

## ”برنامج أرشاد نفسي مقترح لمواجهة القلق لدى المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي بمحافظة الوادي الجديد

\* أ.د/ عماد سمير محمود

\*\* أ.د / أحمد عبده حسن

\*\*\* م/احمد حسين محمد

### المقدمة ومشكلة البحث :

يعد علم النفس الرياضي التطبيقي والممارسة البدنية من العلوم التي أحتلت في الفترة الأخيرة مكانة لائقة بين مختلف علوم النفس الأخرى حيث أنه علم النفس التطبيقي يهتم بسلوك الانسان وخبرته وعملياته العقلية والنفسية في مختلف المجالات المرتبطة بالرياضة والممارسة البدنية، كما ان التطور الذي حدث في السنوات الأخيرة في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة ابحاث ودراسات وعلوم مختلفة اسهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدما واسعا علي جميع المستويات والممارسات.

ويعرف (عبد الفتاح غزال، ٢٠١٣) الارشاد انه عملية منظمة يقدمها شخص متدرب تدريباً جيداً ويطلق عليه اسم ( المرشد او المعالج ) لشخص اخر يحتاج الى مساعدة معينة في مجال من مجالات الحياة اليومية او في مشكلة نفسية او سلوكية ويطلق عليه اسم المسترشد بالنفع والتوافق النفسي الاجتماعي " وقد فرق بين الارشاد والتوجيه كالاتي : يؤكد التوجيه على النواحي النظرية بينما يهتم الارشاد بالجانب العملي والتوجيه عملية كبيرة واعم من الارشاد ايضا التوجيه يسبق عملية الارشاد ويمهد لها في حين يأتي الارشاد بعد التوجيه ( ٩ : ١٠ )

يعرف البرنامج الارشادي بانه برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعه من الخدمات الارشادية المباشرة والغير مباشرة فرديا او جماعيا بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي والصحة النفسية ، ويقوم باعدادة فريق من المختصين ( المرشد النفسي ، الاخصائي النفسي ، الموجه ، اولياء الامور ، الاساتذة . الخ ) ( ٥ : ١١ )

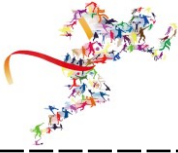
### الجلسات الارشادية فى البرنامج الارشادى :-

يتم تطبيق البرنامج الارشادى من خلال عدة جلسات ارشادية ، وكل جلسة لها موضوع واهداف واستراتيجيات مختلفة عن الاخرى ، ويختلف العدد الكلي من برنامج لآخر كما يختلف

\* استاذ ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون الدراسات العليا سابقا- جامعه اسيوط

\*\* أستاذ علم النفس الرياضي المساعد، ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد.

\*\*\* معيد بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة الوادي الجديد .



محتوى كل جلسة داخل البرنامج الواحد عن باقى الجلسات ويبقى التشابه فقط فى الجلسة الاولى التى تتضمن التعرف الافراد ببعضهم وتعريفهم بفكرة البرنامج واهدافه ومواقفة (١٢ : ٩١ )

## - القلق anxiety

يحتل مفهوم القلق مكانة هامة فى علم النفس الحديث ، ويعد المفهوم الرئيسي فى علم الامراض النفسية ، وهو من اهم الاضطرابات النفسية ، وهو من اهم الاضطرابات النفسية الجديرة بالدراسة ، وهو يمثل القاعده الانسانية والمحور الدينامى فى جميع الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية ، فهو القاسم المشترك فيما بينهم جميعا ، كما انه اكثر فئات العصاب شيوعا وانتشارا ( ١٠ : ١٢٣ )

يشير "محمد حسن علاوي" (٢٠١٢م) الي ان موضوع القلق يحتل مركزا رئيسا في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من اثار واضحة ومباشرة ف احتلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية.(١٥: ٣٧٩)

## تصنيف القلق:

### ١- القلق الموضوعي او العادي:

وهو أقرب الي الخوف وهو قلق واقعي خارجي المصدر وموجود بالفعل حيث يحدث لدي الاسوياء والعادين كانتظار عملية جراحية او الإقدام على مشروع مصيري.

### ٢- قلق مرضي او عصابي:

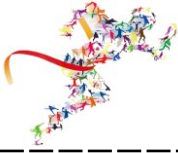
وهو داخلي المصدر واسبابه لاشعورية مكبوتة غير معروفة ولا مبرر له ولا يتفق مع الفروق الداعية اليه ويعوق التوافق والانتاج والتقدم والسلوك العادي.(١١ : ١٢٩)

### ٣- القلق الاخلاقي :-

الذى يستثار كاحاسيس الخجل عند الانسان عن طريق ادراك خطر مصدره الضمير(٦٩:١٩)

## تعريف الاعاقة الحركية:-

ويرى نظمي أبو مصطفى (٢٠٠٠) أن المعاق حركيا بأنه هو كل من يختلف أو ينحرف عن رفاء سنه في النواحي البدنية والعقلية والحسية والحركية والإنفعالية والكلامية واللغوية ، وغير قادر على تحصيل أكبر عائد ممكن من استخدام مجهوداته العضوية والعقلية والاجتماعية إلى الحد الذي يحتاج منه إلى خدمات طبية وتأهيلية وتربوية ونفسية واجتماعية خاصة (١٦: ١٤)



وعرفت دينا إمام (٢٠٠٩) المعاق حركيا بأنه فرد لديه حالة من العجز الحركي يصاحبها ضعف في المستوى الوظيفي للأطراف والعضلات والعظام ، نتيجة الإصابة بفيروس معد يهاجم الجهاز العصبي المركزي في طور الإصابة. (٣٣:٧)

