

تأثير برنامج إرشادى نفسى على التوافق الإجتماعى والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى الرياضيين المعاقين حركياً

*د/ محمود أحمد مصطفى عبدالمقصود

ملخص البحث:

أستهدف البحث وضع برنامج إرشادى نفسى للرياضيين المعاقين حركياً، ومعرفة تأثيره على ما يلى: مستوى التوافق الإجتماعى (واقع التوافق الاجتماعى للرياضيين المعاقين حركياً- العلاقات الأسرية- دور النادى في التوافق الاجتماعى- الإلتزام الإخلاقى) للرياضيين المعاقين حركياً، الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للرياضيين المعاقين حركياً، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) لاعبين معاقين حركياً، ومن أدوات البحث: مقياس التوافق الإجتماعى- مقياس الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة- برنامج الإرشاد النفسى، ومن أهم الأساليب الإحصائية: المتوسط الحسابى- الانحراف المعياري- الوسيط- معامل الإلتواء- معامل الارتباط البسيط- اختبار "ت"- نسب التحسن. ومن أهم النتائج: فاعلية برنامج الإرشاد النفسى المقترح فى تحسين مستوى التوافق الإجتماعى (واقع التوافق الاجتماعى للرياضيين المعاقين حركياً- العلاقات الأسرية- دور النادى في التوافق الاجتماعى- الإلتزام الإخلاقى) للرياضيين المعاقين حركياً/ وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى فى مستوى التوافق الإجتماعى قيد البحث لأفراد عينة البحث الأساسية تراوحت ما بين (١١.٥٦% - ١٤.٨٥%)، فاعلية برنامج الإرشاد النفسى المقترح فى تحسين حالة الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للرياضيين المعاقين حركياً، وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة تراوحت ما بين (٦.٨٦% - ٨.٣٣%).

*مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

Research Summary

The research aimed to develop a psychological counseling program for physically disabled athletes, and to know its impact on the following:

1- The level of social compatibility (the reality of social compatibility for physically disabled athletes - family relations - the role of the club in social compatibility - moral commitment) for physically disabled athletes.

2- Feeling happy and oriented towards life for physically disabled athletes. The researcher used the experimental approach on a sample of (10) players with motor disabilities, and research tools: social compatibility scale - a measure of feeling happy and orientation towards life - psychological counseling program, and the most important statistical methods: arithmetic mean - standard deviation- median- torsion coefficient- simple correlation coefficient - test "T" - improvement rates.

Among the most important results: The effectiveness of the proposed psychological counseling program in improving the level of social compatibility (the reality of social compatibility for athletes with motor disabilities - family relations - the role of the club in social compatibility - moral commitment) for athletes with motor disabilities. The existence of improvement rates for the measurement of distance from the tribal in the level of social compatibility under research for the members of the basic research sample ranged between (11.56% - 14.85%). The effectiveness of the proposed psychological counseling program in improving the state of happiness and orientation towards life for athletes with motor disabilities. The existence of improvement rates for the measurement of the distance from the tribal members of the basic research sample in the feeling of happiness and orientation towards life ranged between (6.86% - 8.33%).

المقدمة ومشكلة البحث:

تشكل رعاية المعاقين أحد المعايير الأساسية التي تقاس على أساسها حضارات الأمم فالاهتمام بهذه الشريحة مظهراً حضارياً من الطراز الأول، والتي تعد إحدى الأولويات للدول والمنظمات المعاصرة المنبثقة من مشروعية حق المعاق في الحصول على فرص متكافئة في جميع مجالات الحياة، والعيش بكرامة وحرية حيث يقترن الاهتمام بحاجات المعاق بالمستوى الحضاري لكل دولة من دول العالم.

ويعتبر الإرشاد النفسي أحد فروع علم النفس التطبيقي حيث يحتل موقعاً مهماً، ومساحة كبيرة في علم النفس متمثلاً في علم النفس الإرشادي الذي يهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان وتطوره كما يعتبر الإرشاد النفسي من الخدمات الإنسانية التي تقدم للأفراد في الوقت الحاضر، وذلك لمساعدتهم على فهم أنفسهم، وإدراك المشكلات التي يعانون منها، والإستفادة من قدراتهم وتمييزها بما يؤدي إلى تحقيق أهدافهم المطلوبة، كما يعد الإرشاد النفسي عملية إنسانية تستهدف تحقيق سعادة الفرد ومساعدته على التخلص مما لديه من مشكلات، وتحقيق أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية. (٦:٢٥٥)(٧:١٢)

كما يرى العديد من الباحثين أن التوافق لا يعد أحد الركائز الأساسية للصحة النفسية فحسب بل هو مفتاحاً لها أو وجهاً من أوجهها يساعد الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، ويحد من الصراع الداخلي والخارجي للأفراد، ويحسن تفاعل الفرد مع مجتمعه لما له من خصائص مرنة ومستمرة تساعده على التوافق مع نفسه والبيئة. (٢٨:٥٢)

وعرف فرج عبد القادر وآخرون (٢٠٠٩) التوافق الاجتماعي بأنه "توافق نفسي خاص بالعلاقات الاجتماعية حيث ينجح الفرد في عقد علاقات متبادلة مع الآخرين، والمحافظة طويلاً عليها، وتتميز بإحساس متبادل بالود، والسعادة والراحة في التواجد معاً، وبالتعاون المتبادل في قضاء حاجة كل منهم، وبالنجاح في تحقيق مصالح الفرد والمعتمدة على الآخرين، بحيث يحققونها بترحاب وسعادة وبسهولة مع تذليل أي صعوبات، ومساعدته في حل أي مشكلات". (١٦:١٤٩)

وعرف نبيل سفيان (٢٠١٨) التوافق الاجتماعي بأنه "استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية تتصف بالاحترام والتقدير والعطاء المتبادل، والتي تشبع حاجاته الاجتماعية، ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم وأفكار وقوانين وأنظمة مجتمعه". (٢٤:٩٧)

وتعد السعادة عملية نسبية، تختلف من شخص لآخر، حسب احتياجاته النفسية والروحية والعقلية، والجسدية في إطار النواحي الاجتماعية والصحية والاقتصادية. ويمكن الأخذ بالاعتبار عدة عوامل ضرورية تتحكم في مفهوم جودة الحياة منها العلاقات الاجتماعية، والتفاعل

الاجتماعي، والصحة الجسمانية، والصحة العقلية، والقدرة على التفكير والقدرة على التحكم، والقيم الثقافية والحضارية، والأوضاع الاقتصادية، وتوصيل المشاعر. (٦٥:١٠)

فالسعادة لها أهميتها بوصفها الهدف الإنساني الأسمى، كما أن أسبابها تبدو واحدة في مختلف أنحاء العالم، وعلى اختلاف الثقافات فإن العناصر المحددة والأساسية التي تسهم في خلق السعادة، تبدو عامة، وقد أضح أن هذه العناصر هي نفسها بالنسبة للأشخاص الأسوياء والمعاقين. (٨٣:١١)

ويتفق كل من سناء سليمان (٢٠١٠)، جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي (٢٠١٤) على أن السعادة حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، وتسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهو بذلك يصاحب تحقيق الذات ككل. (٦٧:١٠) (١٤٥:٥) ويعد التوجه نحو الحياة من أهم المواضيع في علم النفس الإيجابي لما له من تأثير في سلوك الأشخاص، وفي حالتهم النفسية، عندما يتم تلبية جميع حاجات الفرد سيُشعر بالتوجه نحو الحياة والإقبال عليها، ويستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والرضا، وذلك يحفز علي أن يقبل علي الحياة بهمة ومثابرة، ورغبة في النجاح، أما إذا فشل في إشباع حاجاته يجعله ذلك يشعر باليأس وفقدان الأمل، ويقبل علي الحياة بتردد، وتوقع للفشل، وهو دائماً متشكك في النجاح مما يؤدي إلي اضطرابه أحياناً. (١٣٣:٢٠)

