

أثر ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة على الصحة النفسية للرياضيين المعاقين سمعياً

أ.م.د. / محمد إبراهيم الذهبي

مقدمة البحث

تعد التربية لذوي الاحتياجات الخاصة من المجالات التي لاقت اهتماماً متزايداً في السنوات الأخيرة في المجتمعات المختلفة؛ ويرجع هذا الاهتمام بأن لهم الحق في الحياة وفي النمو إلى أقصى ما تمكنهم قدراتهم وامكاناتهم. لذا يقاس تقدم الأمم بما تقدمه لهم للوصول إلى استعداداتهم الحقيقية وتنميتها إلى أقصى مدي ممكن.

ويشير حسام وعامر (٢٠١٤م)؛ إلى أن المجتمع الدولي تبني من خلال الإعلان العالمي "التربية للجميع" إلزام الدول المختلفة بتوفير حاجات التعلم الأساسية التي يحتاجها المعاقين من أجل تنمية كافة قدراتهم والعيش والعمل بكرامة والمساهمة الفعالة في عملية التنمية وتحسين نوعية حياتهم، واتخاذ القرارات اللازمة لتأمين فرص تعليمية متكافئة لجميع فئات المعاقين باعتبارها جزء من النظام التربوي (١٢: ٦١).

تنتج الإعاقة آثاراً نفسية قد تحدث تغييرات تؤثر في شخصية المعاقين من الناحية الاجتماعية والنفسية، كما قد تبرز لديهم سمات معينة مثل: القلق الشديد، عدم التفاؤل والشعور بالسعادة والرضا، عدم اكتمال نمو الفاعلية ووضوح التفكير، مما يتطلب اهتماماً خاصاً بقصد تربيتهم عاطفياً ونفسياً حتى لا يؤدي ذلك إلى الشعور بالنقص، انخفاض مستوى تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس.

يستطيع المعاقين الشعور بالصحة النفسية من خلال قدرتهم على إشباع دوافعهم وحاجاتهم بطريقة تحقق مطالبهم الشخصية والاجتماعية، أما إذا لم يتم إشباعها فإنهم يتعرضون لضغوط قد تطيح بتوازنهم النفسي.

يري أبو يوسف والناشري (٢٠٠٩م)؛ أن الصحة النفسية طريق للإيجابية، الأمن والسلام، وإذا كان أفراد المجتمع يتمتعون بالصحة النفسية تقدم المجتمع وازدهر وارتفعت إنتاجيته وتماسك بنائه وقلت مشكلاته السلوكية والانسانية (٢: ١٧).

يشير بهبهاني (٢٠٠٤م)؛ إلى أن Nash يري أنه يمكن تصنيف استغلال وقت الفراغ من خلال أسلوبين، أحدهما يتميز بالإيجابية والآخر بالسلبية، كما يؤكد على أهمية استثمار وقت الفراغ لإثراء الحياة وإدراك أن الترويج يعد تعبيراً عن الرغبات والإهتمامات في وقت الفراغ (١٠: ٣٨).

فممارسة أنشطة وقت الفراغ لها دور هام في تنمية نواحي النقص لدي المعاقين وإيجابي في علاج كثير من الأمراض في مراحل العمر المختلفة بالإضافة إلى أنها وسيلة تربوية للرعاية والتأهيل والقدرة على أداء الأعمال بكفاءة والإحتفاظ باللياقة البدنية.

أستاذ مساعد بقسم الترويج الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

ويري السمنودي وآخرون (٢٠١٦م)؛ إلى أن ممارسة أنواع الأنشطة الترويحية تساعد المعاقين على أن يعيشوا حياة تتسم بالفاعلية والمشاركة والبهجة والرقى ويصبحوا أعضاء فاعلين ولهم دوراً إيجابياً في المجتمع (٥: ٢٠٣). كما تهدف إلى غرس الإعتماد على النفس، الإنضباط، روح المنافسة والصدقة وبالتالي تدعيم الجانب النفسي .

مشكلة البحث

تتأثر الحالة النفسية للمعاقين بمدى اندماجهم وتفاعلهم مع المجتمع المحيط، وهذا يتبلور من خلال نظرتهن إلى أنفسهن ومقدرتهن الشخصية على القيام بدورهم عن طريق ممارستهن لأنواع الأنشطة الترويحية المختلفة والتي تمثل أحد أوجه المجتمع العصري المتحضر فضلاً عن كونها واحدة من الامتيازات التي يسعى الأفراد للتمكن منها واكتسابها لما تعكسه على المستوى الشخصي لدىهم.

ولاهتمام الدولة بفئة المعاقين فقد نصت المادة (٨١) من دستور مصر (٢٠١٤م)، التزام الدولة بضمان حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة والأقزام صحياً، اقتصادياً، اجتماعياً، ثقافياً، تعليمياً، رياضياً وترفيهياً وتوفير فرص العمل لهم مع تخصيص نسبة منها لهم وتهيئة المرافق العامة والبيئة المحيطة بهم وممارستهن بجميع الحقوق السياسية ودمجهم مع غيرهم من المواطنين اعمالاً لمبادئ المساواة والعدالة وتكافؤ الفرص (٢٣).