وإيماناً من الباحث بقضية ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا وانطلاقاً من كافة المواثيق السياسية والإنسانية وضرورة توفير قدر مناسباً من الرعاية البدنية والنفسية والاجتماعية للمعاقين حركيا ومن خلال المقابلات الشخصية التي قام بها الباحث مع بعض المعاقين و مدير جمعية المستقبل وبعض الموظفين تبين إلي أن معظم المعاقين حركيا يعانون من وجود القلق وكما أن معظم الدراسات والبرامج التي أعدت في مجال التربية الرياضية موجهة للأفراد الأسوياء على الرغم من أحتياج ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً لمثل هذه الدراسات ، لذا فمن الضروري توجيه الاهتمام إلى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا بالدراسة والبحث ودراسة أنسب البرامج والطرق والأساليب التي تعمل على تعليم وتعلم وتدريب ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا .

ولكون المعاق الذي يعاني من قُصور جسمي " إعاقة حركية" يتأثر نفسيا من الآثار المترتبة على هذا العجز بقدر تأثره من العجز ذاته، فهو يعاني صعوبة في الحركة والتنقل، بالإضافة إلى شعوره باليأس من جراء رفض زملائه له بسببها، إن هذا الشعور قد يدعوه إلى العزلة مما يحرمه من فرص التعامل الاجتماعي اللازم لتحقيق التكيف في المستقبل .

ومن خلال إطلاع الباحثون على الأبحاث والدراسات السابقة التي تمت في مجال علم النفس الرياضي وعلى حد علم الباحثون لم يحدد دراسة بناء برنامج إرشادي نفسي لمواجهة القلق لدى المعاقين حركيا بمحافظة الوادي الجديد، مما دفع الباحثون إلى إعداد وهذا البرنامج.

### أهمية البحث والحاجة إليه :

- فتح آفاق جديدة أمام الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بميدان الإعاقة الحركية من أجل التّهوض بمستوى الخدمات المُقدّمة لهم.
- تعد هذه الدراسة من الدراسات النفسية القليلة التي اهتمت بإلقاء الضوء على فاعلية برنامج إرشادي لمواجهة القلق لدى الأفراد المعاقين حركيا بشكل عام .
- تعد هذه الدراسة محاولة لتقديم برنامج إرشاد نفسي للحد من القلق للمعاقين حركياً ، حيث تهتم الدراسة بمساعدة المعاقين حركيا ان يحيو حياة اجتماعية طبيعية



## هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على فاعلية برنامج ارشاد نفسي لمواجهة القلق لدى المعاقين حركيا  
الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى بمحافظة الوادي الجديد

## فروض البحث :

١- توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية فى برنامج  
الارشاد النفسى المقترح لصالح القياس البعدى

## بعض المصطلحات الواردة فى البحث :

### الاعاقة الحركية : handicapped

هم من لديهم عجز فى الجهاز الحركي أو البدني بصفة عامة كالكسور والبتير وكذلك أصحاب  
الأمراض المزمنة كشلل الأطفال الدرن والقلب وغيرهم. (٢: ٢٢)

### القلق : anxiety

حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الفرد عندما يدرك تهديدا فينشط جهازة العصبي اللا ارادى وتتوتر  
عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد. (٨: ١٥٣)

### برنامج الارشاد النفسى : program psychology

هو برنامج مخطط ومنظم فى ضوء اسس علمية بتقديم الخدمات الارشادية فى صورة جلسات  
ارشادية جماعية. (١١: ١٥)

### الدراسات السابقة:-

### أولا الدراسات العربية :

١- دراسة جيلان أحمد هشام (٢٠١٦م) (٤): وعنوانها فاعلية برنامج إرشادي نفسي تربوي علي  
خفض حدة القلق المستقبل المهني في المجال الرياضي , حيث هدف البحث إلي دراسة فاعلية  
برنامج إرشادي نفسي تربوي علي خفض حدة قلق المستقبل المهني في المجال الرياضي ,  
واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة , اشتملت العينة (٤٨) طالب وطالبة بكلية  
التربية الرياضية جامعة المنصورة ,ومن أدوات جمع البيانات المقابلة الشخصية ومقياس قلق  
المستقبل المهني إعداد الباحثة والبرنامج الإرشادي المقترح إعداد الباحثة , وتوصلت الباحثة إلي أن  
البرنامج الإرشادي المقترح أدى إلي خفض حدة قلق المستقبل المهني لدي الطلبة والطالبات



٢- دراسة حمادة محمد إسماعيل (٢٠١٣م) (٦) : وعنوانها إستراتيجية مقترحة للنهوض بالرياضة المعاقين حركيا بمحافظة شمال الصعيد ، وهدفت الدراسة إلى عمل إستراتيجية مقترحة للنهوض بالرياضة المعاقين حركيا بمحافظة شمال الصعيد ، استخدم الباحث المنهج الوصفي، اشتملت عينة البحث الرياضيين المعاقين بدنيا ومدربي الأنشطة الرياضية وعددهم (١٢٠) ، وكانت أهم النتائج وجود قصور في آليات تنفيذ أنشطة رياضة المعاقين حركيا بمراكز وأندية المعاقين ، ، قصور في الإمكانيات البشرية القائمة على تنفيذ أنشطة رياضة المعاقين حركيا بمحافظة شمال الصعيد، قلة الموارد المالية الخاصة بانشطة المعاقين حركيا بمحافظة شمال الصعيد، قلة الأجهزة والأدوات والملاعب الخاصة بأنشطة رياضة المعاقين حركيا ، عدم الإهتمام بتاهيل العاملين بانشطة رياضية المعاقين حركيا، قلة الرعاية الطبية والاجتماعية والنفسية المعاقين حركيا.