وعرفت كريستيانا Christina (٢٠١٨) التوجه نحو الحياة بأنه "الزعة نحو توقع المخرجات الإيجابية في حياة الفرد." (٢٩:٢٩)

كما يعرفه السيد فهمي (٢٠١٠) بأنه "سمة في الشخصية توسم بأنها رؤية ذاتية إيجابية واستعداد كامن لدى الفرد - غير محدودة بشروط معينة - يمكنه من توقع البشر، وإدراك كل ما هو إيجابي من أمور الحياة الجيدة وغير الجيدة، وذلك بالنسبة للحاضر الحالي والمستقبل." (٦٨٥:٣)

ويعتبر الإهتمام بالمعاقين ورعايتهم أحد المؤشرات الهامة التي يقاس بها تقدم الدول إيماناً منها بأن للفرد المعاق حقوق على المجتمع تؤهله لأن يكون عنصراً فعالاً إيجابياً، حيث يذكر عادل عبد الله (٢٠١٤) أن المتطلبات البدنية والنفسية والوظيفية للمعاق لا تختلف كثيراً عن الفرد العادي، بل قد يتفوق المعاق في مدى حاجته إلى كل ذلك، وخاصة المتطلبات النفسية والإجتماعية. (٧٩:١٣)

ويصنف المعاقون إلى أربع أنواع رئيسية هي: الأفراد ذوي الإعاقة البدنية، الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية، الأفراد ذوي الإعاقة الحسية، الأفراد ذوي الإعاقة الإجتماعية. (٤٠:٢٣)

وهناك أنواع كثيرة من الإعاقة البدنية ولكن من أكثرها شيوعاً :

- إصابات النخاع الشوكي Spinal Cord Injuries

- إصابات الشلل الدماغي Cerebral Palsy (C.P)

- إصابات البتر Amputation

- متعدد الإعاقات Multiple Disabilities

- شلل الأطفال Polio Mylitis.(٨:٩٦)

ومن خلال المسح المرجعي، والقراءات النظرية لاحظ الباحث إهتمام معظم الدراسات العلمية بالنواحي الترويحوية والنفسية للرياضيين المعاقين حركياً، كما لاحظ ندرة الدراسات التي تناولت التوافق الإجتماعي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للرياضيين المعاقين حركياً.

ومن خلال ملاحظة الباحث لمعظم البرامج النفسية (التدريب الإسترخائي - التدريب العقلي - الإستراتيجيات العقلية) وجد أنها لم تعد قادرة على مواكبة الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي التطبيقي، والتي ركزت على ضرورة إستخدام برامج الإرشاد النفسى، وجعل الرياضيين المعاقين حركياً أكثر فعالية في التعرف على مشكلاتهم النفسية والإجتماعية ومواجهتها والتصدى لها، وطلب المساعدة عندما يفشلون في هذه المواجهة، وبالرغم من تعدد الدراسات العلمية في مجال الإرشاد النفسى مثل دراسة كل من: **محمد محمود وحامد سليمان** (٢٠١٤) (٢٢)، **فاطمة محمد** (٢٠٢١) (١٥)، **يحيى محمود** (٢٠٢١) (٢٦)، **زمالى حسان** (٢٠٢٢) (٩)، **شادية عبدالعزيز** (٢٠٢٢) (١٢) إلا أن هذه الدراسات على حد علم الباحث، وقراءاته النظرية لم تتطرق أى دراسة علمية إلى إستخدام برامج الإرشاد النفسى فى تحسين مستوى التوافق الإجتماعي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للرياضيين المعاقين حركياً.

وفى هذا الصدد يشير كل من: **بريهام Braham** (٢٠٠٣) (٢٧)، **بشرى إسماعيل** (٢٠١٤) (٤) أنه يوجد الكثير من المشاكل والصعوبات التي تواجه المعاقين بمختلف إعاقاتهم بشكل عام، من خلال تواجدهم في المجتمع الذي يعيشون فيه، وكل معاق يتصف عن غيره من المعاقين من حيث الصعوبات، والمشاكل التي تواجهه ويتعرض لها، وفقاً للإمكانات 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 بالعجز أو الغضب وعدم الشعور بالأمن، وقد يلجأ المعاق كغيره إلى أساليب نفسية متنوعة للتغلب على هذه المشاعر كل هذا يقلل من جودة الحياة لديهم.

لهذا فإن من أهم أسباب إختيار الباحث لهذه المشكلة هو النقص الشديد في الدراسات العلمية، والمهتمة ببرامج الإرشاد النفسى للرياضيين المعاقين حركياً.

ومن هنا تتبلور مشكلة البحث الحالي في محاولة علمية لوضع برنامج إرشادي نفسي لتحسين مستوى التوافق الإجتماعي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للرياضيين المعاقين حركياً.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج إرشادي نفسي للرياضيين المعاقين حركياً، ومعرفة تأثيره على ما يلي:

١- مستوى التوافق الإجتماعي (واقع التوافق الاجتماعي للرياضيين المعاقين حركياً - العلاقات الأسرية - دور النادي في التوافق الاجتماعي - الإلتزام الإخلاقى) للرياضيين المعاقين حركياً.

٢- الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للرياضيين المعاقين حركياً.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية الواحدة) فى مستوى التوافق الإجتماعي لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية الواحدة) فى الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

البرنامج الإرشادي النفسى Psychological Counseling Program :

هو "برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة و غير المباشرة فردياً أو جماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو". (٤٩٩:٧)

التوافق الاجتماعي Social Compatibility:

هو " قدرة الفرد على تكوين علاقات و صداقات بشكل مستمر وتكيف الإنسان مع الآخرين من خلال تقبلهم واحترامهم والتفاعل معهم وإقامة علاقات اجتماعية سليمة". (٦١:٢٥)

الشعور بالسعادة Feeling Happiness :

هو " انفعال وجداني ثابت نسبياً، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة العقل والبدن، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في كافة مجالات الحياة". (٤١١:٣٢)

التوجه نحو الحياة : Life Orientation Among

بأنه " النزعة والميل للتفاؤل أي التوقع العام للفرد بحدوث أشياء حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء وأحداث سيئة وهي مرتبطة ارتباطاً عالياً بالصحة النفسية الجيدة. (٢٢٠:٣٠)

الإعاقة Disability:

هي "عدم قدرة الشخص على تأدية عمل ما يستطيع غيره من الناس تأديته ويصبح العجز إعاقة عندما يحد من قدرة الشخص على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة". (٣٨:٨)

المعاق حركياً Physically Disabled :

هو " كل شخص لديه عائق جسدي "بدني" يمنعه من القيام بالوظائف الحركية بشكل طبيعي وذلك نتيجة لمرض أو إصابة أو وراثية". (٢٥: ٨)

الدراسات المرجعية :

- ١- دراسة **محمد محمود وحامد سليمان (٢٠١٤) (٢٢)** وأستهدفت التعرف على فاعلية منهاج إرشادي مقترح لتحسين التوافق النفسي للاعبى كرة اليد الشباب، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على (١٦) لاعب كرة يد بنادى الفتوة الرياضى بمدينة الموصل بالعراق، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٨) لاعبين، ومن أدوات البحث : منهاج إرشادى نفسى (٦) أسابيع بواقع جلستين فى الأسبوع مدة الجلسة (٤٥) ق - مقياس التوافق النفسى، ومن أهم النتائج : فاعلية منهاج الإرشادى النفسى المقترح فى تحسين حالة التوافق النفسى للاعبى كرة اليد الشباب.
- ٢- دراسة **فاطمة محمد (٢٠٢١) (١٥)** وأستهدفت التعرف على فاعلية برنامج إرشادى قائم على المهارات الاجتماعية فى تنمية التوافق الاجتماعى لدى التلاميذ المدمجين، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على (١٦) تلميذاً بالمرحلة الابتدائية المدمجين بالمدارس الحكومية فى محافظة الغربية مدينة كفر الزيات الذين لديهم اضطراب فى التوافق الاجتماعى، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٨) تلاميذ، ومن أدوات البحث : البرنامج الإرشادى (٨) أسابيع بواقع جلستين فى الأسبوع مدة الجلسة (٣٥) ق - مقياس التوافق الاجتماعى، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج الإرشادى تأثيراً إيجابياً فى تحسين اضطراب التوافق الاجتماعى.
- ٣- دراسة **يحيى محمود (٢٠٢١) (٢٦)** أستهدفت التعرف على فاعلية برنامج إرشادى لتنمية الأمن النفسى لدى المعوقين حركياً، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها

(٢٤) معاقاً حركياً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٢) معاقاً حركياً، ومن أدوات البحث: مقياس الأمن النفسي - البرنامج الإرشادي النفسي، ومن أهم النتائج: يؤثر برنامج الإرشاد النفسي تأثيراً إيجابياً في تحسين مستوى الأمن النفسي لدى المعوقين حركياً.

٤- دراسة زمالي حسان (٢٠٢٢)(٩) أستهذفت التعرف على فاعلية برنامج إرشادي نفسي (معرفي -سلوكي) في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدي الأفراد ذوي الهمم العالية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (١٦) فرداً من ذوي الهمم العالية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٨) أفراد، ومن أدوات البحث : برنامج إرشادي نفسي (٨) أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع مدة الجلسة (٤٥) ق - مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، ومن أهم النتائج : فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدي الأفراد ذوي الهمم العالية.

٥- دراسة شادية عبدالعزيز (٢٠٢٢)(١٢) أستهذفت التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الشعور بالسعادة النفسية لدى المراهقين المغترب أباءهم، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث (٢٠) طالب وطالبة من المراهقين المغترب أباءهم بالمرحلة الثانوية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٠) طلبة، ومن أدوات البحث: مقياس الشعور بالسعادة النفسية - البرنامج الإرشاد النفسي، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الشعور بالسعادة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، بواسطة التصميم القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الرياضيين المعاقين حركياً والممارسين للأنشطة الرياضية الفردية والجماعية المختلفة بالأندية الرياضية التالية: نادى الرواد الرياضى بالعاشر من رمضان، ونادى فاقوس الرياضى، والمسجلين بالإتحاد المصرى للمعاقين للموسم التدريبي ٢٠٢٣/٢٠٢٤، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٣١) معاقاً، وقد تم إختيار عدد

(١٠) لاعبين معاقين بالطرف السفلى للتجربة الأساسية، كما تم إختيار عدد (٦) لاعبين معاقين بالطرف السفلى كعينة للدراسة الإستطلاعية لتقنين المقاييس النفسية والإجتماعية بالبحث. ويشير الباحث إلى أن جميع أفراد عينة البحث الأساسية والإستطلاعية مصابين بشلل الأطفال (ساق واحدة أو الساقين معا) والطرف العلوى سليم تماما ، وتصنيف أفراد عينة البحث الأساسية والعينة الإستطلاعية يندرج تحت (S8-S9-S10) ويبلغ عددهم فى العينة الأساسية والعينة الإستطلاعية (S9 ٨ - S10 ٥ - S8 ٣)، وهذا وفقا للتصنيف الطبى المعتمد من الإتحاد المصرى لرياضة المعاقين، والجدول رقم (١) يوضح توصيف أفراد عينة البحث الأساسية والإستطلاعية:

جدول (١)

توصيف عينة البحث الأساسية والإستطلاعية على الأنشطة الرياضية المختلفة

الإجمالي	رفع الأثقال	الكرة الطائرة	كرة السلة	السباحة	البيان
١٠	٢	٣	٣	٢	عينة البحث الأساسية
٦	٢	١	٢	١	العينة الإستطلاعية
١٦	٤	٤	٥	٣	الإجمالي

حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية :

قام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى بعض المتغيرات التى قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل معدلات النمو(السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، والمتغيرات النفسية والإجتماعية قيد البحث، والجدول أرقام (٢)،(٣)،(٤) توضح ذلك.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية فى معدلات النمو (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	٢٢.٨٠	٢.٩٥	٢١.٦٠	١.٢٢
العمر التدريبي	سنة	٧.٣٠	٢.١٨	٦.٥٠	١.١٠
الطول الكلى للجسم	سم	١٧٨.٠٠	٦.٠١	١٧٥.٥٠	١.٢٥
الوزن	كجم	٨٠.٢٠	٥.٧٣	٧٨.٥٠	٠.٨٩

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) تراوحت ما بين (٠.٨٩ : ١.٢٥) أى أنها تنحصر ما بين (٣ ±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى هذه المتغيرات.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في التوافق الإجتماعي قيد البحث ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
واقع التوافق الاجتماعي للرياضيين المعاقين حركياً	درجة	٣٥.٧٠	٣.٩١	٣٤.٥٠	٠.٩٢
العلاقات الأسرية	درجة	٣٦.٠٠	٣.٥٧	٣٥.٠٠	٠.٨٤
دور النادي في التوافق الاجتماعي	درجة	٣٠.٢٠	٢.٨٢	٢٩.٥٠	٠.٧٤
الإلتزام الإخلاقي	درجة	٣٢.٠٠	٣.١٤	٣١.٠٠	٠.٩٦
إجمالي المقياس	درجة	١٣٣.٩٠	١٣.٤٤	١٣٠.٠٠	٠.٨٧

يتضح من الجدول رقم (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمستوى التوافق الإجتماعي للرياضيين المعاقين حركياً تراوحت ما بين (٠.٧٤ : ٠.٩٦) أي أنها تتحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للرياضيين المعاقين حركياً ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الشعور بالسعادة	درجة	٧٢.٠٠	٤.٨٣	٧٠.٥٠	٠.٩٣
التوجه نحو الحياة	درجة	٥٩.٨٠	٣.٤١	٥٩.٠٠	٠.٧١
إجمالي المقياس	درجة	١٣١.٨٠	٨.٢٤	١٢٩.٥٠	٠.٨٢

يتضح من الجدول رقم (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء للشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للرياضيين المعاقين حركياً تراوحت ما بين (٠.٧١ : ٠.٩٣) أي أنها تتحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في هذه المتغيرات. أدوات جمع البيانات:

قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع والدراسات المتخصصة في التوافق الاجتماعي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للأسوياء والمعاقين حركياً (٤)، (٦)، (٧)، (١١)، (١٢)، (١٥)، (١٧)، (١٨)، (٢٢) فأسفر ذلك عن ما يلي :

أولاً : مقياس التوافق الاجتماعي للرياضيين المعاقين حركياً : (إعداد الباحث)

قام الباحث بعرض أبعاد المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس العام والصحة النفسية وعلم النفس الرياضي بالجامعات المصرية ملحق (١)، وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة تلك الأبعاد لما وضعت من أجله، كذلك تحديد الأهمية النسبية لكل بعد، أو إضافة أي

أبعاد أخرى يرونها، وقد تم إختيار الأبعاد التي حصلت على نسبة إتفاق (٨٠%) فأكثر من مجموع الآراء للخبراء، وتوصل الباحث إلى إتفاق الخبراء على عدد (٤) أبعاد لمقياس التوافق الإجتماعي للرياضيين المعاقين حركياً، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

نسب الإتفاق على أبعاد مقياس التوافق الإجتماعي للرياضيين المعاقين حركياً ن = ٥ خبراء

م	محاور الإستبيان	موافق	غير موافق	النسبة المئوية	الترتيب
١	العلاقات الأسرية	٥	-	١٠٠%	الأول
٢	الإلتزام الإخلاقى	٥	-	١٠٠%	الأول مكرر
٣	العادات والتقاليد	٢	٣	٤٠%	الخامس
٤	دور النادى فى التوافق الاجتماعى	٥	-	١٠٠%	الأول مكرر
٥	واقع التوافق الإجتماعى للرياضيين المعاقين حركياً	٥	-	١٠٠%	الأول مكرر

يتضح من الجدول رقم (٥) أن الأبعاد الأربعة (واقع التوافق الاجتماعى للرياضيين المعاقين حركياً- العلاقات الأسرية- دور النادى فى التوافق الاجتماعى- الإلتزام الإخلاقى) لمقياس التوافق الإجتماعى للرياضيين المعاقين حركياً أحتلت المركز الأول بنسبة مئوية قدرها (١٠٠%) بينما أحتل بعد العادات والتقاليد المركز الخامس بنسبة قدرها (٤٠%).

