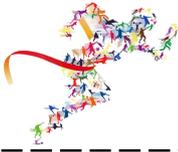
ج- مناقشة النتائج لفرض البحث الثالث:

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى درجة التحمل النفسى للرياضيين المعاقين حركياً تراوحت ما بين (١٠.٨٦% - ١٣.٢٤%).

يتضح من الجدول رقم (١٥) وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى قلق توقع المستقبل للرياضيين المعاقين حركياً تراوحت ما بين (١٣.١٨% - ٢٣.٤٤%).

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج الإرشادى المستخدم فى تحسين التحمل النفسى ومستوى قلق توقع المستقبل للرياضيين المعاقين حركياً، حيث تم استخدام فنيات مناسبة للمشاركين خلال تطبيق جلسات البرنامج، وأُشتملت على الحوار المتبادل بين المشاركين، والباحثة ورفع مستوى المشاعر الإيجابية، والأفكار، والمعارف والمهارات والسلوكيات الإيجابية نحو الحياة، وتجنب الاتجاهات السلبية لدى المعاقين، ومن هنا تكمن أهمية اكساب أفراد عينة البحث الأساسية الأساليب والمهارات والسلوكيات، للوصول إلى درجة من الكفاءة الشخصية والاجتماعية التي تساعدهم على التفاعل مع مواقف الحياة المختلفة، كما أدى ذلك إلى رفع جودة الحياة النفسية لدى المعاقين، وبالتالي الاقبال على الحياة والرضا عنها، مما ينعكس على سلوكيات المعاقين في شتى مناحي الحياة، وعلى اتجاهاتهم ومواقفهم من الحياة الحاضرة والمستقبلية، كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى التدريب على الفنيات المختلفة معرفية وسلوكية وانسانية واجتماعية المتبعة في البرنامج الإرشادى.

وفى هذا الصدد يتفق كل من: حامد زهران (٢٠١٠)(٧)، بشير صالح (٢٠١٧)(٤)، صالح الدهرى (٢٠٢٠)(١٧) على فعالية البرامج الإرشادية فى تحسين التحمل النفسى، وخفض مستوى قلق توقع المستقبل، وذلك لخضوع الأفراد لجلسات الإرشادية التي يتم تنفيذها بالبرنامج، وتلقى العديد من التعليمات، والتوجيهات الإرشادية التي يتضمنها البرنامج الإرشادى فيتم توضيح أبعاد المشكلات النفسية والاجتماعية.



وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على: " توجد نسب تحسن لقياس البعدى عن القياس القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية في درجة التحمل النفسى ومستوى قلق توقع المستقبل".

الإستخلاصات:

- 1- يؤثر البرنامج الإرشادى تأثيراً إيجابياً فى تحسين مستوى التحمل النفسى (الصلابة النفسية - المسئولية الاجتماعية - المرونة - حل المشكلات) للرياضيين المعاقين حركياً.
- 2- يؤثر البرنامج الإرشادى تأثيراً إيجابياً فى خفض مستوى قلق توقع المستقبل (خصائص شخصية الرياضي - البيئة الرياضية - نتاج المنافسة) للرياضيين المعاقين حركياً.
- 3- وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى فى مستوى أبعاد التحمل النفسى لأفراد عينة البحث الأساسية تراوحت ما بين (١٠.٨٦% - ١٣.٢٤%).
- 4- وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى قلق توقع المستقبل تراوحت ما بين (١٣.١٨% - ٢٣.٤٤%).