٣- دراسة دنيا حسين الظاهر ( ٢٠٠٧ ) (٧) وعنوانها فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الإجتماعية وتقدير الذات لدى المعاقات حركيا ، وهدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الإجتماعية وتقدير الذات لدى المعاقات حركيا ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) من المراهقات المعاقات حركيا ، وتراوح أعمارهن بين (١٥-١٨)، وأظهرت النتائج تحسنا في المهارات الاجتماعية وتقدير الذات للمراهقات المعاقات حركية اللاتي طبق عليهن البرنامج ، فيما لا يظهر أي تغير على المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج ، مما يوضح تأثير البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية

٤- محمد إبراهيم محمد (٢٠٠٧م) (١٣): وعنوانها مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض القلق لدى المراهقين فاقدى البصر، وهدفت الدراسة دراسة فاعلية برنامج إرشادي لخفض القلق لدى المراهقين فاقدى البصر واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت العينة (٢٠) طالب وطالبة فاقدى البصر منذ الولادة، وكانت اهم النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القلق لدى الطلاب المراهقين فاقدى البصر في التطبيق القبلي والتطبيق البعدى للبرنامج لصالح التطبيق البعدى

٥- دراسة جمال رمضان موسي (٢٠٠١م) (٣): وعنوانها العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية وفاعلية الأداء الهجومي في المباريات للاعبي كرة السلة ، والتي هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية وفاعلية الأداء الهجومي في المباريات للاعبي كرة السلة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، علي عينة قوامها (٥٠) لاعبا من لاعبي الفرق الأربعة الأوائل لبطولة



الدوري العام المصري لكرة السلة الموسم الرياضي ١٩٩٨/١٩٩٩ م , وهم أندية: الأهلي - الزمالك - الجزيرة -الاتحاد ,ومن أدوات جمع البيانات مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية إعداد/ راينر مارتينز

ثانيا : الدراسات الأجنبية :

٦- دراسة ماهوني و افينر (Mahoney & Avenir – 2009) (٢٠): وعنوانها أنماط القلق في مواقف البطولة بين لاعبي الجمباز "هدفت الدراسة إلي التعرف علي أنماط القلق في موقف البطولة بين لاعبي الجمباز , واستخدم الباحث المنهج التجريبي , وشملت عينة الدراسة على عدد (٣٥) من اللاعبين المشاركين في التصفيات النهائية لاختيار الفريق الذي يمثل الولايات المتحدة الأمريكية في البطولات الدولية , حيث استخدم مقياس القلق لمدة (٤٨) ساعة قبل البطولة , بالإضافة إلي تسجيل اللاعبين لمستويات القلق علي مقياس ليكرت في توقيتات مختلفة , دلت النتائج علي وجود فروق في أنماط القلق بين اللاعبين

٧- دراسة كمال آخرون (Kamal, Wilson & Parson-2006) (١٨): وعنوانها العلاقة بين القلق وبعض المتغيرات "هدفت الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين القلق وبعض المتغيرات مثلا لسن , سنوات الممارسة وعدد ساعات التدريب الأسبوعية للاعبي السباحة في الدنمارك , واستخدم الباحث المنهج الوصفي , حيث شملت عينة الدراسة علي (٣٠) سباحا , وتم استخدام مقياس القلق لسبيلبيرجر قبل الفترة التدريبية وبعدها , وقد دلت النتائج علي وجود فروق دالة إحصائياً لمتغير الجنس , أما متغير العمر وسنوات الممارسة فقد دلت النتائج علي أنه لا توجد فروق داله إحصائياً بين اللاعبين إلا أنه يوجد فروق إحصائياً بين اللاعبين في هذين المتغيرين.

## طرق وإجراءات البحث:

### منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

### مجتمع البحث:-

يشتمل مجتمع البحث علي المعاقين حركيا بجمعية المستقبل بمدينة الخارجة بالوادي الجديد بأجمالي عدد(١٤٠) من اعمار(١٨-٣٥) للموسم ٢٠١٨ / ٢٠١٩.



## عينة البحث:-

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من المعاقين حركيا بجمعية المستقبل بمدينة الخارجة بالوادي الجديد من سن ( ١٦ - ٣٥ ) وبلغ عددهم ٧٠ معاقا حركيا، بواقع عدد (٢٠) عينة استطلاعية منها (١٥) ممارسين للنشاط الرياضي و عدد (٥) غير الممارسين للنشاط الرياضي، وكذلك عدد (٥٠) كعينة اساسية بواقع ( ٣٥ ) الممارسين للنشاط الرياضي عدد (١٥) غير الممارسين للنشاط الرياضي .  
كما بلغ حجم العينة المستخدمة في الدراسة (٥٠%) من المجتمع الأصلي للبحث ويتضح ذلك من الجدول (١).