كما قام الباحث بمسح مرجعى للعديد من المقاييس النفسية والإجتماعية، والتي تناولت مستوى التوافق الاجتماعى (٩)(١١)(١٥)(٢٢)(٢٥) لدى العديد من الفئات، والمراحل العمرية المختلفة، ومن خلال هذا الإجراء العلمى تم تصميم مقياس خاص لهذا الغرض، وهذا المقياس يتضمن (٤) أبعاد (واقع التوافق الاجتماعى للرياضيين المعاقين حركياً- العلاقات الأسرية- دور النادى فى التوافق الاجتماعى- الإلتزام الإخلاقى)، وبعد ذلك تم عرض عبارات المقياس فى صورته الأولية وعدد عباراته (٤٨) عبارة على مجموعة من أساتذة علم النفس العام والصحة النفسية بالجامعات المصرية ملحق (١) فتم حذف عدد (٦) عبارات، وبذلك أصبحت عدد عبارات المقياس فى صورته النهائية (٤٢) عبارة موضحة بملحق (٢)، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

أرقام العبارات النهائية لمقياس التوافق الإجتماعى للرياضيين المعاقين حركياً

م	أبعاد المقياس	أرقام العبارات النهائية	عدد العبارات
١	واقع التوافق الاجتماعى للرياضيين المعاقين حركياً	١١/١٠/٩/٨/٧/٦/٥/٤/٣/٢/١	١١
٢	العلاقات الأسرية	٢٢/٢١/٢٠/١٩/١٨/١٧/١٦/١٥/١٤/١٣/١٢	١١
٣	دور النادى فى التوافق الاجتماعى	٣٢/٣١/٣٠/٢٩/٢٨/٢٧/٢٦/٢٥/٢٤/٢٣	١٠
٤	الإلتزام الإخلاقى	٤٢/٤١/٤٠/٣٩/٣٨/٣٧/٣٦/٣٥/٣٤/٣٣	١٠
٤٢	إجمالى العبارات	-	٤٢

يتضح من الجدول رقم (٦) أن عدد عبارات المقياس النهائية، والتي تم الإتفاق عليها هي (٤٢) عبارة، حيث تم إختيار العبارة التي لا تقل نسبة إتفاق الخبراء عليها عن (٨٠%).
المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس التوافق الإجتماعي:
أ- معامل الصدق :

استخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي حيث تم تطبيق مقياس التوافق الإجتماعي على عينة قوامها (٦) أفراد من خارج العينة الأساسية ومن مجتمع البحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله والجدول رقم (٨) يوضح ذلك، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك:

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التوافق الإجتماعي والدرجة الكلية له
ن=٦

رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٨٥٣	١٢	٠.٨٦٤	٢٣	٠.٨٩١	٣٤	٠.٨٤٦
٢	٠.٨٤٩	١٣	٠.٩٠٠	٢٤	٠.٨٧٥	٣٥	٠.٨٦١
٣	٠.٩٠١	١٤	٠.٨٤١	٢٥	٠.٩٠١	٣٦	٠.٨٨٥
٤	٠.٨٦١	١٥	٠.٨٧٣	٢٦	٠.٨٧٢	٣٧	٠.٩٠٠
٥	٠.٨٣٩	١٦	٠.٨٩٨	٢٧	٠.٨٤٩	٣٨	٠.٨٥٢
٦	٠.٨٩٧	١٧	٠.٨٩٥	٢٨	٠.٨٨١	٣٩	٠.٨٩١
٧	٠.٨٥١	١٨	٠.٦٠٣	٢٩	٠.٨٥٠	٤٠	٠.٨٤٤
٨	٠.٨٨٨	١٩	٠.٨٦٩	٣٠	٠.٨٦٢	٤١	٠.٩٠١
٩	٠.٨٧٣	٢٠	٠.٨٥٢	٣١	٠.٨٩١	٤٢	٠.٨٥٨
١٠	٠.٩٠٠	٢١	٠.٨٤٦	٣٢	٠.٨٧٠	-	-
١١	٠.٨٦٢	٢٢	٠.٨٨١	٣٣	٠.٨٩٤	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١١

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التوافق الإجتماعي والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى صدق المقياس.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التوافق الإجتماعى والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله ن = ٦

الإلتزام الإخلاقى		دور النادى في التوافق		العلاقات الأسرية		واقم التوافق الاجتماعى	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
٣٣	٠.٨٥٥	٢٣	٠.٨٩٧	١٢	٠.٩٠٢	١	٠.٨٦١
٣٤	٠.٨٧٠	٢٤	٠.٨٤١	١٣	٠.٨٥٧	٢	٠.٨٩٥
٣٥	٠.٨٩٨	٢٥	٠.٨٦٦	١٤	٠.٨٨١	٣	٠.٩٠٣
٣٦	٠.٩٠٣	٢٦	٠.٨٨٨	١٥	٠.٩٠٠	٤	٠.٨٤٧
٣٧	٠.٨٧٥	٢٧	٠.٨٦٤	١٦	٠.٨٩٥	٥	٠.٨٩٩
٣٨	٠.٨٩١	٢٨	٠.٩٠١	١٧	٠.٨٧١	٦	٠.٨٥٣
٣٩	٠.٨٤٧	٢٩	٠.٨٥٧	١٨	٠.٩٠٢	٧	٠.٨٩١
٤٠	٠.٨٥٨	٣٠	٠.٨٧٢	١٩	٠.٨٥٥	٨	٠.٨٦٤
٤١	٠.٨٩٦	٣١	٠.٨٦٥	٢٠	٠.٨٧٠	٩	٠.٨٩١
٤٢	٠.٩٠١	٣٢	٠.٨٤٩	٢١	٠.٨٩٤	١٠	٠.٨٧٣
-	-	-	-	٢٢	٠.٨٨٨	١١	٠.٨٩٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١١

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التوافق الإجتماعى والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق المقياس.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس التوافق الإجتماعى والدرجة الكلية للمقياس ن = ٦

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"
١	واقم التوافق الاجتماعى للرياضيين المعاقين حركياً	١١	* ٠.٨٨٣
٢	العلاقات الأسرية	١١	* ٠.٨٩٧
٣	دور النادى في التوافق الاجتماعى	١٠	* ٠.٨٦٤
٤	الإلتزام الإخلاقى	١٠	* ٠.٨٧١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١١

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس التوافق الإجتماعى والدرجة الكلية للمقياس.