كما تنص المادة (٣٠) فقرة (٥)؛ من اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة؛ على المشاركة في الحياة الثقافية وأنشطة الترفيه والتسلية والرياضة، واتخاذ الدول التدابير المناسبة من أجل تشجيع وتعزيز مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة إلى أقصى حد ممكن في الأنشطة الرياضية العامة على جميع المستويات وإتاحة الفرصة لتنظيم الأنشطة الرياضية والترفيهية وتطويرها والمشاركة فيها (٢٤).

وأشارت نتائج دراسة الجبوري (٢٠١٠م) (٣)؛ إلى الحاجة للنشاطات والفعاليات الترويحية كالرياضة والفكاهة والقصص الاجتماعية الهادفة داخل الأسر العراقية لتحقيق الصحة النفسية، وأوصت دراسة حسام (٢٠١٠م) (١١)؛ إلى ضرورة إعطاء أهمية قصوي لأهداف الأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من تأثير على زيادة الثقة في نفس المعاق ونقص حدة القلق لديه، دراسة حسام وعامر (٢٠١٤م) (١٢)؛ الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من أهمية في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركياً، دراسة العروسي وخليل (٢٠١٤م) (٨)؛ بضرورة تشجيع صغار الصم البكم على ممارسة النشاط الرياضي وتوعيتهم بفوائد الرياضة، دراسة Ricardo, P (٢٠١٤م) (١٩)، بضرورة تشجيع مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في جميع الأنشطة الترويحية وخاصة تلك التي تساهم بشكل مكثف لزيادة درجات الرضا عن الحياة الخاصة بهم ودراسة شوية و حبيب (٢٠١٥م) (١٢)؛ تعميم ممارسة الأنشطة الرياضية على جميع فئات ذوي الاحتياجات الخاصة لما لها أهمية فسيولوجية، اجتماعية ونفسية.

تعد أنشطة وقت الفراغ من أهم البرامج التي يميل المعاقين إلى ممارستها محاولاً منهم الوصول بقدراتهم إلى أعلى مستوى ممكن من النجاح وأحد المتطلبات الضرورية لتلبية حاجات ومطالب المعاقين الشخصية والتي قد تؤثر إيجابياً على إكتساب الصحة النفسية، مما دفع الباحث لإجراء دراسة عن أثر ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة على الصحة النفسية للرياضيين المعاقين سمعياً.

أهمية البحث والحاجة إليه

تتمثل أهمية البحث في النقاط التالية:

- تصميم أداة قياس مقننة لأنشطة وقت الفراغ الموجهة للرياضيين المعاقين سمعياً.
- ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة إحدوي وسائل تحسين الصحة النفسية للرياضيين المعاقين سمعياً.
- إضافة للدراسات والأبحاث في مجال الإعاقة والتي تحاول تقديم توصيات ومقترحات علمية.
- هدف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على أثر ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة على الصحة النفسية للرياضيين المعاقين سمعياً .

تساؤلات البحث

- ما مستوي ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة والصحة النفسية للرياضيين المعاقين سمعياً؟.
- ما طبيعة العلاقة بين ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة والصحة النفسية للرياضيين المعاقين سمعياً؟.
- ما دلالة الفروق بين متوسط استجابات الرياضيين المعاقين سمعياً في ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة والصحة النفسية وفقاً لمتغير خبرة الممارسة؟.
- ما امكانية التنبؤ بالصحة النفسية بدلالة ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة للرياضيين المعاقين سمعياً؟.

التعريف ببعض المصطلحات

أنشطة وقت الفراغ الموجهة: يعرفها الباحث إجرائياً: أوجه الممارسات الذاتية في أوقات التحرر من القيود والالتزامات بغرض تغيير سلوك الفرد نتيجة عاملي الفردية- والتي تحدد التقييمات الإيجابية والسلبية- والجماعية- والتي تحدد إدراك الفرد في الضغط الإجتماعي-.

الإعاقة السمعية: يعرفها الباحث إجرائياً: خلل جزئي أو كلي في القدرة على سماع الأصوات أوفهمها تؤثر في التواصل مع الآخرين.

الصحة النفسية: يُعرفها بدران (٢٠١١م) بأنها: جزء مكمل للصحة العامة وفيها يشعر الإنسان بالسعادة ويؤمن بقيمته في الحياة ويستطيع تكوين صداقات، وكذلك قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض لأي ضغط نفسي(٩ : ٢٢).

الدراسات السابقة

أجري محمد (٢٠١٥م)؛ دراسة بهدف التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة، وكانت من أهم النتائج: الممارسة الرياضية ساهمت في إكساب المعاق الراحة النفسية، التخلص من التوترات والصراعات وتحقيق الرضا ووجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لصالح المعاقين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية (١٦).

استهدفت دراسة الصالح (٢٠١٤م)، تحديد دوافع الممارسة لدى لاعبي كرة السلة المعاقين سمعياً في الأردن وذلك تبعاً لمتغير العمر والخبرة والمؤهل العلمي والمهنة، وكانت من أهم النتائج: وجود فروق غير دالة إحصائياً في دوافع ممارسة كرة السلة للمعاقين سمعياً وفقاً لمتغير الخبرة وأن ترتيب الدوافع كالتالي (البدنية، الفنية، النفسية، الاجتماعية، الإقتصادية وأخيراً المهنية) (٧).