التوصيات:

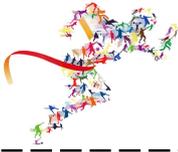
- 1- إستخدام البرنامج الإرشادى لتحسين التحمل النفسى وخفض مستوى قلق توقع المستقبل لدى الرياضيين المعاقين حركياً.
- 2- ضرورة توفير بيئة رياضية مناسبة بالمؤسسات الرياضية لزيادة قدرة المعاقين على التفاعل مع أقرانهم الأسوياء.
- 3- عقد الدورات التثقيفية للمدربين لتعريفهم بكيفية عقد الجلسات الإرشادية مع الرياضيين المعاقين حركياً لتعزيز التفاعل والإتصال بينهم.
- 4- تقديم برامج ارشادية لأولياء الأمور للاهتمام بتهيئة ابنائهم المعاقين حركياً للمستقبل.
- 5- الإهتمام بتقديم الخدمات النفسية والاجتماعية للرياضيين المعاقين حركياً.



المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- إبراهيم سعد على (٢٠١٤): "فاعلية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية"، رسالة ماجستير، برنامج الدراسات العليا التربوية، جامعة الملك عبدالعزيز، المملكة العربية السعودية.
- ٢- أحمد عكاشة (٢٠١٩): مقدمة في الطب النفسي، دار الشروق، القاهرة.
- ٣- آمال جودة (٢٠٢٠): الصحة النفسية، ط٢، مكتبة الطالب الجامعي، جامعة الأقصى، فلسطين.
- ٤- بشير صالح الرشيد (٢٠١٧): الإرشاد النفسي وفق نظرية العلاج الواقعي، ط٢، الكويت الوطنية، الكويت.
- ٥- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي (٢٠١٤): معجم علم النفس والطب النفسي، ط٣، دار النهضة، القاهرة.
- ٦- جعفر تامر حمود (٢٠٢٢): "تأثير برنامج إرشادي لتنمية التحمل النفسي لدى لاعبي كرة السلة بالدورى الممتاز"، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد (٣٤)، العدد (٣)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، العراق.
- ٧- حامد عبد السلام زهران (٢٠١٠): دراسات فى الصحة النفسية والإرشاد النفسى، ط٤، عالم الكتب، القاهرة.
- ٨- حامد عبد السلام زهران (٢٠١٥): التوجيه والإرشاد النفسى، ط٤، عالم الكتب، القاهرة.
- ٩- حسين حريم (٢٠١٦): السلوك التنظيمي - سلوك الأفراد في المنظمات، دار زهراء للنشر، عمان، الأردن.
- ١٠- حلمى إبراهيم، ليلي فرحات (٢٠١٧): التربية الرياضية والترويح للمعوقين، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١١- حمدي جبريل، أبوظالب داود (٢٠٢٠): التكيف ورعاية الصحة النفسية، الشركة العربية المتحدة للتسويق، القاهرة.
- ١٢- زمالى حسان (٢٠٢٢): "فاعلية برنامج إرشادي نفسي (معرفي - سلوكي) في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأفراد ذوى الهمم العالية"، مجلة التحدى، المجلد (١٤)، العدد (٢)، جامعة العربي التبسى، تبسة، الجزائر.
- ١٣- زينب شقيير (٢٠١٥): مقياس قلق المستقبل، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.