ب- معامل ثبات المقياس :

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق مقياس التوافق الإجتماعى على العينة الاستطلاعية وعددها (٦) أفراد من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمنى قدره (١٠) أيام، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

معامل الثبات لمقياس التوافق الإجتماعى قيد البحث ن = ٦

الأبعاد	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
واقع التوافق الاجتماعى للرياضيين المعاقين حركيا	درجة	٣٥.١٧	٣٧.٠٠	٣.٧٤	٣.٣٦	*٠.٨٥٨
العلاقات الأسرية	درجة	٣٥.٦٧	٣٦.٨٣	٣.٣٩	٣.٢٥	*٠.٨٩٣
دور النادى فى التوافق الاجتماعى	درجة	٣٠.٠٠	٣١.٥٠	٢.٦١	٢.٤٨	*٠.٨٧١
الإلتزام الإخلاقى	درجة	٣١.٥٠	٣٣.٠٠	٢.٩٣	٢.٧٦	*٠.٨٥٣
إجمالى المقياس	درجة	١٣٢.٣٤	١٣٨.٣٣	١٢.٦٧	١١.٨٥	*٠.٨٦٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١١

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثانى لمقياس التوافق الإجتماعى قيد البحث، مما يشير إلى ثبات المقياس عند التطبيق.

طريقة تصحيح المقياس:

أستخدم الباحث فى تصحيح المقياس ميزان تقدير خماسى (بدرجة كبيرة جداً - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً) حيث قام الباحث بإعطاء الإجابة على عبارات المقياس (بدرجة كبيرة جداً = ٥ درجات، بدرجة كبيرة = ٤ درجات، بدرجة متوسطة = ٣ درجات، بدرجة قليلة = درجتان، بدرجة قليلة جداً = درجة واحدة) وبذلك أصبحت الدرجة العظمى للمقياس (٢١٠) درجة.

ثانياً : مقياس الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للمعاقين حركياً: ملحق (٣)

أعدت هذا المقياس عايدة شعبان صالح (٢٠٢٣) (١٤) ويتكون من عدد (٥٤) فقرة أمام كل منها مقياس تقدير رباعى البدائل (كثير جداً، كثيراً، بصورة متوسطة، بصورة قليلة) تتوزع على بعدين هما البعد الأول : الشعور بالسعادة، ويتضمن عدد (٣٠) عبارة، أما البعد

الثانى : التوجه نحو الحياة، ويتضمن عدد (٢٤) عبارة، والدرجة العظمى للمقياس (٢١٦) درجة، وكلما ارتفعت الدرجة زاد الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للمعاقين حركياً.

المعاملات العلمية لمقياس الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة:
أ - معامل الصدق :

قام الباحث بحساب معامل الصدق لمقياس الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للمعاقين حركياً، باستخدام الصدق المنطقي، وذلك عن طريق عرض محتوى المقياس قيد البحث على عدد (٥) من أساتذة علم النفس العام والصحة النفسية بالجامعات المصرية ملحق (١) لإبداء الرأى فى مدى مطابقة ومنطقية عبارات المقياس لما وضعت من أجله، وقد أظهرت النتائج إتفاق المحكمين بنسبة مئوية تراوحت ما بين (٨٠% - ١٠٠%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي للمقياس قيد البحث.

ب- معامل الثبات:

لحساب معامل الثبات قام الباحث بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق مقياس الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للمعاقين حركياً على العينة الاستطلاعية وقوامها (٦) معاقين حركياً من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمنى قدره (١٠) أيام، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى، والجدول رقم (١١) يوضح ذلك:

جدول (١١)

معامل الثبات لمقياس الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للمعاقين حركياً = ٦

قيمة "ر"	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		وحدة القياس	الأبعاد
	ع	م	ع	م		
*٠.٨٧١	٣.٨٦	٧٢.٥٠	٤.١٩	٧١.١٧	درجة	الشعور بالسعادة
*٠.٨٤٩	٢.٧٩	٦٠.٠٠	٣.٠٤	٥٩.٠٠	درجة	التوجه نحو الحياة
*٠.٨٦٠	٦.٦٥	١٣٢.٥٠	٧.٢٣	١٣٠.١٧	درجة	إجمالى المقياس

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١١

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثانى لمقياس الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للمعاقين حركياً مما يشير إلى ثبات المقياس عند التطبيق.

رابعاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر .
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- ساعة إيقاف .

البرنامج الإرشادي النفسى المقترح :**أولاً : الهدف من البرنامج:**

- ١- تحسين مستوى التوافق الإجتماعى (واقع التوافق الاجتماعى للرياضيين المعاقين حركيا - العلاقات الأسرية - دور النادى في التوافق الاجتماعى - الإلتزام الإخلاقى) للرياضيين المعاقين حركياً .
- ٢- تحسين الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للرياضيين المعاقين حركياً .

ثانياً : محتوى البرنامج:

- أعتمد الباحث على مجموعة من المصادر العلمية فى إعداد محتوى برنامج الإرشاد النفسى، وذلك لتحسين مستوى التوافق الإجتماعى، والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للرياضيين المعاقين حركياً كما يلى:
- ١- القراءات النظرية فى المراجع العلمية للإرشاد النفسى والتوافق الإجتماعى والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة.
 - ٢- الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث، والتي أمكن للباحث الحصول عليها مثل دراسة (٩) (١٢) (١٥) (٢٢) (٢٦).

ومن خلال هذه المصادر العلمية تمكن الباحث من وضع محتوى البرنامج المقترح، والذي تضمن على (١٦) جلسة موزعة على (٨) أسابيع بحيث يشتمل كل أسبوع على جلستين، ومدة الجلسة الواحدة (٣٥) دقيقة، وقد تم عرض محتوى البرنامج على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بالجامعات المصرية (ملحق ١) للوقوف على مدى ملائمة وصلاحيته البرنامج لهدف البحث والعينة، وقد أشاروا ببعض الملاحظات تم تعديلها، والجدول رقم (١٢) يوضح ملخص جلسات برنامج الإرشاد النفسى للرياضيين المعاقين حركياً :

جدول (١٢)
محتوى جلسات برنامج الإرشاد النفسى

الجلسة	الهدف من الجلسة	فنيات الإرشاد	زمن الجلسة
١	التعارف بين الباحث وأفراد عينة البحث الأساسية	المناقشة والتعزيز	٣٥ق
٢	شرح أهداف ومحتوى برنامج الإرشاد النفسى وكيفية تطبيقه.	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٣٥ق
٣	عرض محتوى برنامج الإرشاد النفسى	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٣٥ق
٤	التأكيد على أهمية برنامج الإرشاد النفسى فى تحسين التوافق الإجتماعى والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٣٥ق
٥-٦	الكشف عن المشكلات الإجتماعية والنفسية عند عينة البحث الأساسية	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٧٠ق
٧	شرح مفهوم الحديث الذاتى الإيجابى وتشجيعهم على تعديل حديثهم السلبى إلى حديث إيجابى التدريب الإسترخائى وصفاء الذهن	المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء والواجبات المنزلية	٣٥ق
٨	الحد من الأفكار اللاعقلانية التى تؤدى إلى عدم التوافق الإجتماعى وإنخفاض الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة	المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء والحديث الذاتى الإيجابى	٣٥ق
٩	تعديل المشكلات النفسية مثل (القلق - التوتر - إنخفاض الثقة بالنفس - الخوف من المنافسة والمنافس) نتيجة الإعاقة الحركية	المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء والواجبات المنزلية	٣٥ق
١٠-١١	مناقشة الأفكار اللاعقلانية المؤدية لضعف القدرة على التوافق الإجتماعى وإنخفاض الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٧٠ق
١٢	تبصير المجموعة بسلبيات ضعف مستوى التوافق الإجتماعى وإنخفاض الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٣٥ق
١٣	تعليم المجموعة أسلوب حل المشكلات وكيفية إستخدامه فى المواقف النفسية الضاغطة	المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء	٣٥ق
١٤	تنمية العلاقات الإجتماعية للفرد داخل الأسرة والجماعة الرياضية والمؤسسة التعليمية	المناقشات ولعب الدور وأسلوب حل المشكلات	٣٥ق
١٥-١٦	قيم أفكارك وأعرف نفسك والتأكد على أنه لكى يطور الفرد نفسه فعليه أولاً معرفة ذاته وتقييمها	المناقشات الجماعية وأسلوب حل المشكلات والإسترخاء	٧٠ق

فنيات البرنامج الإرشادى:

تم استخدام مجموعة من فنيات الإرشاد النفسى فى تطبيق البرنامج الإرشادى النفسى المقترح مثل: المحاضرة، المناقشات الجماعية، الإسترخاء، الواجبات المنزلية، حل المشكلات، التبصير، الحديث الذاتى الإيجابى.

