

تأثير بعض الأنشطة الترويحية المقترحة في التقليل من القلق النفسي والضغوط النفسية عند المعاقين حركيا الرياضيين

ا. م. د. حازم جاسم خزعل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تتجلى أهمية البحث في اقتراح أنشطة ترويحية من قبل الباحث لمعرفة مدى تأثيرها في التغلب والحد من القلق النفسي والضغوط النفسية التي تعترى الرياضيين المعاقين ودراستها ووضع الحلول الناجعة لها والتي بدورها تؤدي إلى الارتقاء بهم وبلوغ ذروة الانجاز .

وكانت اهداف البحث:

- 1- إعداد أنشطة ترويحية مقترحة وتطبيقها على الرياضيين المعاقين حركيا في نادي البصرة.
- 2- التعرف على تأثير الأنشطة الترويحية على القلق النفسي والضغوط النفسية على الرياضيين المعاقين حركيا في نادي البصرة.

وكانت اهم الاستنتاجات:

- 1 - تبين أن لتطبيق المنهج الترويحي والمتضمن الأنشطة الترويحية قد قلل من القلق النفسي والضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا الرياضيين .
- 2 - ظهر أن هناك فرق واضح في نتائج القلق النفسي والضغوط النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

وكانت اهم التوصيات

- 1 - عدم إغفال دور الجانب الترويحي وضمن المناهج التدريبية للمعاقين حركيا الرياضيين .
- 2 - اعتماد منهج ترويحي مدروس وجاد للتخفيف من القلق النفسي والضغوط النفسية للمعاقين.

The effect of some suggested recreational activities in reducing psychological anxiety And psychological pressure when physically disabled athletes

D. Dazaem Jassim Khazaal

Summary of Arabic Research:

The importance of the research is reflected in the suggestion of recreational activities by the researcher to know the extent of their impact in overcoming and reducing psychological anxiety and psychological pressures of disabled athletes, studying them and developing effective solutions for them, which in turn lead to their promotion and reaching the peak of achievement.

The objectives of the research were:

1-Preparing suggested recreational activities and applying them to physically disabled athletes in Basra Club.

2-Identify the effect of recreational activities on psychological anxiety and stress on physically disabled athletes in Basra Club.

The most important conclusions:

1-It was found that applying the recreational approach that includes recreational activities has reduced psychological anxiety and stress among physically disabled athletes.

2-It appeared that there was a clear difference in the results of psychological anxiety and stress between the experimental and control groups, and in favor of the experimental group.

The most important recommendations were

1-Not to neglect the role of the recreational side and within the training curricula for the disabled, mobility athletes.

2-Adopting a thoughtful and serious recreational approach to alleviate the psychological anxiety and stress of the disabled.

١-التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

إن فئة المعاقين تعد من فئات المجتمع التي أصابها القدر بإعاقة قللت من قدرتهم القيام بأدوارهم الاجتماعية على الوجه الأكمل مثل الأشخاص الاعتياديين ، ومن الطبيعي إن لتلك الفئة متطلبات تربية ونفسية واجتماعية وترويحية تختلف عن الناس الأسوياء ، كما لو تركت هذه الفئة دون الاهتمام بمشاكلهم النفسية وتذليل الصعاب لهم قد يتحول منهم إلى أشخاص لا جدوى ولا نفع لهم للمجتمع وازدهاره وخصوصا في الجانب الرياضي فالاستفادة من جهود هذه الفئة في الجانب الرياضي هو في حد ذاته يعطي نهوضاً ورقياً لمجتمعاتهم ، ومما لاشك فيه أن الجانب النفسي له الحصة الأكبر من معاناة تلك الفئة لاعتبارات الإعاقة وتأثيراتها النفسية على المعاقين الرياضيين ومن ابرز المشاكل النفسية التي يعاني منها المعاقين هي القلق النفسي والضغط النفسية ، وإذا كانت الأنشطة الترويحية هامة وضرورية للفرد السليم فأنها تصبح أكثر ضرورة للفرد المعاق إذ أن ممارسة الأنشطة الترويحية تعد مهمة في تأهيل المعاقين بالإضافة إلى دورها الهام في تنمية قدراتهم الحركية والوظيفية التي تعمل على تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة ونظراً لأهمية الأنشطة الترويحية للمعاقين حركياً في التخفيف من القلق والضغط النفسية والتي مما لاشك فيه لها التأثير البالغ على الأداء والانجاز الرياضي لذا ارتأى الباحث القيام بتلك الدراسة للتغلب على تلك المشاكل النفسية والحد منها، ومما تقدم تتجلى أهمية البحث في اقتراح أنشطة ترويحية من قبل الباحث لمعرفة مدى تأثيرها في التغلب والحد من القلق النفسي والضغط النفسية التي تعترى الرياضيين المعاقين ودراستها ووضع الحلول الناجعة لها والتي بدورها تؤدي إلي الارتقاء بهم وبلوغ ذروة الانجاز .