أشارت نتائج دراسة Zofia K, Barbara B, Józef B (٢٠١٣م)؛ إلى وجود اختلاف بين الذكور والإناث المعاقين في إدارة وتنظيم أنشطة وقت الفراغ والأنشطة المفضلة لهم (مشاهدة التلفزيون، الإستماع إلى الراديو، قراءة الكتب والذهاب للتنزه) (٢٢).

بينت نتائج دراسة Emine E (٢٠١٣م)؛ إلى أن برنامج أنشطة وقت الفراغ كان فعالاً جزئياً على الأفراد ذوي الإعاقة من حيث تطوير المهارات الاجتماعية والحد من مشكلة عاطفية وسلوكية (١٩).

قام حسام (٢٠١٠م)؛ بدراسة بهدف معرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المراكز الخاصة بفئة المعاقين حركياً ودوره في التغلب على المشاكل النفسية، وكانت من أهم النتائج: مساهمة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بدرجة كبيرة في زيادة الشعور بالثقة بالنفس والتقليل من حدة القلق (١١).

استهدفت دراسة إبراهيم (٢٠٠٤م)؛ تحديد دوافع ممارسة الصم والبكم لكرة القدم، وكانت من أهم النتائج: اكتساب اللياقة البدنية والصحة، اكتساب علاقات اجتماعية، الرغبة في الشعور بالأهمية واكتساب السمات النفسية من دوافع ممارسة كرة القدم لدى الصم والبكم (١).

إجراءات البحث

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي (العلاقات الارتباطية) بخطواته وإجراءاته.

مجتمع وعينة البحث: يتحدد مجتمع البحث في فئة الرياضيين المعاقين سمعياً المشاركين بالدوري الممتاز لكرة القدم للصم بجمهورية مصر العربية للعام الرياضي ٢٠١٦/٢٠١٧م والبالغ عددهم (١٢) نادي ومركز شباب.

وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الرياضيين المعاقين سمعياً بواقع (١٠٦) معاق مقسمين إلى (٢٥) معاق لعينة الدراسة الإستطلاعية، (٨١) لعينة

الدراسة الأساسية، ومن الحاصلين على الشهادة الإعدادية فما أعلي ملحق(أ).

أدوات جمع البيانات

استعان الباحث في جمع بيانات البحث بالآتي:

- مقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة (إعداد الباحث).

- مقياس الصحة النفسية (إعداد Ross, F and Richard, K (٢٠١١).

مقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة: قام الباحث بالإطلاع على بعض أدوات جمع البيانات في الأبحاث والدراسات والكتب العلمية المرتبطة بأنشطة وقت الفراغ مثل (السمنودي وآخرون ٢٠١٦م) (٥)، (عبد الحميد ٢٠١٥م) (١٤)، (Ben ٢٠١١م) (١٨)، (الحمامي وعبد العزيز ٢٠٠٩م) (٤)، (عبد السلام ٢٠٠١م) (١٥)، بغرض تحديد المحاور الخاصة بالمقياس. - تم تحديد ثلاث محاور (وقت الفراغ الذاتي، وقت الفراغ الجماعي، مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ).

- تم وضع مجموعة من المفردات في الصورة الأولية للمقياس (ملحق ب).

مقياس الصحة النفسية: قام بترجمته إلى اللغة العربية حسام وعامر (٢٠١٤م)، ويهدف إلى التعرف على الحالة النفسية العامة للفرد استناداً على مدي السعادة والرضا الذين يشعر بهما وذلك اعتماداً على التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية، ويتكون المقياس من (٤٠) فقرة موزعة على (٥) محاور ملحق(ج).

ويرجع استخدام هذا المقياس للآتي:

- لديه معاملات علمية (صدق- ثبات) عالية.

- أن المحاور المكونة للمقياس ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتأثيرات ممارسة أنشطة وقت الفراغ على الفرد.

تم وضع قياس شدة الاستجابة لكل مفردة في أدوات جمع بيانات البحث وفقاً لميزان تقدير ثلاثي ودرجات (٣، ٢، ١) لإتاحة مساحة للتعبير عن الآراء.

بالنسبة للمفردات الإيجابية: موافق وتقدر (٣) درجات، محايد وتقدر (٢) درجة وغير موافق وتقدر (١) درجة، المفردات السلبية: موافق وتقدر (١) درجة، محايد وتقدر (٢) درجة، غير موافق وتقدر (٣) درجات.

الدراسة الإستطلاعية

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية على (٢٥) لاعب من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة من (٢٠١٦/١٢/١٦م) إلى (٢٠١٦/١٢/٢٣م)، وذلك بهدف التأكد من فهم المفردات لمستوي العينة والتعرف على الصعوبات في عملية التطبيق وإجراء المعاملات العلمية لأداتي جمع البيانات، وأظهرت نتائج الدراسة الإستطلاعية وضوح التعليمات الخاصة بأداتي جمع البيانات ومناسبة صياغة المفردات لمستوي فهم العينة.