### جدول (١)

حجم العينة وتوزيع عينة الدراسة (الأساسية و الاستطلاعية)  $n = (٧٠)$

النسبة المئوية	الاستطلاعية		الأساسية		العينة
	غيرا لممارسين	للممارسين	غير الممارسين	الممارسين	
٥٠ %	٥	١٥	١٥	٣٥	٧٠

جدول (١) يوضح أن النسبة المئوية لعينة الدراسة تبلغ نسبتها ٥٠% بالنسبة للمجتمع ككل،

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات (الطول- الوزن- العمر

الزمني) لأفراد العينة قيد الدراسة (ن ٧٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧١.٥٨	١٧١.٥٨	٧.٢٦٢	-٠.١٣٧	-٠.٠٠٨
الوزن	كج	٧٣.٦٢	٧٣.٦٢	٥.٤٨٧	١.٠٨٠	٠.١٢١
العمر الزمني	السنة	٢٥.٢٣	٢٥.٠٠	٣.٢٤٤	٠.١٢٥	٠.٢٣١

يتضح من جدول (٢) أن قيم الالتواء في متغيرات الدراسة (العمر - سنوات الخبرة - المؤهل الدراسي) تراوحت ما بين (٠.٠٠٨ - ٠.٢٣١)، وهذا يدل على أن هناك تجانسا بين أفراد عينة الدراسة حيث إن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحني الاعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (٣±)، مما يدل على اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد العينة.  
أدوات جمع البيانات:



استخدمت الباحث أدوات جمع البيانات التالية:

أولاً: مقياس القلق للمعاقين حركياً (اسامه كامل راتب) .  
إستعمل الباحث مقياس القلق الذي وضعه وقام بإعداده الدكتور " أسامة كامل الراتب " و قد تم إختيار هذا المقياس لأنه الأنسب لموضوعنا الذي يدور موضوعه حول فاعلية برنامج ارشاد نفسي لخفض القلق لدى المعاقين حركياً ، و هو مكون من ٢٤ سؤال مقسمة إلى ثلاثة اجزاء ، الجزء الأول ثمانية أسئلة و هي مقياس لحالة القلق المعرفي ، أما الجزء الثاني فيحتوي على ثمانية أسئلة كذلك و هي مقياس القلق الجسمي ، و أما الجزء الثالث و الاخير يحتوي أيضا على ثمانية أسئلة و هي مقياس لحالة الثقة بالنفس .و يتراوح مدى الدرجات لكل للمقياس بين ٢٤ درجات و ٩٦ درجة حيث تعني ٢٤ أقل مستوى و الدرجة ٩٦ أعلى مستوى ، و العكس إرتفاع الدرجة زيادة حالة القلق المعرفي أو الجسمي أو حالة الثقة بالنفس - إعداد مفتاح التصحيح وطريقة التصحيح المبدئية:  
تحسب درجات المقياس من خلال إسناد قيمة عددية (١,٢,٣,٤) لكل عبارة من عبارات المقياس تحسب بالدرجة كما يلي:

جدول (٣)

مفتاح التصحيح وطريقة التصحيح للمقياس

نوع العبارة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا
عبارات إيجابية	٤	٣	٢	١
عبارات سلبية	١	٢	٣	٤

ويمكن تحديد الدرجة العظمى والصغرى للمقياس كالتالي:

الدرجة العظمى = ٩٦

الدرجة الصغرى = ٢٤

بالتالي تكون أعلى درجة للمقياس هي (٩٦) درجة وأدنى درجة (٢٤) درجة.

كلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على ارتفاع مستوى القلق للمعاقين حركياً. كلما انخفضت الدرجة دل

ذلك على انخفاض مستوى القلق للمعاقين

- المعاملات العلمية لمقياس القلق للمعاقين حركياً:





قام الباحثون بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة التقنين وقوامها (٢٠) معاق حركيا من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ومن مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية للدراسة بهدف التأكد من وضوح وصياغة العبارات ومناسبتها لعينه الدراسة وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) وقد أسفر هذا الإجراء عن النتائج التالية.

**أ-الصدق المحتوي:**

للتأكد من صدق المحتوى قام الباحثون بعرضه على مجموعة من الخبراء في علم النفس وعلم النفس الرياضي قوامها (١٠) خبراء، بحيث لا تقل مدة خبرتهم عن (١٠) سنوات مرفق (١). وقد أسفرت النتائج عن اتفاق هؤلاء الخبراء على عبارات المقياس بنسبة (٧٠٪ - ١٠٠٪) والجدول التالي يوضح ذلك

**جدول ( ٥ )**

النسبة المئوية لأراء الخبراء على عبارات المقياس (ن=١٠)

العبارات									م
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المحو الأول
١٠	٩	٨	١٠	٩	١٠	٩	١٠	التكرار	القلق المعرفي
%١٠٠	%٩٠	%٨٠	%١٠٠	%٩٠	%١٠٠	%٩٠	%١٠٠	النسبة	
١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٨	رقم العبارة	المحور الثاني
٨	٩	١٠	١٠	١٠	٨	٩	١٠	التكرار	القلق الجسمي
%٨٠	٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%٩٠	%١٠٠	النسبة	
	%								
٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	رقم العبارة	البعد الثالث
١٠	٩	١٠	١٠	٩	٩	١٠	١٠	التكرار	الثقة بالنفس
%١٠	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة	

**ب- صدق الاتساق الداخلي:**

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠) من المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضية من مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس، الجداول (٧)، (٨)، توضح النتيجة على التوالي:



جدول (٦)  
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية  
للمحور الذي ينتمي إليه (ن = ٢٠)

البعد الثالث: الثقة بالنفس		البعد الثاني: القلق الجسمي		البعد الأول: القلق المعرفي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٨١	١	٠.٨٥	١	٠.٨٧	١
٠.٧٥	٢	٠.٨٨	٢	٠.٧٤	٢
٠.٦٧	٣	٠.٧	٣	٠.٨٧	٣
٠.٨٨	٤	٠.٨٣	٤	٠.٨٥	٤
٠.٦٥	٥	٠.٨٤	٥	٠.٦٤	٥
٠.٨٥	٦	٠.٧٨	٦	٠.٩٦	٦
٠.٧٩	٧	٠.٨٩	٧	٠.٨٧	٧
٠.٨٩	٨	٠.٧٧	٨	٠.٧٧	٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور ما بين (٠.٥٨ : ٠.٩٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً ما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحاور.