١-٢ مشكلة البحث :

من خلال إطلاع الباحث في مجال الترويح لاحظ أن تركيز أغلب الباحثين ينصب على الأنشطة الترويحية وتأثيرها على الأسوياء بفئاتهم المختلفة ، بينما يندر تناولهم للأنشطة الترويحية وتأثيرها على فئة المعاقين حركيا الرياضيين وخصوصا في الجانب النفسي، الأمر الذي أثار الباحث نحو تناول إحدى المشاكل التي رأى من وجهة نظره أنها لم تأخذ حظها في المجال الترويحي عامة وفي مجال الترويح للمعاقين حركيا الرياضيين بشكل خاص، وما لأنشطة الترويح من تأثير جلي وواضح في التغلب على معظم المشاكل النفسية التي يعاني منها المعاقين والتي عند عدم وضع الحلول لها تؤدي إلى تدني الأداء والانجاز الرياضي، لذا ارتأى الباحث القيام بتلك الدراسة .

١-٣ أهداف البحث:

١- إعداد أنشطة ترويحية مقترحة وتطبيقها على الرياضيين المعاقين حركيا في نادي البصرة.
٢- التعرف على تأثير الأنشطة الترويحية على القلق النفسي والضغط النفسية على الرياضيين المعاقين حركيا في نادي البصرة.

١-٤ فرض البحث :

- للأنشطة الترويحية تأثير ايجابي على التقليل من القلق النفسي والضغط النفسية لدى المعاقين حركيا الرياضيين في نادي البصرة للمعاقين .

١-٤ مجالات البحث :

١-٤-١ المجال البشري: المعاقين حركيا الرياضيين في نادي البصرة للمعاقين .
١-٤-٢ المجال المكاني: القاعات الخاصة وملاعب نادي البصرة للمعاقين وكلية التربية الرياضية وبعض الأماكن المشار إليها في المنهاج الترويحي .

١-٤-٣ المجال الزمني : للفترة من ١٠ / ٣ / ٢٠١٦ ولغاية ١٠ / ٦ / ٢٠١٦ .

١-٢ الدراسات النظرية :

١-٢-١ الدراسات النظرية :

١-١-٢ مفهوم الترويح وأهميته :

إن مصطلح الترويح الرياضي مشتق من أصل لاتيني عرف بالانجليزية (Recreation) وتعني التجديد والخلق والابتكار وقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي إلى تنشيط الفرد ليكون قادراً على ممارسة عمله " (١٠ : ١١٥)" يكون العائد من النشاط الترويحي عدة فوائد جسمانية ونفسية

واجتماعية " (٥ : ٢٤٠) ويمكن تعريف الترويح على انه " نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته " (٨ : ٣٠) ويمكن أن تحدد النشاط الترويحي في اتجاهين :

١-الاتجاه الأول : يعرف الترويح على انه مزاوله نشاط اختياري في وقت الفراغ يستهدف التحرر من الإعياء ويحقق الانتعاش والتجديد .

٢-الاتجاه الثاني : يعرفه على انه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الإنسانية والوصول إلى التوازن النفسي دون انتظار لأيمكافأة مادية .

٢-١-٢ أنواع الترويح:- (١٠ : ١١٩)

من علماء النفس أو الباحثون الذين ينتمون إلى اتجاه النشاط الترويحي كنشاط فعال يدل على الأنشطة الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم وصيد الأسماك العالم أو الباحث " ريلتزر " والذي قسم الأنشطة الترويحية إلى :-

أ- الأنشطة الايجابية : مثل الأنشطة الرياضية والرسم والموسيقى .

ب- الأنشطة الاستخيالية : مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

ج- الأنشطة السلبية : ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء .

في حين قسم الترويح علماء آخرون طبقاً لأنواعها وأهدافها كالآتي :-

أ- الترويح الثقافي : كالقراءة والكتابة والراديو والتلفزيون .

ب- الترويح الفني : كهواية جمع الطوابع والعملات والأشياء الأثرية وهواية تعلم التصوير وفن الديكور وعلم الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والأشغال اليدوية .

أ-الترويح الاجتماعي : كالمشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية.

ب-الترويح الخلوي : ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية وهوايات الصيد وغيرها .

ج-الترويح الرياضي : وهو يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويح ويشمل الألعاب الصغيرة والترويحية كالعاب الرشاقة والجري والعب الكرات الصغيرة وغيرها والألعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم والألعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية والعب الماء كالسباحة وكرة الماء والتجديف.

د-الترويح العلاجي : وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات إعادة التأهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء .

هـ-الترويح التجاري : وهو الترويح ذا الطابع الاستشاري إذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي لايدخل في نظامه كالمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية .
وهناك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في أنشطة رياضية ترويحية ،أول هذه الفوائد تنعكس على القدرة الحركية والفسولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوبأسهل.(٥ : ٧١).

٢-٢ مفهوم القلق النفسي :يعرّف ماسرمان Masserman القلق : " بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد وراء التكيف" (١١ : ٤٥).(الكحيمي وآخرون ،٢٠٠٧م) ، كما يمكن تعريفه : "بأنه الشعور بالضييق والاضطراب وعدم الاستقرار النفسي يصطحبه شعور مبهم بالخوف من شيء غير محدد بالذات أو من توقع حدوث شيء ما ، وهو يتفاوت في الشدة من مجرد شعور بالاضطراب إلى شعور مرعب يعجز الإنسان معه عن أداء أي شيء" . (٩ : ٦٦)

٢-٣-١ مفهوم الضغوط النفسية :من التعريفات التي تحظى بالقبول تعريف عالم النفس الاجتماعي للضغوط النفسية(جوزيف مك جراث Joseeph mc Grath 1970) حيث يعرف الضغط " كعملية أو خطوات متتابعة تشير إلى الإحساس الناتج من فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانيات ويصاحبه عادة مواقف فشل يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانيات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية " (١ : ١٣)، وعرفها (راتب ٢٠٠٤) " بأنها عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة" (١ : ٢١٠).

٣-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١منهج البحث :اختار الباحث في دراسته المنهج التجريبي باعتبار المنهج الملائم في حل المشكلة وتحقيق أهداف البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته : إن طبيعة المشكلة والأهداف والإجراءات التي يستخدمها الباحث لحلها هي التي تحدد مجتمع وعينة البحث التي سيختارها فقد تم تحديد أفراد المجتمع البالغ عددهم (٦٠) لاعب من لاعبين نادي البصرة للمعاقين للموسم الرياضي (٢٠١٥- ٢٠١٦) وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع الأصل البالغ (٣٠٠) لاعب وتشكل نسبة العينة ٢٠% من مجتمع الأصل. وتم تقسيم عينة البحث إلي مجموعتين مجموعة ضابطة وبواقع (٣٠) رياضي ومجموعة تجريبية بواقع (٣٠) رياضي والتي تم تطبيق برنامج الأنشطة الترويحية عليها ، ولغرض التأكد من خط الشروع نفسه للمجموعتين تم إجراء التجانس باستخدام معامل الاختلاف والتكافؤ بواسطة اختبار (t) وكما هو مبين في الجدول (١) وقد تبين أن

المجموعتين متكافئتين إذ كانت قيمة (t) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية وكل مجموعة متجانسة فيما بينها إذ لم يتجاوز معامل الاختلاف ٣٠% ، كما اعتمدت النتائج كاختبارات قبلية

جدول (١) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف وقيمة ت المحسوبة للقلق النفسي والضغوط النفسية .