المعاملات العلمية لأداتي جمع البيانات

الصدق: استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لمقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة ومقياس الصحة النفسية من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة المفردات والدرجة الكلية لكل محور، درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس، معامل الارتباط بين درجات المحاور وبعضها، درجات المحاور والدرجة الكلية للمقياس، جدول (١)، (٢)، (٣)، (٤).

جدول (١) معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة (ن = ٢٥)

م	قيمة (ر) المحسوبة		قيمة (ر) المحسوبة		قيمة (ر) المحسوبة	
	الدرجة الكلية للمحور	الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الكلية للمحور	الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الكلية للمحور	الدرجة الكلية للمقياس
	مستويات المشاركة		وقت الفراغ الجماعي		وقت الفراغ الذاتي	
١	*.٠٧٤٢	*.٠٨٢٥	*.٠٩٠٨	*.٠٨٣٩	*.٠٨٠٨	*.٠٨١٢
٢	*.٠٦٨٨	*.٠٧٧١	*.٠٨٦٣	*.٠٨٣٦	*.٠٧٣٧	*.٠٧٦٤
٣	*.٠٩٠٨	*.٠٧٩٨	*.٠٣٤٤	*.٠٣٦١	*.٠٧٩١	*.٠٧٨٨
٤	*.٠٦٨٠	*.٠٧٧١	*.٠٨٠٥	*.٠٨٤٩	*.٠٦٨٣	*.٠٧٠٨
٥	*.٠٤٨٤	*.٠٥٧٥	*.٠٨٦٦	*.٠٨٥١	*.٠٧٧٣	*.٠٨٤٢
٦	*.٠٧٠٦	*.٠٧٩٦	*.٠٩٠٨	*.٠٨٣٩	*.٠٧٧٣	*.٠٨٤٢
٧	*.٠٧٥٦	*.٠٧٠٦	*.٠٨٤٤	*.٠٨٩٤	*.٠٧٦٠	*.٠٨٥١
٨	*.٠٧٠٦	*.٠٦٠٨	*.٠٨٠٩	*.٠٩١٤	*.٠٧٧٢	*.٠٨٦٧
٩	*.٠٣٤٣	*.٠٣٤٠	*.٠٧٦٢	*.٠٨٤٤	*.٠٧٦٠	*.٠٨٥١
١٠	*.٠٣٤٧	*.٠٣٦٥	*.٠٧١٤	*.٠٦١٦	*.٠٦٤٧	*.٠٧٠٣
١١	-	-	*.٠٧٥٨	*.٠٨١٢	*.٠٧١٥	*.٠٧٦٨
١٢	-	-	*.٠١٥٣	*.٠٢٣٨	*.٠٦٧١	*.٠٧٠٣
١٣	-	-	-	-	*.٠٨٨٦	*.٠٩١١
١٤	-	-	-	-	*.٠٧٦٨	*.٠٧٧٢
١٥	-	-	-	-	*.٠٩٠٨	*.٠٩٢١
١٦	-	-	-	-	*.٠٣٨٥	*.٠٣٨٩
١٧	-	-	-	-	*.٠٩٠٨	*.٠٩٢١

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٣٩٦)

من جدول (١)؛ يتضح أن: وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة معنوية (٠,٠٥)؛ في جميع العبارات ماعدا (١٦) محور وقت الفراغ الذاتي، (٣، ١٢) محور وقت الفراغ الجماعي، (٩، ١٠) محور (مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ).

جدول (٢): معامل الارتباط بين مجموع درجات المحاور مع بعضها والدرجة الكلية لمقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة (ن = ٢٥)

م	المحاور	قيمة (ر) المحسوبة		
		وقت الفراغ الذاتي	وقت الفراغ الجماعي	مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ
١	وقت الفراغ الذاتي		*٠.٨٧٩	*٠.٧٨١
٢	وقت الفراغ الجماعي			*٠.٨٥٥
٣	مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ			

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٣٩٦)

من جدول (٢)؛ يتضح أن: وجود ارتباط دال إحصائياً بين مجموع درجات المحاور مع بعضها، المحاور والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق مقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة.

جدول (٣): معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية (ن = ٢٥)