جدول (٧)  
معامل الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية له (ن = ٢٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٠٨٩	القلق المعرفي	١
٠.٨٧	القلق الجسمي	٢
٠.٧٧	الثقة بالنفس	٣
٠.٧٤	المجموع	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٥) = ٤٤٤%

يتضح من الجدول (١٠)



- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٧٤ : ٠.٨٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الإتساق الداخلي للمقياس.

ب- الثبات:

أ- حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار **Test – retest**:

لحساب ثبات المقياس قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠) المعاقين حركياً لممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي من مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية باستخدام طريقة تضيق الاختبار وإعادة تطبيقه **Test – Retest** تم إعادة التطبيق بفواصل زمنية قدره (١٥) خمسة عشر يوماً وهذا ما يوضحه جدول رقم (١١).

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقياس (ن=٢٠)

معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		التطبيق المحاور
	ع	م	ع	م	
٠.٨٥	١.٩٩٧	٢٧.١٠	٢.٣٢٣	٢٤.١٥	القلق المعرفي
٠.٨٢	٣.٥١٨	٦٣.٢٠	٤.٠٦٩	٦٣.٦٥	القلق الجسدي
٠.٩١	١.٩٩٧	٢٧.١٠	٥.٧٩٠	١٨.٥٥	الثقة بالنفس
٠.٨٧	٣.٥١٨	٦٣.٢٠	٤.٠٦٩	٦٣.٦٥	المقياس ككل

قيمة (ر) الجدولية غير مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٤٤٤٪

يتضح من جدول ( ) ما يلي:

- توجد علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لمختلف محاور المقياس والمقياس ككل إذ يتراوح معامل الارتباط المحسوب بين (٠.٨٢ - ٠.٩١) هي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات المقياس.

ب- حساب الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ:

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحثة معامل الفالكرونباخ على عينة قوامها (٢٠) من

المعاقين من مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية، الجدول التالي (٩).



جدول (٩)

معاملات الفا للمقياس (ن = ٢٠)

م	المحاور	معامل الارتباط
١	القلق المعرفي	٠.٧٥
٢	القلق الجسمي	٠.٦٧
٣	الثقة بالنفس	٠.٨٩
	الدرجة الكلية	٠.٨٥

يتضح من جدول (١٢) ما يلي:

تراوحت قيم معاملات الفا للمحاور المقياس بين (٠.٦٧ - ٠.٨٥) كما بلغ معامل الفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٢) وهي معاملات دالة إحصائية مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

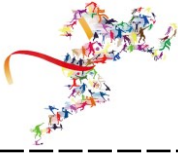
ثانياً: برنامج الإرشاد النفسي (إعداد الباحثون).

عرف "عبد الحميد شرف" (١٩٩٧) البرنامج بأنه "عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقق هذه الخطة". (١٨:٣٨)

قام الباحثون بالإطلاع على عدد من البحوث والدراسات العلمية السابقة التي تناولت برامج الإرشاد النفسي مثل دراسة كلا من "جيلان أحمد هشام (٢٠١٦م) (٤) ، دنيا حسين الظاهر (٢٠٠٧) (٧) ، محمد إبراهيم محمد (٢٠٠٧م) (١٣) وذلك بهدف التعرف على عملية بناء برنامج الإرشاد النفسي ومن ثم قام الباحث بتصميم برنامج الإرشاد النفسي المقترح (قيد البحث).

خطوات إعداد البرنامج النفسي الرياضي :

قام الباحثون بوضع مجموعة من الجلسات والألعاب الصغيرة، وذلك من خلال: ---وضع مجموعة من الصور والفيديوهات التي تعمل على تنمية التعاون والمشاركة وحب الآخرين والتلحى بالسلوكيات اللائقة لدي عينة البحث.



- وضع مجموعة من والألعاب الصغيرة التي تعمل على خفض السلوك الغير اللائق لدي عينة البحث.

### أهداف البرنامج النفسي الرياضي :

يهدف البرنامج الارشادي النفسي إلي تحسين سلوك التلاميذ والحد من سلوك التتمر لدى التلاميذ الذين يعانون من سلوك التتمر وذلك من خلال عرض مجموعة من الصور والفيديوهات والمشاركة في أداء مجموعة من الألعاب الصغيرة. والتي تعمل علي تحقيق ما يلي :-

- توجيه التلاميذ نحو السلوكيات اللائقة .
- زيادة مستوي الإيجابية والتعاون بين التلاميذ
- زيادة فترات الإنتباه .
- ضبط السلوكيات غير اللائقة
- زيادة مستوي الإستجابة الصحيحة.
- تحقيق الإستجمام والإستمتاع والترويح للتلاميذ الذين يعانون من التتمر السلوكي .

### أسس بناء البرنامج الارشادي النفسي:

يشير طه عبد العظيم الى ان البرنامج الارشادي عبارة عن مجموعه من الخطوات المحددة والمنظمة ، تستند في اساسها على نظريات و فنيات ومبادئ الارشاد النفسي ، وتتضمن مجموعه من المعلومات والخبرات والمهارات والانشطة المختلفة ، والتي تقدم للافراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم على تعديل سلوكياتهم واكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تودي بهم الى تحقيق التوافق النفسي ، وتساعدهم على التغلب على التغلب على مشكلاتهم التي يعانون منها .