قيمة (t) المحتسبة	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
	خ	ع ±	س	خ	ع ±	س	
٠,٨٣	٨,٨٤	٥,٦٤	٦٣,٧٣	٨,٣٢	٥,٢١	٦٢,٥٦	القلق النفسي
	٨,٥٥	٤,٩٨	٦١,٤٧	٨,٠١	٤,٨٨	٦٠,٤٤	الضغوط النفسية

*قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٥٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٢

٣-٣ الوسائل والأدوات المستخدمة :

- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية ملحق (١)
- الزيارات الميدانية
- استمارة جمع المعلومات
- كرات طائرة عدد ٤
- كرات سلة عدد ٤
- كرات يد عدد ٣
- كرات قدم عدد ٣
- مضارب تنس عدد ٦
- كرات تنس عدد ٨
- حاسبة إلكترونية نوع (Pentium 4)
- جهاز CD - V
- جهاز تلفزيون نوع LG
- استمارة استبيان القلق النفسي ملحق (٢) . (٣ : ١٦)
- استمارة استبيان الضغوط النفسية ملحق (٣) . (٣ : ١٤٤)

٣-٤ استمارات الاستبيان المستخدمة :

تم الاعتماد على استمارات الاستبيان المعدة من قبل الباحث (استمارة القلق النفسي ٢٠١٥ واستمارة الضغوط النفسية ٢٠١٢) والتي تم تطبيقهم ضمن دراسات خاصة على

المعاقين في جمهورية العراق وقد استوفنا جميع متطلبات استمارات الاستبيان والمعاملات العلمية

٣-٥ التجربة الميدانية :

٣-٥-١ الاختبار القبلي :

تم توزيع استمارات القلق النفسي والضغط النفسية على المجموعة التجريبية والضابطة وذلك بتاريخ ٣/١٠ / ٢٠١٦ وقد قام الباحث بوضع جملة من التعليمات للإجابة على المقياسين والتي تضمنت ما يلي :

١- إيضاح طريقة الإجابة لأفراد العينة من خلال تقديم نموذج يتضمن طريقة الاختبار أمام كل فقرة .

٢- إعطاء الوقت الكافي لأفراد العينة مع شرح وتوضيح لكل فقرات المقياسين للإجابة عليها .

٣- إعطاء فرصة لأفراد العينة للاستفسار إذا كان هناك ضرورة لذلك .

٤- أن تكون الإجابة على جميع فقرات المقياسين .

٥- ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة وإنما تكون الإجابة على أساس وجهة النظر الخاصة بكل مستجيب وقد أوضحت نتائج هذا الإجراء أن التعليمات والفقرات كانت واضحة لدى جميع أفراد العينة .

٣-٥-٢ المنهج التروحي: إن وضع برنامج تروحي يحتاج إلى تخطيط وتنفيذ ويتطلب اعتبارات عديدة تتصل بالأهداف المراد تحقيقها والإمكانات المتيسرة والوقت المتاح ويتكون البرنامج من وحدات تروحية مفتوحة تمثل كل وحدة منها خطة يومية تمثل نقطة التحول من الخطة المكتوبة إلى التطبيق العملي ، تم تطبيق المنهج التروحي بتاريخ ٢٠/٣/٢٠١٦ وقد تكون من (١٢) وحدة موزعة على ستة أسابيع وبواقع وحدتين في الأسبوع، وقد تم عرض البرنامج على بعض الخبراء من أجل تقويمه ملحق (١) ، وبعد الاستئناس برأي الخبراء تم تقليص تفاصيل البرنامج ليصبح أكثر مرونة وأيسر تطبيق ، ملحق (٤). وقد تم تطبيق المنهج التروحي المتضمن الأنشطة التروحية على المجموعة التجريبية والتمثلة ب (٣٠) رياضي من ذوي الإعاقات الحركية في نادي البصرة للمعاقين .

٣-٥-٣ الاختبار البعدي :

بعد أن تم الانتهاء من تطبيق المنهج تم إعادة توزيع الاستمارات الخاصة بالقلق النفسي والضغط النفسية على عينة المجموعة التجريبية بتاريخ ٥/٦ / ٢٠١٦ وبعد الانتهاء من الإجابة دققها الباحث للتأكد من إتباع التعليمات والتأكد بان جميع الفقرات قد تم الإجابة عليها .

٣-٦ الوسائل الإحصائية :

لأجل الوصول إلى نتائج البحث استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية : ١- الحقيبة الإحصائية للعلوم التربوية (SPSS)(*) الإصدار ١٦ للحصول على :-الوسط الحسابي .- الوسيط .- الانحراف المعياري .- اختبار (ت) للعينات المترابطة .- اختبار (ت) للعينات المستقلة.