م	قيمة (ر) المحسوبة		م	قيمة (ر) المحسوبة		م	قيمة (ر) المحسوبة	
	الدرجة الكلية للمحور	الدرجة الكلية للمقياس		الدرجة الكلية للمحور	الدرجة الكلية للمقياس		الدرجة الكلية للمحور	الدرجة الكلية للمقياس
								الثقة بالنفس
١	٠.٣٢٤	٠.٢٠٨	٦	٠.٦٢٨	٠.٥٤٥	٣	٠.٣٦٥	٠.٣٤٤
٢	٠.٣٢٤	٠.١٢٧	٧	٠.٣٢٨	٠.٣٤١	٤	٠.٦٤٥	٠.٥٣٥
٣	٠.٥٩٩	٠.٦٨٤	٨	٠.٣٢٧	٠.٣٠٠	٥	٠.٨٣٢	٠.٦٦٦
٤	٠.٦٠٢	٠.٧١٢		وضوح التفكير		٦	٠.٠٨٥	٠.١١٧
٥	٠.٢٩٧	٠.٢٦٨	١	٠.٣٢١	٠.٢٨٤		العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم	
٦	٠.٤١٩	٠.٤٠٨	٢	٠.٧٠٣	٠.٥٠٨	١	٠.٧٧٣	٠.٧١٤
٧	٠.٥١٤	٠.٦٤٧	٣	٠.٣٣٩	٠.٣٠٨	٢	٠.٨٢٣	٠.٧٨٢
٨	٠.٥٤٤	٠.٥٨٥	٤	٠.٢٧٤	٠.١٩١	٣	٠.٨٠١	٠.٧٨٦
٩	٠.٧٢٢	٠.٥٠٨	٥	٠.٤٢٠	٠.٤١٥	٤	٠.٧٤١	٠.٧٥١
			٦	٠.٤٤٨	٠.٤٤٩	٥	٠.٠٠٨	٠.٠٥٤
١	٠.٥٩٦	٠.٤١٤	٧	٠.٧٧٢	٠.٥٨٩	٦	٠.٦٥٠	٠.٥٧٢
٢	٠.٠٤٩	٠.١٩٤	٨	٠.٤٩٣	٠.٤٣١	٧	٠.٨٥٥	٠.٧٣٧
٣	٠.٤٢٣	٠.٤٨٠		الشعور بالسعادة والرضا		٨	٠.٣٦٣	٠.٣٥٢
٤	٠.٠٤٠	٠.٤٠٦	١	٠.٤٦٢	٠.٥٢٧	٩	٠.٨٦٣	٠.٧٣٠

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٣٩٦)

من جدول (٣)؛ يتضح أن: وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية

عند مستوي دلالة معنوية (٠,٠٥)؛ في جميع العبارات ماعدا (١، ٢، ٥) محور الثقة بالنفس، (٢، ٧، ٨) محور التفاؤل، (١، ٣، ٤) محور وضوح التفكير، (٣، ٦) محور الشعور بالسعادة والرضا، (٥، ٨) محور العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم.

جدول (٤): معامل الارتباط بين مجموع درجات المحاور مع بعضها والدرجة الكلية للمقياس (ن= ٢٥)

م	المحاور	قيمة (ر) المحسوبة				
		الثقة بالنفس	التفاؤل	وضوح التفكير	الشعور بالسعادة والرضا	العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم
١	الثقة بالنفس	*.٠٤٨٣	*.٠٦٢٢	*.٠٤٥٧	*.٠٦٠٤	*.٠٧٦٨
٢	التفاؤل		*.٠٨٠٨	*.٠٥٧٩	*.٠٦٣٣	*.٠٨٠٣
٣	وضوح التفكير			*.٠٧٢٠	*.٠٨١٨	*.٠٩٢٤
٤	الشعور بالسعادة والرضا				*.٠٧٤٨	*.٠٧٧٩
٥	العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم					*.٠٩٢١

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣٩٦) من جدول (٤)؛ يتضح أن: وجود ارتباط دال إحصائياً بين مجموع درجات المحاور مع بعضها والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق مقياس الصحة النفسية.

النتائج: استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ لإيجاد قيمة ثبات محاور مقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة ومحاور مقياس الصحة النفسية جدول (٥) (٦).

جدول (٥): قيم ثبات محاور مقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة (ن= ٢٥)

م	المحاور	معامل ألفا كرونباخ
١	وقت الفراغ الذاتي	*.٠٨٣٣
٢	وقت الفراغ الجماعي	*.٠٨٠٤
٣	مستوى المشاركة في أنشطة وقت الفراغ	*.٠٨٧٥
	أنشطة وقت الفراغ الموجهة	*.٠٨٦٤

* قيمة مرتفعة

من جدول (٥)؛ يتضح أن: قيمة الثبات بمعامل ألفا كرونباخ (٠,٨٦٤)، وتراوحت في المحاور (٠,٨٠٤ : ٠,٨٧٥)، مما يدل على ثبات محاور مقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة.

جدول (٦): قيم ثبات محاور مقياس الصحة النفسية (ن = ٢٥)

م	المحاور	معامل ألفا كرونباخ قيمة الثبات
١	الثقة بالنفس	* ٠.٧٤٨
٢	التفاؤل	* ٠.٦٦٧
٣	وضوح التفكير	* ٠.٦٦٢
٤	الشعور بالسعادة والرضا	* ٠.٧٧٠
٥	العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم	* ٠.٨٢٥
	الصحة النفسية	* ٠.٧٩٧

* قيمة مرتفعة

من جدول (٦)؛ يتضح أن: قيمة الثبات بمعامل ألفا كرونباخ (٠,٧٩٧)، وتراوح في المحاور (٠,٦٦٢ : ٠,٨٢٥)، مما يدل على ثبات محاور مقياس الصحة النفسية. عدد مفردات أداتي جمع البيانات

جدول (٧): عبارات مقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة ومقياس الصحة النفسية