قام الباحث بالإطلاع على عدد من البحوث والدراسات العلمية السابقة التي تناولت برامج الارشاد النفسي مثل دراسة كلا من " جيلان أحمد هشام (٢٠١٦م) (٤) ، دنيا حسين الظاهر (٢٠٠٧) (٧) ، محمد إبراهيم محمد (٢٠٠٧م) (١٣) وذلك بهدف التعرف على عملية بناء برنامج الارشاد النفسي ومن ثم قام الباحث بتصميم برنامج الارشاد النفسي المقترح (قيد البحث).

### محتوي البرنامج :

يحتوي البرنامج الارشادي النفسي علي مجموعة من الصور والفيديوهات والألعاب الصغيرة، والتي تعطي للتلاميذ الذين يعانون من سلوك التتمر في صورة جلسات زمن كل جلسة (٣٥) دقيقة، كما يتضمن تنفيذ جلسات البرنامج بعض الأنشطة التي تحس وتدفع التلاميذ على التعاون المشاركة وحب الاخرين والابتعاد عن السلوكيات غير اللائقة.



### التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي النفسي:

- قام الباحثون بتصميم البرنامج الإرشادي النفسي وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء، بحيث تتضمن البرنامج المحاور الآتية:
- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج النفسي الرياضي:
  - تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج الإرشادي النفسي بثمانية أسابيع (شهرين) .
  - تحديد عدد الجلسات خلال البرنامج الإرشادي النفسي:
  - تم تحديد عدد الوحدات بواقع (٢) جلسة خلال الأسبوع للعينة قيد البحث، وبالتالي يكون عدد الجلسات خلال البرنامج (١٦) جلسة.
  - تحديد زمن الجلسة :
  - زمن الجلسة = ٣٥ دقيقة .

جدول (٤)  
محتوي الجلسة الإرشادية النفسية

الجزء	الزمن	المحتوي
التمهيدي	٨ ق	استقبال واحماء
الرئيسي	٢٠ ق	عرض مجموعة من الصور والفيديوهات التي ترسخ في قلوب التلاميذ الحب والتعاون والمشاركة والابتعاد عن السلوكيات غير اللائقة، ممارسة مجموعة من الألعاب الصغيرة
الختامي	٧ ق	تهنئة ووداع
المجموع	٣٥ دقيقة	

- الزمن الكلي للبرنامج الإرشادي النفسي =  $٨ \times ٢ \times ٣٥ = ٥٦٠$  دقيقة

### أساليب تنفيذ البرنامج:

- إعتمد الباحثون على الأساليب التالية في تنفيذ البرنامج الإرشادي النفسي:
- الصور والفيديوهات .
  - عرض وتنفيذ مجموعة من الألعاب الصغيرة
  - المعالجات الإحصائية المستخدمة:
  - وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية.
  - المتوسط الحسابي .
  - النسبة المئوية .



- معامل الالتواء .
- معامل التفلطح .
- الوسيط .
- الإنحراف المعياري .
- اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.
- حساب نسب التحسن .
- معامل الارتباط .
- حساب نسب التحسن .

### عرض نتائج الفرض :

والذي ينص علي توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في برنامج الارشاد النفسي المقترح لصالح القياس البعدي

جدول ( ١٤ )

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في البرنامج النفسي المقترح

( ن = ٣٥ )

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م		
البرنامج النفسي	درجة	٨٤,٢٣	٥,٩٥١	٤٣,٦٩	٢,٧٩٥	٤٠,٥٤	٪٨٦,٢٨

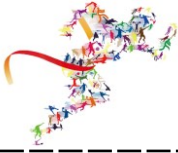
قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٦٨

يتضح من نتائج الجدول (١٤) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في برنامج الارشاد النفسي للعينه قيد الدراسة , حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي ال , كما يتضح ان نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي ٪٨٦.٢٨.

جدول ( ١٥ )

نسب التحسن في انخفاض مستوي القلق لدي عينة الدراسة ( ن = ٣٥ )

متغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن
		ع ±	س	ع ±	س	
القلق المعرفي	الدرجة	١٣,٨٣	٣,٢٥	٧,٥٦	٤,٢٥	٪٧٦,٤٨
القلق الجسمي	الدرجة	٤٣,٨٦	١٠,٤٠	١٥,٥٨	٨,٢٥	٪٦٤,٤٨
الثقة بالنفس	الدرجة	٢٥,٤٤	٣٢,١٨	٤٦,٥٤	١٥,٤١	٪٨٢,٩٤
مقياس القلق ككل	الدرجة	٨٤,٢٣	٥,٩٥١	٤٣,٦٩	٢,٧٩٥	٪٨٦,٢٨



يتضح من نتائج الجدول (١٥) وجود فروق في نسب التحسن في متغيرات مقياس القلق حيث انخفض مستوى القلق المعرفي بنسبة كبيرة وبلغت نسبة التحسن فيه بمقدار ٧٦.٤٨%. وكذلك انخفضت نسبة القلق الجسمي بنسبة كبيرة حيث بلغت نسبة التحسن بمقدار ٨٢.٩٤%. وكذلك ارتفعت نسبة الثقة بالنفس بنسبة كبيرة حيث بلغت نسبة التحسن في مستوى الثقة بالنفس بمقدار (٨٢.٩٤%). ايضا انخفضت نسبة القلق في المقياس ككل بنسبة كبيرة حيث بلغت نسبة التحسن بمقدار ٨٦.٢٨%.

مناقشة نتائج الفرض الثاني :-

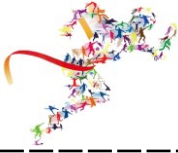
وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في البرنامج النفسي للعينة قيد الدراسة، حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي، كما يتضح أن نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي ٨٦.٢٨%. مما يدل على تحسن القياس البعدي لعينة البحث ويعزو الباحث تلك النتائج إلى استخدام لبرنامج الارشاد النفسي المقترح لمواجهه لمواجهة القلق لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بمحافظة الوادي الجديد بطريقة علمية مقننة.