الأسلوب الإرشادي المتبع في تطبيق البرنامج:

قام الباحث بالإطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة في مجال الإرشاد النفسي مثل: أحمد عبد اللطيف (٢٠١٢) (١)، أسماء هلال (٢٠١٩) (٢)، محروس الشناوى (٢٠٢٠) (١٨) وذلك لإختيار الأسلوب الإرشادي المناسب لعينة البحث فتوصل الباحث إلى أسلوب الإرشاد الجماعي في تطبيق محتوى البرنامج الإرشادي النفسي المقترح، وفي هذا الصدد تشير سهير محمد (٢٠١٥) إلى 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. (١٢٨:١١)

القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى التوافق الإجتماعي، والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للرياضيين المعاقين حركياً في الفترة من ٢٠٢٤/٤/٢١ وحتى ٢٠٢٤/٤/٢٣.

تطبيق برنامج الإرشاد النفسي المقترح :

تم تطبيق محتوى برنامج الإرشاد النفسي المقترح (ملحق ٤) في الفترة من ٢٠٢٤/٤/٢٦ وحتى ٢٠٢٤/٦/٢٠ على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية الواحدة) على مدى (٨) أسابيع، بواقع جلسنتين في الأسبوع، وزمن الجلسة الواحدة (٣٥) دقيقة.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى التوافق الإجتماعي، والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للرياضيين المعاقين حركياً بنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة، وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/٦/٢٢ وحتى ٢٠٢٤/٦/٢٤.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

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

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة النتائج لفرض البحث الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية الواحدة) في مستوى التوافق الإجتماعي لصالح القياس البعدي".

جدول (١٣)

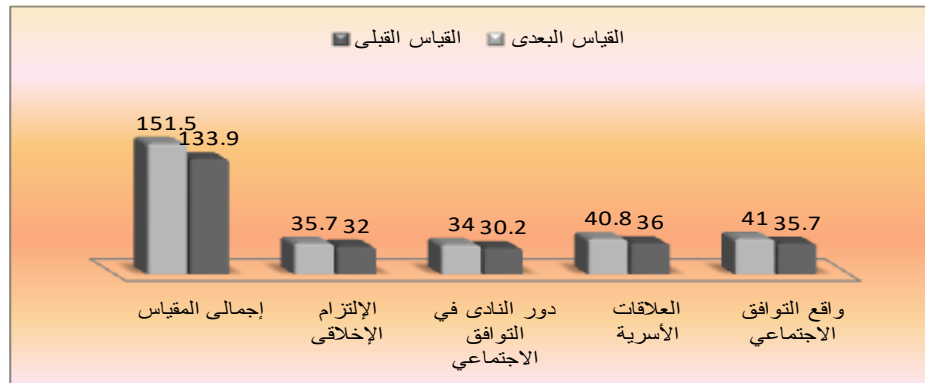
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد التوافق الإجتماعي ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
واقع التوافق الاجتماعي	درجة	٣٥.٧٠	٣.٩١	٤١.٠٠	٣.٢٧	*٣.٠٢
العلاقات الأسرية	درجة	٣٦.٠٠	٣.٥٧	٤٠.٨٠	٣.١٢	*٢.٩٦
دور النادي في التوافق الاجتماعي	درجة	٣٠.٢٠	٢.٨٢	٣٤.٠٠	٢.٣٦	*٣.١١
الإلتزام الإخلاقي	درجة	٣٢.٠٠	٣.١٤	٣٥.٧٠	٢.٥١	*٢.٨٣
إجمالي المقياس	درجة	١٣٣.٩٠	١٣.٤٤	١٥١.٥٠	١١.٢٦	*٢.٩٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى التوافق الإجتماعي (واقع التوافق الاجتماعي للرياضيين المعاقين حركياً - العلاقات الأسرية - دور النادي في التوافق الاجتماعي - الإلتزام الإخلاقي) للرياضيين المعاقين حركياً لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد التوافق الإجتماعي

ويرجع الباحث التحسن الذي طرأ على أفراد عينة البحث الأساسية في مستوى التوافق الإجتماعي للرياضيين المعاقين حركياً إلى فاعلية محتوى برنامج الإرشاد النفسي المقترح، حيث تضمن العديد من فنيات الإرشاد النفسي تمثلت في المحاضرة، والمناقشات الجماعية والإسترخاء والواجبات المنزلية، وأسلوب حل المشكلات، والحديث الذاتي الإيجابي، وتبصير الرياضيين المعاقين حركياً بالعواقب الوخيمة لمستوى التوافق الإجتماعي المنخفض، والمتولد من الإعاقة الحركية، وتعليمهم كيفية التخلص من المشكلات النفسية والإجتماعية، كل هذا أدى إلى إعادة البناء المعرفي للرياضيين المعاقين حركياً، وبالتالي تطورت لديهم القدرة على مواجهة ضغوط الحياة والإعاقة، والمنافسات الرياضية مما أسهم في تحسين مستوى التوافق الإجتماعي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من "سلينتز وآخرون Slentz, et., al (٢٠٠٣) (٣١)، محمد البيومي (٢٠٢٣) (١٩) أن برامج الإرشاد النفسي تقوم بحل المشكلات النفسية على المدى القصير، ويعد هذا النوع من الإرشاد أحد الأساليب الحديثة في علاج اضطرابات القلق، والمخاوف ونقص التوافق الإجتماعي، وغيرها من الاضطرابات النفسية حيث يهدف هذا النوع إلى تغيير نماذج الصور الذهنية والمعتقدات، وأساليب التفكير بحيث يساعد المسترشد في التغلب على المشاكل الإنفعالية والسلوكية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : محمد محمود وحامد سليمان (٢٠١٤) (٢٢)، فاطمة محمد (٢٠٢١) (١٥)، يحيى محمود (٢٠٢١) (٢٦)، زمالى حسان (٢٠٢٢) (٩)، شادية عبدالعزيز (٢٠٢٢) (١٢) علي فاعلية برامج الإرشاد النفسي في تحسين الجوانب النفسية المختلفة للرياضيين.

جدول (١٤)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد التوافق الإجتماعي

المتغيرات	وحدة القياس	أفراد عينة البحث الأساسية ن = ١٠	
		قبلي	بعدي
واقع التوافق الاجتماعي	درجة	٣٥.٧٠	٤١.٠٠
العلاقات الأسرية	درجة	٣٦.٠٠	٤٠.٨٠
دور النادي في التوافق الاجتماعي	درجة	٣٠.٢٠	٣٤.٠٠
الإلتزام الإخلاقي	درجة	٣٢.٠٠	٣٥.٧٠
إجمالي المقياس	درجة	١٣٣.٩٠	١٥١.٥٠

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي في مستوى التوافق الإجتماعي قيد البحث لأفراد عينة البحث الأساسية تراوحت ما بين (١١.٥٦% - ١٤.٨٥%).