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم فرق الأوساط والخطأ المعياري وقيم (t) المحسوبة للقلق النفسي والضغوط النفسية للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي الحث

المجموعة التجريبية							
(t)	متوسط الخطأ المعياري	فرق الأوساط	البعدي		القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
*١٤,٦٨	١,٨٢	٢٦,٧٣	٩,١٨	٨٩,٣	٥,٢١	٦٢,٥٦	القلق النفسي
	١,٩٨	٢٧,٤٤	٩,٩٦	٩٠,٢٣	٤,٨٨	٦٠,٤٤	الضغوط النفسية
المجموعة الضابطة							
*٨,٥٤	١,٤٤	١٢,٣٣	٦,٩٨	٧٦,٠٦	٥,٦٤	٦٣,٧٣	القلق النفسي
	١,٨٩	١٣,٧٨	٧,١٨	٧٧,٠٨	٤,٩٨	٦١,٤٧	الضغوط النفسية

*قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي ٢,٠٤ .

يتبين من الجدول (٢) أن هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للقلق النفسي والضغوط النفسية وللمجموعتين التجريبية والضابطة ، ويعزو الباحث ذلك إلى تطبيق المنهج التروحي بشكل صحيح والالتزام بمفرداته والتي بدورها قد قللت من القلق النفسي والضغوط النفسية لدى الرياضيين المعاقين حركيا إذ أن الأنشطة الترويحية والترويح من الأمور المهمة التي تساعد المعاق في التحكم في المتغيرات النفسية والتي تشمل القلق النفسي والضغوط النفسية ، والتي بدورها تبني لهم قاعدة و طاقة نفسية ايجابية تساعدهم في التغلب على مؤثرات الإعاقة التي يمتلكونها ، وقد تميزت الأنشطة الترويحية والتي تم تنفيذها ببحث روح الحركة والتشويق والمرح والسرور لعينة البحث فضلا عن ذلك قد إتاحة الفرصة أمامهم لممارسة أنشطة مختلفة معا واكتساب خبرات ومهارات شخصية واجتماعية خاصة بمواقف الحياة اليومية بما فيها من تواصل اجتماعي وأداء وظيفي واختلاط بالآخرين مما يؤدي إلى خفض القلق النفسي والضغوط النفسية ، إذ إن فقدان التكيف والتوازن النفسي مع القلق النفسي والضغوط النفسية والتحكم بها والتي يعاني منها اللاعبين المعاقين حركيا كونها مصادر رئيسية لإحداث القلق النفسي والضغوط النفسية لديهم والتكيف معها كعملية حل لمشكلاتهم إذ إن اللاعب المعاق حركيا " يجب إن يرى المثير الضاغط بأنه مشكلة تحتاج إلي حل بدلا من النظر إليه كمثير يجب إن نستجيب له أو تهديد يحتاج إلي مهاجمته فإذا تبنى الفرد هذا الإطار المعرفي عندها

يمكن إن تظهر لديه مجموعة من السلوكيات التكيفية الاجتماعية الشخصية " (٧ : ١٥) ، وتشير (يحي ٢٠٠٣) (إلي إن من أهم الأهداف التي يحققها الأشخاص الذين يتعاملون مع ذوي الاحتياجات الخاصة هو توفير الدعم الاجتماعي والانفعالي لهم ولأسرهم ومساعدتهم على التكيف والتعايش مع الإعاقة ومواجهة المشكلات المترتبة على هذه الإعاقة) (٦ : ١١) ، ومن أهم تلك الأهداف التركيز على الجانب التروحي للمعاقين والذي يتحقق من خلال الأنشطة التروحية .

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) للاختبارات البعدية

لمجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(t) المحتسبة
	ع	س	ع	س	
القلق النفسي	٦,٩٨	٧٦,٠٦	٩,١٨	٨٩,٣	*٦,٢٨
الضغوط النفسية	٧,١٨	٧٧,٠٨	٩,٩٦	٩٠,٢٣	*٦,٨٩

*قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي ٢,٠٢ .