ومن خلال جدول (15) والذي يوضح المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مدي مواجهه القلق لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بمحافظة الوادي الجديد فنجد أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي نسبته هي (٨٤.٢٣) والقياس البعدي نسبته هي (٤٣.٦٩) والانحراف المعياري في القياس القبلي كانت نسبته (٥.٩٥١) والقياس البعدي (٢.٧٩٥) ، ووصل الفرق بين المتوسطات إلى (٤٠.٥٤) وكانت قيمة (ت) المحسوبة هي (٣٦.٧٨) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على مستوى دلالتها المرتفع، كما وصلت نسبة التحسن إلى (٨٦.٢٨%)

ويعزو الباحثون هذا التحسن بين القياس القبلي والبعدي إلى التأثير الايجابي للبرنامج النفسي المقترح والمتبع وما يحتوي عليه من جلسات إرشادية ويتفق ذلك مع نتائج الدراسة رقم (١)،(٣)،(٤)،(٥)

يشير "محمد حسن علاوي" (٢٠١٢م) الي ان موضوع القلق يحتل مركزا رئيسا في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من اثار واضحة ومباشرة ف احتلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية. (١٥: ٣٧٩)





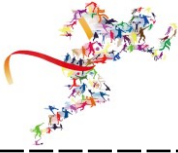
أشارت "هدى محمد قناوي" و"حسن مصطفى عبد المعطي" (٢٠٠٠م) الي ان القلق حاله نفسية غير مريحة تتعلق بتوقع حدوث الشر وتبدو في حالة من التخوف والاضطراب لا يستطيع الفرد ان يتخلص منها ويصاحبها شعور بالعجز لان الشخص القلق يشعر دائما بانه محاصر لا يستطيع ان يجد حلا لمشكلته، ورغم ان القلق ينشأ عن الخوف والانشغال الا انه يمكن تمييزه عنه فهو أكثر غموضا وعلى عكس الخوف فهو لا ينشأ من مواقف قائم دائما وانما ينشأ من موقف منتظر حدوثه. ( ١٧ : ٤٥ )

ويعرف احمد عكاشة(١٩٩٨) القلق من وجهه النظر الطبية بانه شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر ، يكون مصحوبا عادة ببعض الاضطرابات الجسمية ، خاصة زيادة النشاط العصابي اللاارادى ، ويأتي في نوبات متكررة ، مثل الشعور بالالام فى المعدة ، او السحبة فى الصدر او ضيق التنفس ، او الشعور بزيادة نبضات القلب او الصداع او كثرة الحركة ( ١ : ١١٠ )

وتؤكد دراسة " محمد ابراهيم محمد (٢٠٠٧)(١٣) أهمية تعزيز الثقة بالنفس لمواجهة القلق حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه معنوية عكسية بين القلق والثقة بالنفس، فالعلاقة العكسية التي ظهرت تثبت أنه كلما زاد مستوى الثقة قل تأثير القلق، كما أن طلبه التربية البدنية والرياضة لديها أعلى مستويات الثقة بالنفس حيث أن القلق قد تكون في بعض الأحيان قوة دافعة إيجابية مبعثاً للحياة والنشاط تساعد الفرد على تحقيق أهدافه عن طريق مضاعفة مجهوداته ونشاطاته" يعتبر تقدير الذات احد المكونات الهامة التي حاول البرنامج المقترح تعزيزها المعاقين حركيا الممارسين والغيرممارسين من اجل تدريبهم علة استخدام أساليب مواجهة ايجابية القلق.

ويري الباحثون أن الهدف من البرنامج النفسي المقترح لمواجهة القلق لدي المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي بمحافظة الوادي الجديد يعزز دافعية المعاق للانجاز وتقدير الذات والثقة بالنفس مما يدرّب المعاق على استغلال كل الجوانب الايجابية لديه في التصدي للقلق كما يعزز من الثقة بالنفس مما يدرّب المعاق على التعرف على نقاط القوة لديه وإمكانية استغلالها في مواجهة القلق والذي ينعكس على رفع مستوى أدائهم الحياة.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذى ينص على: توجد فروق إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدى بالمجموعة التجريبية فى البرنامج النفسى المقترح ولصالح القياس البعدى

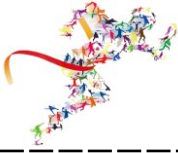


### - الاستنتاجات

- في ضوء أهداف الدراسة وفروضها وفي حدود عينة الدراسة وخصائصها واستنادا إلى المعالجات الإحصائية وما أسفرت عنها نتائج الدراسة توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية في مستوى القلق لصالح الغير ممارسين للنشاط الرياضي في (القلق المعرفي والقلق الجسمي) ولصالح الممارسين في الثقة بالنفس.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في البرنامج النفسي لصالح القياس البعدي في كل محاور البرنامج .
  - أن البرنامج النفسي لمواجهة القلق ذو فاعلية في انخفاض مستوى القلق حيث كانت نسبة التحسن (٨٦.٢٨٪).
  - أسهمت مكونات البرنامج النفسي والذي قام على تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات وكذلك زيادة دافعية الانجاز المساندة الاجتماعية والاصرار على تحقيق الهدف لديهم على خفض القلق لدي المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي.
  - يؤثر القلق على المعاقين حركيا الغير ممارسين أكثر من الممارسين مما يتوجب مراعاة ذلك وتصميم البرامج التي تساعد هذه الفئة من المعاقين