ويرجع الباحث تحسن مستوى التوافق الإجتماعى لأفراد عينة البحث الأساسية إلى استخدامهم لمحتوى وفتيات البرنامج الإرشادي النفسي، والذي أعتمد على فنيات مناسبة لفئة المعاقين حركياً، حيث يتصف البرنامج بالشمولية لتحقيق أهدافه المتعلقة بمساعدة المعاقين على تقبل ذاتهم، وتنمية حالة الطمأنينة، والاستقلال عن الآخرين، والتقبل الاجتماعي، وتنمية الوازع الديني، والطموح، حيث أستطاع المشاركون بالتعبير عما بداخلهم بطلاقة وحرية، وتدريبهم على تبني أفكار مناسبة لهم، ومواجهة الأفكار غير المناسبة، وتدريبهم على ضرورة السعي من أجل إثبات ذاتهم.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : ماجدة عبيد (٢٠١١) (١٧)، سهير محمد (٢٠١٥) (١١) إلى أن تقديم الخدمات الأساسية للمعاقين، والعمل على توفير أنماط الحياة وظروفها، بحيث تكون قريبة من الواقع الذي يعيش فيه المعاق، ومجتمعه يساهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي؛ لأن المعاق لا يستطيع العيش بمفرده في المجتمع كأى شخص آخر إذا لم يتم تدريبه على ذلك، وإذا لم يمنحه المجتمع الفرصة التي يحتاجها لذلك، إن المجتمع هو المسئول على إعطائه الفرص ليعيش عيشة طبيعية كأى شخص آخر، لينخرط في مسار مجتمعه كالأخرين.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول

ثانياً: عرض ومناقشة النتائج لفرض البحث الثانى والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية الواحدة) فى الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لصالح القياس البعدى".

جدول (١٥)

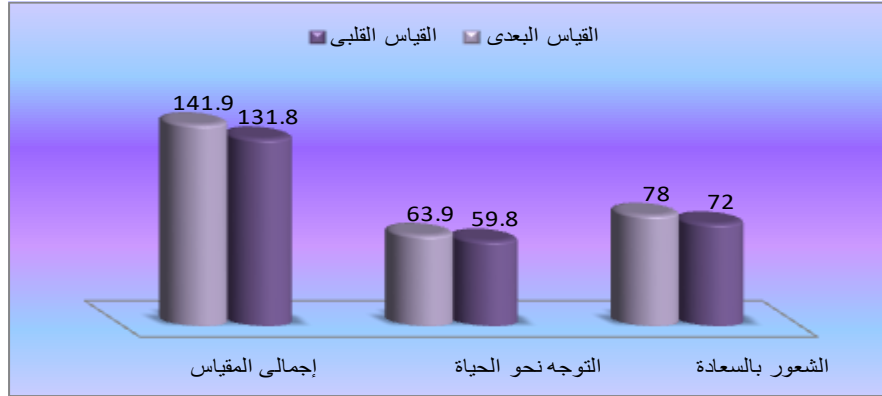
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
الشعور بالسعادة	درجة	٧٢.٠٠	٤.٨٣	٧٨.٠٠	٤.٢٥	*٣.٠٤
التوجه نحو الحياة	درجة	٥٩.٨٠	٣.٤١	٦٣.٩٠	٣.١٧	*٢.٩١
إجمالى المقياس	درجة	١٣١.٨٠	٨.٢٤	١٤١.٩٠	٧.٥٢	*٢.٩٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى درجة الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للرياضيين المعاقين حركياً لصالح القياس البعدى.



الشكل رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة

ويرجع الباحث تحسن حالة الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لأفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية استخدامهم برنامج الإرشاد النفسي، وما تضمنه من أساليب وفنيات للإرشاد النفسي، أسهمت في تعرف الرياضيين المعاقين حركياً على قدراتهم، وتحديد المشكلات، ووضع الحل المناسب لكل مشكلة دون التعرض للضغوط وزيادة حالة القلق، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: نبيل سفيان (٢٠١٨) (٢٤)، نجوى عبد الرحمن (٢٠١٨) (٢٥) أن برامج الإرشاد النفسي تسهم في التغلب على الإستثارة الإنفعالية العالية، والتخلص من التوتر والقلق، وخفض حدة الإستثارة من خلال خلق نماذج تسمى بالإستجابات الآلية الذاتية، إضافة إلى أنه يسهم في الإرتفاع بمستوى الدافعية، والثقة بالنفس لدى الفرد، مما يؤدي إلى حالة الشعور بالسعادة، والتوجه نحو الحياة.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: محمد محمود وحامد سليمان (٢٠١٤) (٢٢)، فاطمة محمد (٢٠٢١) (١٥)، يحيى محمود (٢٠٢١) (٢٦)، زمالي حسان (٢٠٢٢) (٩)، شادية عبدالعزيز (٢٠٢٢) (١٢) علي فاعلية برامج الإرشاد النفسي في تحسين مستوى الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للرياضيين.

وفي هذا الصدد تشير سناء سليمان (٢٠١٠) (١٠) إلى أهمية توفير الاحتياجات الخاصة للمعاقين حركياً، والتي منها الاحتياجات الجسمية، واستعادة اللياقة البدنية مع توفير الأجهزة المساندة، وكذلك الاحتياجات الإرشادية مثل الاهتمام بالعوامل النفسية المساعدة على التكيف، وتنمية الشخصية، والاحتياجات التعليمية من خلال إفساح فرص التعليم المتكافئ لمن هم في سن التعليم، والاهتمام بتعليم الكبار، والاحتياجات التدريبية مثل فتح مجالات التدريب تبعاً لمستوى المهارات من أجل الإعداد المناسب للمعاقين حركياً.

جدول (١٦)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة

المتغيرات	وحدة القياس	أفراد عينة البحث الأساسية		ن = ١٠
		قبلي	بعدي	
الشعور بالسعادة	درجة	٧٢.٠٠	٧٨.٠٠	٨.٣٣%
التوجه نحو الحياة	درجة	٥٩.٨٠	٦٣.٩٠	٦.٨٦%
إجمالي المقياس	درجة	١٣١.٨٠	١٤١.٩٠	٧.٥٩%

يتضح من الجدول رقم (١٦) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي في درجة الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للرياضيين المعاقين حركياً لأفراد عينة البحث الأساسية تراوحت ما بين (٦.٨٦% - ٨.٣٣%).

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي المستخدم في تحسين الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة، حيث استخدم فنيات مناسبة للمشاركين خلال تطبيق جلسات البرنامج، وأشتملت على الحوار المتبادل بين المشاركين، والباحث حول الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة، وكذلك فنية المحاضرة، والمناقشات الجماعية، والواجبات المنزلية، والحديث الذاتي الإيجابي، من أجل مساعدتهم على التأثر بشخصيات الآخرين، مما عمل على تنمية شخصياتهم بما يتناسب مع تلك الشخصيات المميزة، وتمت الاستفادة من خلال فنية المناقشة خلال الجلسات؛ من أجل التعرف على المعوقات التي تواجه المعاقين في حياتهم النفسية والاجتماعية، وساعدهم ذلك على كيفية التعامل السليم مع تلك المعوقات، وتم استخدام فنية التعزيز؛ من أجل تعزيز الأفكار، والسلوكيات الإيجابية خلال الجلسات، والتي أظهرها أفكاراً رائعة ومميزة خلال طرح المواقف الحياتية الصعبة التي يمرون بها، ومن خلال فنية التفريغ الانفعالي ثم إتاحة الفرصة للمشاركين بالتعبير عما بداخلهم بحرية؛ من أجل التعرف على الأشياء المؤلمة حول إعاقاتهم الحركية، وقد نتج عن ذلك شعورهم بالراحة النفسية خلال الجلسات، ومن خلال فنية الحديث الإيجابي، حيث تم تدريبهم على مواجهة الأفكار اللامنطقية التي يحملونها عن أنفسهم، وعن الآخرين، وتم من خلالها تصحيح الكثير من تلك الأفكار مما ساعدهم على مواجهة الكثير من الضغوط الحياتية التي تواجههم وتؤثر على تقبلهم لأنفسهم وللآخرين، وذلك كله عمل على زيادة الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة.