يتبين من الجدول (٣) أن هناك فروق معنوية في نتائج القلق النفسي والضغوط النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى استخدام الأنشطة التروحية في المنهاج التروحي من قبل المجموعة التجريبية وتنوع الأنشطة التروحية والتي ساهمت بشكل كبير في التقليل من القلق النفسي والضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث أيضاً إلى أن النشاط التروحي يعد وسيلة ناجحة للترويح النفسي للمعاق فهو يكتسب خبرات تساعد على التمتع بالحياة والتخلص من عقدة الشعور بالنقص والتخفيف من حدة درجة الإعاقة ويتعدى أثر المهارات التروحية إلى الاستمتاع بوقت الفراغ في تنمية الثقة بالنفس والاعتماد على ذات الروح الرياضية والعمل والصدقات تخرجه من عزله وتدمجه في المجتمع ، فيجب إعطاء الأهمية الكبيرة للنشاط التروحي وذلك للدور الذي يمكن أن يلعبه في التغلب على المشاكل النفسية لدى المعاقين .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات :

٥ - ١ الاستنتاجات :

١ - تبين أن لتطبيق المنهج التروحي والمتضمن الأنشطة التروحية قد قلل من القلق النفسي والضغوط النفسية لدى المعاقين حركياً الرياضيين .

٢ - ظهر أن هناك فرق واضح في نتائج القلق النفسي والضغوط النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

٥ - ٢ التوصيات :

- ١- عدم إغفال دور الجانب الترويحي وضمن المناهج التدريبية للمعاقين حركيا الرياضيين .
- ٢- اعتماد منهج ترويحي مدروس وجاد للتخفيف من القلق النفسي والضغوط النفسية للمعاقين.
- المصادر :**

- ١- أسامة عبد الظاهر: مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٩.
- ٢- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤.
- ٣- حازم جاسم خزل الدوسري: بناء وتطبيق مقياس القلق النفسي للمعاقين حركيا في جمهورية العراق ، بحث منشور في جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ٢٠١٥ .
- ٤- حازم جاسم خزل الدوسري: أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في التحكم بالضغوط النفسية للاعبين الكرة الطائرة - جلوس، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة كلية التربية الرياضية، ٢٠١٢.
- ٥- حلمي إبراهيم وليلي السيد فرحان: التربية الرياضية والتربية للمعاقين ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨.
- ٦- خوله احمد يحي: إرشاد أسر ذوي الاحتياجات الخاصة ، ط١، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٣ .
- ٧- رنا الزواوي : اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على المشكلات في خفض التوتر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، عمان ، كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية ، ١٩٩٢ .
- ٨- عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح ، ط٢، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٧ .
- ٩- مرقص عوض: القلق ظاهرة العصر المرضية ، مجلة الأمن والحياة ، العدد ٥٦ ، المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب ، الرياض ، ١٩٨٦.
- ١٠- هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد: الترويح وأهميته في التوافق والاجتماعي للمعاقين ، الإعاقة الذهنية ، ط١، الإسكندرية ، دار الوركاء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٥.
- ١١- وجدان عبد العزيز الكحيمي: الصحة النفسية " للطفل والمراهق " ، مكتبة الرشد ، الرياض ٢٠٠٧ .

ملحق /مقياس القلق النفسي للمعاقين حركيا الرياضيين

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
١	نومي متقطع.			
٢	كان يمر علي أيام لا أستطيع أنام فيها.			
٣	أشعر بالجوع .			
٤	أعرق كثيراً أثناء البرد.			
٥	أحتاج إلى مساعدة غيري في حل مشاكلي.			
٦	إذا شعرت أن أحداً يراقبني أثناء العمل أرتبك.			
٧	عندما أخطئ استمر في التفكير في ذلك الخطأ.			
٨	أنا هادئ ولا أثور بسرعة .			
٩	يصيبني إسهال كثيراً .			
١٠	يحصل عندي تعب في المعدة .			
١١	أشعر بالوحدة دائماً بالرغم من وجود آخرين معي .			
١٢	أخجل عندما احضر حفلة أو أكون في تجمع مع الآخرين .			