م	المحاور	عدد العبارات			الدرجة
		الصورة الأولية	المحذوفة	الصورة النهائية	
١	وقت الفراغ الذاتي	١٧	١	١٦	٤٨
٢	وقت الفراغ الجماعي	١٢	٢	١٠	٣٠
٣	مستوى المشاركة في أنشطة وقت الفراغ	١٠	٢	٨	٢٤
	أنشطة وقت الفراغ الموجهة	٣٩	٥	٣٤	١٠٢
٤	الثقة بالنفس	٩	٣	٦	١٨
٥	التفاؤل	٨	٣	٥	١٥
٦	وضوح التفكير	٨	٣	٥	١٥
٧	الشعور بالسعادة والرضا	٦	٢	٤	١٢
٨	العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم	٩	٢	٧	٢١
	الصحة النفسية	٤٠	١٣	٢٧	٨١

من جدول (٧)؛ يتبين أن: عدد عبارات مقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة بلغ (٣٤) عبارة في الصورة النهائية بحد أدنى (٣٤) درجة، وحد أعلى (١٠٢) درجة (مرفق د).
- كما تبين؛ عدد عبارات مقياس أنشطة الصحة النفسية بلغ (٢٧) عبارة في الصورة النهائية بحد أدنى (٢٧) درجة وحد أعلى (٨١) درجة (مرفق هـ).
الدراسة الأساسية

بعد إجراء المعاملات العلمية الخاصة بالصدق والثبات تم تطبيق أداتي جمع البيانات وذلك في الفترة من (٢٠١٧/٠١/٠٦م) إلى (٢٠١٧/٠٢/٢٤م)، وبعد الانتهاء من عملية التطبيق تم تجميع وتنظيم وتفرغ البيانات وجدولتها لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

استعان الباحث بالبرنامج الإحصائي SPSS، للمعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، الارتباط البسيط لبيرسون، اختبار (ت) للفروق ومعادلة تحليل الانحدار البسيط.

حدد الباحث درجة القطع والتي تعد النقطة التي إذا وصل إليها المفحوص فإنه يجتاز الاستمارة التي استجاب عليها وأن المتوسطات الحسابية ونسبها المئوية هي الحد الفاصل بين مستوى الاستجابات في أداة البحث.

جدول (٨): درجة القطع لمستويات استجابة عينة البحث

م	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	المستوى
١	١.٦٦ : ١.٠٠	٣٣.٣٣ : ٥٥.٣٣%	منخفض
٢	٢.٣٣ : ١.٦٧	٥٥.٦٧ : ٧٧.٦٧%	متوسط
٣	٣.٠٠ : ٢.٣٤	٧٨.٠٠ : ١٠٠.٠٠%	مرتفع

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

تحقيقاً لهدف البحث ورداً على ما طرح من تساؤلات وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم، يعرض الباحث ما توصل إليه من نتائج مصنفة على النحو التالي:

- مستوي أنشطة وقت الفراغ الموجهة والصحة النفسية للرياضيين المعاقين سمعياً.

جدول (٩): مستوي أبعاد مقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة والصحة النفسية للرياضيين المعاقين سمعياً (ن = ٨١)

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى التقديري
١	وقت الفراغ الذاتي	٢.٧٩	٠.٣٦	٩٣.٠٠%	مرتفع
٢	وقت الفراغ الجماعي	٢.٧٨	٠.٤٣	٩٢.٦٧%	مرتفع
٣	مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ	٢.٧٢	٠.٤١	٩٠.٦٧%	مرتفع
	أنشطة وقت الفراغ الموجهة	٢.٧٧	٠.٣٧	٩٢.٣٣%	مرتفع
	الثقة بالنفس	٢.٦٤	٠.٤٨	٨٨.٠٠%	مرتفع
	التفاؤل	٢.٦٠	٠.٤٧	٨٦.٦٧%	مرتفع
	وضوح التفكير	٢.٥٠	٠.٤٤	٨٣.٣٣%	مرتفع
	الشعور بالسعادة والرضا	٢.٢٧	٠.٤٦	٧٥.٦٧%	متوسط
	العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم	٢.٥٩	٠.٥٣	٨٦.٣٣%	مرتفع
	الصحة النفسية	٢.٥٤	٠.٤٠	٨٤.٦٧%	مرتفع

من جدول (٩)؛ يتبين أن: إجمالي استجابات عينة البحث على مقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة جاءت مرتفعة، وقد يرجع ذلك إلى ممارسة الرياضيين المعاقين سمعياً لأنشطة وقت الفراغ بصورة فردية أو جماعية واختيارهم للأنشطة المناسبة لاهتماماتهم وقدراتهم بالإضافة إلى معرفتهم الفوائد التي تعود عليهم نتيجة الممارسة والتي تساهم في تحسين التوافق النفسي لديهم، كالخروج من حالة الانطواء والعزلة، وتمكينهم من الاندماج في المجتمع بطريقة فعالة وإيجابية.

- كما تبين: إجمالي استجابات عينة البحث على مقياس الصحة النفسية جاءت

مرتفعة، وقد يرجع ذلك توافر الجو النفسي والطمأنينة، وإشباع الحاجة الى الأمان والاستقرار، التقدير الاجتماعي والانتماء والشعور بالقبول والقيم بالدور الاجتماعي سواء مع الفريق أو في المجتمع وتحمل المسؤولية مما يزيد من تقنهم بالنفس والتفاعل مع الآخرين ويختلف ذلك مع نتائج دراسة تنزيل صلاح الدين وجبريل (٢٠١١م) (١٣)؛ والتي أشارت إلى أن مستوي الصحة النفسية للمعاقين جاء منخفض.