### -التوصيات :

- من خلال نتائج الدراسة يوصي الباحثون بما يلي :
- ١- تدريب الوالدين والاسرة والأخصائيين النفسيين على كيفية تطبيق هذا البرنامج المساعدة ذوي الإعاقة الحركية على التعبير عن مشاعرهم بشكل صحيح وخفض الشعور بالقلق لديهم؛ الذي قد يسيطر عليهم ويعوق أدائهم الأكاديمي والانفعالي والاجتماعي المحدود وتوافقهم السوي، وبالتالي إمكانية الارتقاء بمستوى جودة الحياة لديهم.
  - ٢- أهمية توظيف هذا البرنامج ليكون صالحا للاستخدام في العديد من المؤسسات المختلفة مثل مدارس التربية الفكرية والعيادات السلوكية.
  - ٣- تعميم هذا البرنامج على جميع ذوي الإعاقة الحركية لخفض مستوى القلق والارتقاء بمستوى جودة الحياة لديهم.



٤- تصميم برامج مماثلة لذوي الإعاقة الحركية في الأعمار الزمنية المختلفة تساعد في حل مشكلات هذه الفئة التي تمثل شريحة كبيرة من المجتمع يوجب علينا الاهتمام بهم ورعايتهم وحل مشكلاتهم

٥- عمل ندوات إرشادية لتنمية وعي الوالدين والقائمين على رعاية ذوي الإعاقة الحركية بطبيعة حالة القلق لدى هذه الفئة، وأهمية التعامل مع هذه الفئة.

تدريب الأخصائيين النفسيين العاملين في الجمعيات والهيئات على ممارسة | الإرشاد السلوكي  
بفنياته المتعددة وكيفية توظيفه في مواجهة العديد من المشكلات الانفعالية لدى ذوي الإعاقة  
الحركية



## المراجع

### اولا المراجع باللغة العربية

- ١- احمد عكاشة : الطب النفسى المعاصر ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٨
- ٢- اقبال محمد بشير، اقبال ابراهيم مخلوف : الرعاية الطبية والصحية للمعاقين من منظور الخدمة الاجتماعية ، المكتب الجامعى الحديث ، ط١ ، القاهرة ، ١٩٩٨
- ٣- جمال رمضان موسي: قلق المنافسة وعلاقته بخصائص الانتباه وفاعلية الاداء في المباريات للاعبى كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه حلوان، ٢٠٠١م
- ٤- جيلان أحمد هشام أحمد أبو صالح: فاعلية برنامج إرشادي نفسي تربوي علي خفض حدة القلق المستقبل المهني في المجال الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة، ٢٠١٦م.
- ٥- حامد زهران : التوجيه والارشاد النفسى ، عالم الكتاب ، ط٤ ، القاهرة ، ١٩٩٨
- ٦- حمادة محمد اسماعيل : وعنوانها إستراتيجية مقترحة للنهوض برياضة المعاقين حركيا بمحافظات شمال الصعيد ، مصر ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنيا، ٢٠١٣
- ٧- دنيا حسين الظاهر . فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى المعاقين حركيا (رسالة دكتوراه غير منشورة ) كلية التربية - جامعة عين شمس، ٢٠٠٧
- ٨- عبدالحكيم رزق عبدالحكيم، أحمد عبده حسن (): المحددات النفسية والجوانب العقلية لانتقاء الناشئين في المجال الرياضي، الطبعة الاولى، مؤسسة عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية، ٢٠١٥م
- ٩- عبد الفتاح على غزالى : الارشاد النفسى لغير العاديين ، دار المعرفة للنشر والتوزيع ، الاسكندرية، ٢٠١٣
- ١٠- عبد المطب القريظي :سيكولوجية نوى الاحتياجات الخاصة ، دار الفكر العربي ، ط٢ ، القاهرة ، ١٩٩٧



- ١١- فوزي محمد جبل : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية, الازارطة, الاسكندرية, المكتبة الجامعية, ٢٠٠٠
- ١٢- محاسن رضوان محمد : برنامج ارشادي لخفض بعض الاضطرابات النفسية لذوى الاعاقة المزدوجة البصرية والعقلية البسيطة , رسالة ماجستير , منشورة , جامعه عين شمس , ٢٠١٦
- ١٣- محمد إبراهيم محمد أحمد: مدي فاعلية برنامج إرشادي لخفض القلق لدي المراهقين فاقد البصر , رسالة دكتوراه, كلية التربية, جامعه اسويط, ٢٠٠٧م.
- ١٤- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة البدنية, الطبعة الاولى, دار الفكر العربي, القاهرة, ٢٠٠٢م.
- ١٥- منى حسن احمد : برنامج ارشادي مقترح وتأثيره على ممارسة بعض الانشطة الرياضية للمعاقين حركيا ( الشلل النصفي ) , رسالة دكتوراه غير منشورة , جامعه الاسكندرية ١٩٩٨
- ١٦- نظمي ابو مصطفى : مدخل الى التربية الخاصة , مكتبة القادسية , فلسطين , ٢٠٠٠
- ١٧- هدي محمد قناوي وحسن عبدالمعطي : علم نفس النمو, الجزء الثاني, دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع, القاهرة, ٢٠٠٠م

ثانيا المراجع الاجنبية:-

- 18- **Kamal: A., Wilson, N. & Parson, G. (2006).** Social environment and Anxiety:A study of Competitive Swimmers, Paper Presented to Thomas the World Denmark, P (43)
- 19- **Kopple, Andrea (2003);** medicalencyclopedia; pathology.co: Columbia university press