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
١٣	أنا سعيد دائما في كل وقت .			
١٤	قليل لما يحدث لي حالات إمساك تضابقتي .			
١٥	أقف مع الناس أكلهم ولا أخجل من ذلك .			
١٦	أتعامل مع الناس بصعوبة .			
١٧	ساعات كثيرة أحس بأن قلبي يضرب ضربات شديدة			
١٨	اهتم بشكل كبير في حاجات غير مهمة.			
١٩	يمكنني الزواج بالرغم من إعاقتي .			
٢٠	قليل ما يحدث لي كابوس أثناء النوم.			
٢١	أنا فعلاً لم أصاب بالخلل ويظهر ذلك في ملامح وجهي .			
٢٣	عندما ارتبك أتعرق وهذا الشيء يضابقتي جداً.			
٢٤	أنا واثق من نفسي لآخر درجة.			
٢٥	لما أشاهد مشكلة أو شيء صعب ابتعد عنها .			
٢٦	أشعر بالضيق والفرقة فترات كثيرة .			
٢٧	أشعر بالرعب في الليل وأنا وحدي.			
٢٨	كثيراً ما ألاحظ أن يداي ترتعشان عندما أعمل أي شيء .			
٢٩	أشعر بألم في صدري أو في أجزاء أخرى من جسمي عند العمل.			
٣٠	بعض الأحيان أحس أنني عديم الفائدة .			
٣١	يظهر علي الارتباك عند عمل أي شيء .			
٣٢	لا أستطيع التركيز على شيء واحد وأنتبه إليه .			
٣٣	ساعات أخاف من أشياء أو من أناس أعرف أنها لا تؤذي.			
٣٤	أتعب بسرعة عند عملي لشيء ما .			
٣٥	ارتجف وأعرق عندما أرى حادث .			
٣٦	أنا حساس أكثر من الناس الآخرين .			
٣٧	من الصعب أن أتكلم مع الناس .			

ملحق / مقياس الضغوط النفسية للمعاقين حركياً الرياضيين

ت	الفقرات	نادراً	أحيانا	غالباً
١	افتقد إلي جو اسري يهتم بالرياضة			
٢	اشعر بتوفر الحب والود الحقيقي في أسرتي			
٣	أضايق من خوف وحماية أسرتي الزائدة عند مشاركتي في التدريبات الرياضية في النادي			
٤	أجد كل الدعم والمساندة من أسرتي عند ممارستي للأنشطة الرياضية الخاصة بي			
٥	لا اشعر بالاطمئنان والانسجام والارتياح مع أفراد أسرتي			
٦	اشعر بأنني لم اعد أنجز أشياء ذات قيمة لأسرتي			
٧	اشعر بتدهور علاقاتي الأسرية			
٨	تحاول أسرتي ابعادي عن الاختلاط بالرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة			
٩	متابعة أسرتي لاحتياجاتي اليومية			
١٠	تعاملني أسرتي معاملة سيئة ويشعرونني بالعجز والنقص وعدم الجدوى من ممارسة النشاط الرياضي			
١١	ضعف التواصل بيني وبين زملائي في الفريق			
١٢	يزعجني عدم قدرتي على مشاركة زملائي في النادي مناسباتهم الاجتماعية			
١٣	اشعر بعدم تفاعل المجتمع معي كرياضي			