– طبيعة العلاقة بين ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة والصحة النفسية للرياضيين المعاقين سمياً.

جدول (١٠): معامل الارتباط بين محاور ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة والصحة النفسية للرياضيين المعاقين سمياً (ن=٨١)

م	المحاور	الثقة بالنفس	التفاؤل	وضوح التفكير	الشعور بالسعادة والرضا	العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم	الدرجة الكلية
١	وقت الفراغ الذاتي	*.٥٤٢	*.٤٥٦	*.٣٤٢	*.٣٣٤	*.٦٢٧	*.٥٩٢
٢	وقت الفراغ الجماعي	*.٦٧١	*.٥١٢	*.٤٤٦	*.٥٢٢	*.٦٦٢	*.٧٠٥
٣	مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ	*.٦٧٤	*.٤٥٥	*.٤٥٨	*.٥٤٩	*.٦٩٠	*.٧١٠
	أنشطة وقت الفراغ الموجهة	*.٦٥٤	*.٥٠٤	*.٤٢٩	*.٤٧٥	*.٦٩٤	*.٦٩٨

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٢٢٠)

من جدول (١٠)؛ يتبين أن:

– توجد علاقة طردية قوية ذات دلالة إحصائية بين محاور مقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة ومحاور مقياس الصحة النفسية، وجود علاقة طردية قوية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، وقد يرجع ذلك إلى أن ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة كلما كانت تتم في جو من التنافس أو الجو الجماعي المتفاعل كلما كانت التأثيرات أكثر إيجابية وفائدة على الصحة النفسية، ووسيلة للترويح عن المعاق من خلال اكسابه خبرات تساعده على التمتع بالحياة، تنمية الثقة بالنفس، تكوين الصداقات التي تخرجه من عزلته وتدمجه في المجتمع، التخلص من عقدة الشعور بالنقص والشعور بالرضا تجاه نفسه وأسرته ومجتمعه، ويتفق ذلك مع ما ذكره السمنودي وآخرون (٢٠١٦م) (٦)، في وجود علاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية والصحة النفسية، نتائج دراسة محمد (٢٠١٥م) (١٦)؛ والتي أشارت إلى أن الممارسة الرياضية ساهمت في إكساب المعاق الراحة النفسية، التخلص من التوترات والصراعات وتحقيق الرضا، نتائج دراسة حسام وعامر (٢٠١٤م) (١٢)؛ والتي أشارت إلى أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والذي يلعب دوراً إيجابياً في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركياً.

– الفروق بين متوسط استجابات الرياضيين المعاقين سمياً في ممارسة أنشطة وقت الفراغ

الموجهة والصحة النفسية وفقاً لمتغير الخبرة في الرياضة.

جدول (١١): دلالة الفروق في محاور مقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة لدي الرياضيين المعاقين سمعياً وفقاً لمتغير الخبرة في الرياضة (ن = ٨١)

مستوى المعنوية	قيمة (ت)	(٧) أعوام		أقل من (٧) أعوام (ن=٤٥)		المحاور	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٠١٣	*٢.٥٧	٠.١٦	٢.٨٩	٠.٤٥	٢.٧٠	وقت الفراغ الذاتي	١
٠.٠٠٢	*٣.٢٢	٠.٢٣	٢.٩٣	٠.٥١	٢.٦٦	وقت الفراغ الجماعي	٢
٠.٠٠٠	*٤.٢٢	٠.٢٠	٢.٩١	٠.٤٧	٢.٥٧	مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ	٣
٠.٠٠١	*٣.٤٠	٠.١٧	٢.٩١	٠.٤٥	٢.٦٦	أنشطة وقت الفراغ الموجهة	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٩٩٠)

من جدول (١١)؛ يتبين أن: وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد مقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة بين الرياضيين المعاقين سمعياً الممارسين للرياضة الأقل من (٧) أعوام و(٧) أعوام فأكثر لصالح الممارسين (٧) أعوام فأكثر حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)؛ وقد يرجع ذلك إلى أن الرياضيين المعاقين سمعياً أصحاب الخبرة الطويلة داخل الفريق يعرفون كيفية استثمار وقت الفراغ عن طريق ممارستهم لأنشطة محببة بدوافع داخلية وبدون ضغوط خارجية لكسر حالة الملل الناتجة عن التدريب لفترات طويلة ومشاركتهم للعديد من الأنشطة التي تظهر الانفعالات الإيجابية، ويختلف ذلك مع نتائج دراسة الصالح (٢٠١٤م) (٧)؛ التي أشارت إلى عدم وجود فروق تعزي لمتغير الخبرة.