وهنا يتفق كل من: محمد عبيد (٢٠١٥) (٢١)، أسماء هلال (٢٠١٩) (٢) على أن البرامج الإنمائية المقدمة للمعاقين حركياً تهدف إلى تنمية شخصية المعاق، وزيادة أدائه الاجتماعي والنفسي، لأن فقدان المعاق لجزء من قوته الجسمية أو الحسية؛ يجعله يقوم بعمليات تمارين زائدة لتنمية ما تبقى من قدرات كي يتمكن من تعويض القدرات المفقودة لديه.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : محمد محمود وحامد سليمان (٢٠١٤) (٢٢)، فاطمة محمد (٢٠٢١) (١٥)، يحيى محمود (٢٠٢١) (٢٦)، زمالى حسان (٢٠٢٢) (٩) شادية عبدالعزيز (٢٠٢٢) (١٢)، علي فاعلية برامج الإرشاد النفسى فى تحسين مستوى الشعور بالسعادة للرياضيين. وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى الإستخلاصات:

فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والتحليل الإحصائى توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية :

- ١- فاعلية برنامج الإرشاد النفسى المقترح فى تحسين مستوى التوافق الإجتماعى (واقع التوافق الاجتماعى للرياضيين المعاقين حركيا - العلاقات الأسرية - دور النادى فى التوافق الاجتماعى - الإلتزام الإخلاقى) للرياضيين المعاقين حركياً..
- ٢- وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى فى مستوى التوافق الإجتماعى قيد البحث لأفراد عينة البحث الأساسية تراوحت ما بين (١١.٥٦% - ١٤.٨٥%).
- ٣- فاعلية برنامج الإرشاد النفسى المقترح فى تحسين حالة الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للرياضيين المعاقين حركياً.
- ٤- وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة تراوحت ما بين (٦.٨٦% - ٨.٣٣%).

التوصيات:

بناءً على ما أسفرت عنه نتائج البحث، وما ترتب عليها من استخلاصات يوصى الباحث بما يلى:

- ١- استخدام برنامج الإرشاد النفسى فى تحسين مستوى التوافق الإجتماعى وحالة الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة للرياضيين المعاقين حركياً.
- ٢- عقد ندوات تثقيفية لأولياء الأمور لزيادة الوعى بأهمية التوافق الاجتماعى لأبنائهم الرياضيين المعاقين حركياً.
- ٣- ضرورة تقديم الخدمات النفسية والصحية للرياضيين المعاقين حركياً.
- ٤- عقد الدورات التدريبية الإرشادية للمدربين لتعريفهم بكيفية عقد الجلسات الإرشادية مع الرياضيين المعاقين حركياً لتعزيز التفاعل والإتصال بينهم.

٥- القيام بدراسة مسحية لتحديد المشكلات النفسية والاجتماعية للرياضيين المعاقين حركياً، وتصنيفها بغرض وضع برامج خاصة بالإرشاد النفسى التى تعمل على تحقيق الصحة النفسية الجيدة.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد عبد اللطيف (٢٠١٢): العملية الارشادية، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- ٢- أسماء هلال (٢٠١٩): تأهيل المعاقين، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٣- السيد فهمي علي (٢٠١٠): "التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة.
- ٤- بشرى إسماعيل (٢٠١٤): المساندة الاجتماعية والتوافق المهني، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٥- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاقي (٢٠١٤): معجم علم النفس والطب النفسى، ط٣، دار النهضة، القاهرة.
- ٦- حامد عبد السلام زهران (٢٠١٠): دراسات فى الصحة النفسية والإرشاد النفسى، ط٤، عالم الكتب، القاهرة.
- ٧- حامد عبد السلام زهران (٢٠١٥): التوجيه والإرشاد النفسى، ط٤، عالم الكتب، القاهرة.
- ٨- حلمى إبراهيم، لىلى فرحات (٢٠٠٢): التربية الرياضية والترويح للمعوقين، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٩- زمالى حسان (٢٠٢٢): "فاعلية برنامج إرشادي نفسي (معرفي - سلوكي) في تحسين التوافق النفسى والاجتماعي لدى الأفراد ذوى الهمم العالية"، مجلة التحدى، المجلد (١٤)، العدد (٢)، جامعة العربى التبسى، تبسة، الجزائر.
- ١٠- سناء سليمان (٢٠١٠): السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية، عالم الكتب للنشر، القاهرة.
- ١١- سهير محمد شاش (٢٠١٥): تنمية المهارات الحياتية والاجتماعية لذوى الاحتياجات الخاصة، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- ١٢- شادية عبدالعزيز حسين (٢٠٢٢): "فعالية برنامج ارشادي لتنمية الشعور بالسعادة النفسية لدى المراهقين المغترب أباءهم، مجلة التربية، العدد (١٢٢)، كلية التربية، جامعة المنصورة.

- ١٣- عادل عبد الله محمد (٢٠١٤): الإعاقات الحسية، ط٢، دار الرشد للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٤- عايدة شعبان صالح (٢٠٢٣): "الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة"، مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد السابع عشر، العدد الأول.
- ١٥- فاطمة محمد محمود (٢٠٢١): "فعالية برنامج ارشادي قائم على المهارات الاجتماعية في تنمية التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ المدمجين"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة مدينة السادات.
- ١٦- فرج عبد القادر طه وآخرون (٢٠٠٩): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الدار العلمية للنشر والتوزيع الأهرام، القاهرة.
- ١٧- ماجدة عبيد (٢٠١١): تأهيل المعاقين، ط٣، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ١٨- محروس الشناوي (٢٠٢٠): العملية الإرشادية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٩- محمد البيومي (٢٠٢٣): الإعاقة في محيط الخدمة الاجتماعية، ط٢، دار الكتب الجامعية الحديثة، الإسكندرية.
- ٢٠- محمد الطيب، سيد البهاص (٢٠١٢): الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٢١- محمد عبيد (٢٠١٥): مقدمة في الإرشاد النفسي، مكتبة الانجلو، القاهرة.
- ٢٢- محمد محمود محمد، حامد سليمان حمد (٢٠١٤): "فاعلية منهاج إرشادي مقترح لتحسين التوافق النفسي للاعبين كرة اليد الشباب"، مجلة ZANCO For Humanity Sciences، المجلد (١٨)، العدد (٦).
- ٢٣- محمود عنان، عدنان درويش (٢٠٠٥): الرياضة والترويح للمعوقين، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٢٤- نبيل سفيان (٢٠١٨): المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، ابتراك للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢٥- نجوى عبد الرحمن (٢٠١٨): الاضطرابات السلوكية والوجدانية والتوافق النفسي والاجتماعي، مركز الكتاب الأكاديمي، عمان، الأردن.

٢٦- يحيى محمود النجار (٢٠٢١): "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الأمن النفسي لدى المعوقين حركياً"، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (٢٠)، العدد الأول.

ثانياً المراجع الأجنبية :

- 27-Breham, S.,(2003):** social support processes, boundry,areasing social and developmental psychology. new York: academic press, p., 107-129.
- 28-Campbell,C., & Hansen, D., (2010):**Social skills and psychological Adjustment.university of Nebraska - lincoln, lincoln: Springer science.
- 29-Christina, M.,(2018):**An investigation of the relationship among performance anxiety, perfectionism, optimism and self-efficacy in student performer. Doctoral Dissertation, the Graduate School of Education of Fordham , USA.
- 30-Scheier, M., Carver, C., (2010):** Optimism, coping and health : assessment and implication.journal of health psychology, (4).
- 31-Slentz,K.,(2013):**Early Childhood Development and its Variations ,Laurence Elbaruns Associate Publishers, New York.
- 32-Sligman , M., steen , T., park , N. & Peterson, C. (2015):** Positive psychology progress. American psychologist 60 , 5; p.,410 _ 421.