١٤	اشعر بقصور الخدمات الاجتماعية المقدمة لي			
١٥	بضايقتي تركيز المجتمع على إعاقتي وإغفال قدراتي الرياضية			
١٦	اشعر بالقبول والمساعدة من الآخرين			
١٧	لا يوجد من أستطيع اللجوء إليه عندما تواجهني مشكلة ما مع مدرب الفريق			
١٨	اشعر بان المجتمع ينقصه الوعي بالمتطلبات والاحتياجات الرياضية لذو الإعاقات			
١٩	عندما أكون في وسط اجتماعي اشعر بالوحدة وقلة القيمة			
٢٠	لا أجد صعوبة في مسايرة العادات الاجتماعية			
٢١	لا أجد عملا يتوافق مع إعاقتي ومتطلباتها			
٢٢	عدم القدرة على العمل والاعتماد على النفس			
٢٣	أتحمل الكثير من نفقات العلاج الخاصة بحالتي الصحية			
٢٤	اشعر بالمسؤولية كوني المعيل لأسرتي			
٢٥	صعوبة تحقيق التوافق بين متطلبات أسرتي ومتطلباتي النادي الذي لعب له			
ت	الفقرات	نادرا	أحيانا	غالبا
٢٦	المتطلبات المادية تحول بيني وبين ممارسة التدريبات الرياضية للفريق			
٢٧	مردودات عملي تكفي لإعالة نفسي وعائلتي			
٢٨	عدم الحصول على الدعم المادي من النادي الذي لعب له			
٢٩	دخلتي المادي لا يكفي لتغطية نفقاتي المعيشية			
٣٠	اشعر بالكفاية والاستقلال الاقتصادي عن الآخرين			
٣١	اشعر بالعجز وعدم القدرة على مواصلة التدريب			
٣٢	اشعر بسوء حالتي الصحية			
٣٣	فقدان الشهية وعدم القدرة على الأكل			
٣٤	أصاب بالأرق وعدم القدرة على النوم لانشغالي الدائم في التفكير بإعاقتي			
٣٥	اشعر بعدم القدرة على الاسترخاء والاستمتاع بأوقات الفراغ			
٣٦	اشعر بانخفاض قدراتي البدنية نتيجة إعاقتي			
٣٧	كثرة الأحلام المزعجة والكوابيس			
٣٨	غالبا ما اشعر بالإرهاك والتعب أثناء التدريبات الرياضية			
٣٩	خوفي من الإصابة يجعلني أتخلف عن حضور الوحدات التدريبية الخاصة بالفريق			
٤٠	اشعر بقوة عضلات جسمي خاصة الأطراف العليا منه			
٤١	اشعر بالتوتر المستمر عند المشاركة في المنافسات الرياضية			
٤٢	عدم وجود الفحوص الدورية الخاصة بحالتي في النادي الذي لعب له			
٤٣	أعاني من نقص المستلزمات الطبية الخاصة بحالتي			
٤٤	تقل سرعة استجابتي لما يدور حولي من أحداث أثناء اللعب			
٤٥	أجد الرعاية الصحية لي من قبل النادي الذي لعب له			
٤٦	اشعر بالفشل في حياتي الرياضية			
٤٧	اشعر بانني سريع الغضب في المنافسات الرياضية			
٤٨	اشعر بالإحباط اثر تعرضي للسخرية من الجمهور أثناء المباريات			
٤٩	لا أستطيع الاعتماد على نفسي في اغلب الأمور			
٥٠	أميل إلي الانطواء على نفسي والعزلة عن زملائي في الفريق			
٥١	يشعرني المدرب بان ليس لي الحق في إبداء رأيي للفريق			
ت	الفقرات	نادرا	أحيانا	غالبا

٥٢	افنقر إلى تكوين علاقات عاطفية مع الآخرين			
٥٣	إعاقتي تسبب لي حالة من الاكتئاب			
٥٤	دافعتي ضعيفة نحو الانجاز الرياضي			
٥٥	اشعر بالإحراج من ارتداء الإطراف الصناعية عند ذهابي للنادي			
٥٦	لا اشعر بالتوافق النفسي مع زملائي في الفريق في مختلف الظروف			
٥٧	اشعر بانخفاض طاقتي النفسية الايجابية في المنافسات الرياضية			
٥٨	اشعر بالخوف من عدم تحقيق التفوق والانجاز الرياضي			

ملحق / المنهج الترويحي المفتوح

الملاحظات	الزمن	المكان	النشاط الترويحي	الأسبوع
	٣ عصراً	- ملعب كرة القدم في كلية التربية الرياضية - ملاعب كلية التربية الرياضية	-مباراة تنافسية بين رياضي فريق البصرة وميسان - مجموعة العاب صغيرة	الأول
	٣ عصراً	- شط العرب -قاعة المؤتمرات في كلية التربية الرياضية	- سفرة نهريّة إلى شط العرب. - مناظرة شعرية بين الرياضيين	الثاني
	٣ عصراً	- ملعب كرة الطائرة في نادي البصرة للمعاقين - قاعة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية	- مباراة بكرة الطائرة مع مدربي النادي. - عرض مباراة بكرة القدم للدوري الأسباني	الثالث
	٣ عصراً	- الزبير - ملعب التنس في كلية التربية الرياضية	- زيارة الأماكن الأثرية في المحافظة - مباراة بكرة التنس الأرضي	الرابع
	٣ عصراً	- ملعب كرة السلة في كلية التربية الرياضية - المعقل	- مباراة في كرة السلة مع فريق ذي قار - سفرة إلى مدينة الألعاب	الخامس
	٣ عصراً	- ملعب كرة اليد في كلية التربية الرياضية - البراضعية	- مباراة بكرة اليد - زيارة القصور الرئاسية	السادس