- ١٤- سامر جميل رضوان (٢٠٢٠): الصحة النفسية، ط٢، دار الفكر، عمان، الأردن
- ١٥- سهام درويش أبو عيطة (٢٠١٥): مبادئ الإرشاد النفسي، ط٣، دار الفكر، عمان.
- ١٦- سهير محمد شاش (٢٠١٥): تنمية المهارات الحياتية والاجتماعية لذوى الاحتياجات الخاصة، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- ١٧- صالح حسن الدهرى (٢٠٢٠): علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة، دار وائل للنشر، الأردن.
- ١٨- عادل عبد الله محمد (٢٠١٤): الإعاقات الحسية، ط٢، دار الرشد للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٩- عبد الرحمن محمد العيسوى (٢٠١٥): الجديد في الصحة النفسية، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٠- عبد العزيز عبد المجيد، مصطفى عميرة، نبال بدر (٢٠٠٦): "مقياس قلق توقع المستقبل الرياضى"، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢١- عبدالله الطراونة (٢٠١٩): مبادئ التوجيه والإرشاد التربوي، ط٢، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
- ٢٢- على معارج مفتن (٢٠٢٣): "تأثير برنامج إرشادي على وفق التحكم الذاتي في قوة التحمل النفسي لدى لاعبي سلاح الشيش دون ٢٠ سنة"، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد (١١٩)، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- ٢٣- غسان أبو فخري (٢٠١٣): التربية الخاصة للأطفال المعوقين، منشورات جامعة دمشق، ط٣، دمشق، سوريا.
- ٢٤- محمد البيومي (٢٠٢١): الإعاقة في محيط الخدمة الاجتماعية، ط٢، دار الكتب الجامعية الحديثة، الإسكندرية.
- ٢٥- محمد جسام عرب، حسين علي كاظم (٢٠١٩): علم النفس الرياضي، ط٢، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الأشرف، العراق.
- ٢٦- محمد عبيد (٢٠١٥): مقدمة في الإرشاد النفسي، مكتبة الانجلو، القاهرة.
- ٢٧- محمود مندوه محمد (٢٠٢٠): الصحة النفسية، ط٢، شركة الرشد العالمية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ٢٨- مصطفى عبد المحسن عبد التواب (٢٠٠٩): القلق وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، كلية التربية، جامعة أسيوط.



- ٢٩- نجاح عواد إبراهيم (٢٠٢١): "فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لزيادة القدرة على التحمل النفسي لدى مصابي مسيرات العودة وأثره على الثقة بالنفس لديهم"، مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، مجلة علمية فصلية محكمة، العدد (٩).
- ٣٠- هشام إبراهيم عبدالله، خديجة خوجة (٢٠١٤): الإرشاد النفسي الجماعي الأسس - النظريات- البرامج ، خوارزم العلمية، جده، المملكة العربية السعودية.
- ٣١- هند رشدي (٢٠٢١): أسرار التخلص من الخوف والقلق والاكتئاب، ط٢ ، دار النهار. للطباعة والنشر ، الجيزة.

ثانياً المراجع الأجنبية :

- 32-Amy Morin (2018) :Powerful Exercises To Increase Your Mental Strength, forbes, Retrieved, Edited.
- 33-Beadel, J., Mathews, A.; Borman, G., & Teachman, B., (2016):Cognitive bias modification to enhance resilience to a panic challenge. Cognitive Therapy and Research, 40,(6),p., 799-812.
- 34-Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. , (2007): Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological inquiry, 18,(4),p., 211-237.
- 35-Jeanne, M., Hinke, I., Luzzo, D., (2017): Mental health and career development of college students. Journal of Counseling Development, 85,(1), P.,143 – 147.
- 36-Macleod, A., & Byrne, A., (2005) : Anxiety , Depression , and the Anticipation of Future Positive and Negative Experiences, Journal of Abnormal Psychology. Vol.,105. No., 2. P., 286 – 289.
- 37-Meral, Sert Agir (2019): A Model Proposal Regarding the Effect of Adolescents' Psychological Endurance on Internet Addiction and Intermediary Role of Self-Esteem among Related Variables. Turkish Online Journal of Educational Technology - TOJET, Vol.,8, No.,1, p.,1-14.
- 38- Molin Ronald (2007): "Future anxiety: Clinical issues of children in the latter phases of foster care", Child & Adolescent social work Journal. Vol., 7(6); P., 501-512.
- 39-Samulski, D., (2018): Lopes, Mariana Calábria counseling Brazilian athletes during the Olympic games in Athens : important issues and intervention techniques, International Journal of Sport and Exercise Psychology September , (1),p.,33-39.



- 40- Sanders, J., Munford, R., Anwar, W., Liebenberg, L., & Ungar, M., (2015): The role of positive youth development practices in building resilience and enhancing wellbeing for at-risk youth. Child Abuse & Neglect, 42,p., 40–53.