جدول (١٢): دلالة الفروق في محاور مقياس الصحة النفسية لدي الرياضيين المعاقين

سمعياً وفقاً لمتغير الخبرة في الرياضة (ن = ٨١)

مستوى المعنوية	قيمة (ت)	(٧) أعوام		أقل من (٧) أعوام (ن=٤٥)		المحاور	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٠٨٣	١.٧٥	٠.٤٠	٢.٧٤	٠.٥٢	٢.٥٦	الثقة بالنفس	١
٠.٥٤٩	٠.٦٠	٠.٤٨	٢.٦٣	٠.٤٧	٢.٥٧	التفاؤل	٢
٠.٠١٩	*٢.٣٩	٠.٤٤	٢.٦٢	٠.٤١	٢.٣٩	وضوح التفكير	٣
٠.٠٤٨	*٢.٠١	٠.٥٤	٢.٣٨	٠.٣٧	٢.١٨	الشعور بالسعادة والرضا	٤
٠.٣٩٠	٠.٨٦	٠.٥١	٢.٦٤	٠.٥٥	٢.٥٤	العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم	٥
٠.٠٨٧	١.٧٣	٠.٤٠	٢.٦٢	٠.٣٩	٢.٤٧	الصحة النفسية	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٩٩٠)

من جدول (١٢)؛ يتبين أن: وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد (وضوح التفكير

والشعور بالسعادة والرضا) لمقياس الصحة النفسية بين الرياضيين المعاقين سمعياً الممارسين للرياضة الأقل من (٧) أعوام و (٧) أعوام فأكثر لصالح الممارسين (٧) أعوام فأكثر حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)؛ وقد يرجع ذلك إلى تعرض الرياضيين المعاقين سمعياً للكثير من المواقف التي تساعدهم على أن يكونوا أكثر إدراكاً وتقديراً وتعاملاً مع الحياة وحل المشكلات التي تعترضهم، وبالتالي أكثر قدرة على التفكير السليم مما ينعكس ذلك على الصحة النفسية والتوافق النفسي والإجتماعي وبالتالي الشعور بالسعادة والرضا.

- كما تبين؛ وجود فروق غير دالة إحصائياً في أبعاد (الثقة بالنفس، التفاؤل والعلاقة بالآخرين والتعامل معهم) لمقياس الصحة النفسية بين الرياضيين المعاقين سمعياً الممارسين للرياضة الأقل من (٧) أعوام و (٧) أعوام فأكثر حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وقد يرجع ذلك إلى الترابط الدائم للمعاقين مع بعضهم سواء داخل الفريق أو خارجه، والاجتماعات الدورية لهم كل في محافظته أو منطقته بالإضافة إلى مشاركتهم الدائمة في جميع المناسبات والإحتفالات على مدار العام.

- إمكانية التنبؤ بالصحة النفسية بدلالة ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة للرياضيين المعاقين سمعياً.

جدول (١٣): قيم معاملات الارتباط والتحديد والتحديد المعدل واختبار (ت) لمتغير الصحة

النفسية بدلالة ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة (ن=٨١)

الخطأ المعياري المقدر	معامل التحديد المعدل	معامل التحديد (ر) ^٢	اختبار (ت)		معامل الارتباط (ر)
			قيمة (ت)	مستوى المعنوية	
٠.٢٨٦	٠.٤٨١	٠.٤٨٧	*٨.٦٧	٠.٠٠٠	٠.٦٩٨

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٢٢٠)

** قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٩٩٠)

من جدول (١٣)؛ يتبين أن: وجود ارتباط قوي لمتغير الصحة النفسية بدلالة أنشطة وقت الفراغ الموجهة بلغ (٠.٦٩٨) وبمعامل التحديد (٠.٤٨٧) ومعامل التحديد المعدل يساوي (٠.٤٨١) وهذا يشير إلى أن المتغير المستقل (أنشطة وقت الفراغ الموجهة) يفسر (٤٨.١٠%) من التباين في درجات المتغير التابع (الصحة النفسية)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

جدول (١٤): تحليل التباين لنموذج الانحدار لمتغير الصحة النفسية

بدلالة ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة (ن=٨١)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى المعنوية
الانحدار	٦.١٦٣	١	٦.١٦٣	*٧٥.٠١١٧	٠.٠٠٠
البواقي	٦.٤٨٢	٧٩	٠.٠٨٢		
الإجمالي	١٢.٦٤٥	٨٠			

* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٣.٨٤٠)

من جدول (١٤)؛ يتبين أن: أن قيمة (ف) دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلى وجود تأثير دال إحصائياً للمتغير المستقل (ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة) على درجات المتغير التابع (الصحة النفسية)، وقد يرجع ذلك أن إلى ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة تشكل جانباً مهماً من جوانب الحياة والتي تهدف إلى تنمية السلوك التربوي والاجتماعي والنفسي بين الأفراد وتعمل على تحقيق النمو المتزن من النواحي المختلفة (صحي، نفسي واجتماعي) وتنمية المهارات الحركية والقدرات العقلية ومنح الثقة بالنفس بالإضافة إلى أن الممارسة الترويحية تعد من أقوى وأهم الوسائل لتجاوز ضغوطات الحياة والترفيه عن النفس حتى يتقبلوا إعاقاتهم ويتعايشوا معها، وينفق ذلك مع نتائج دراسة Emine (٢٠١٣م) (١٩)؛ والتي أشارت إلى أن برنامج أنشطة وقت الفراغ كان فعالاً جزئياً من حيث تطوير المهارات الاجتماعية والحد من مشكلة عاطفية وسلوكية.

الاستنتاجات

- يمارس الرياضيين المعاقين سمعياً أنشطة وقت الفراغ بشكل متنوع.
- شعور الرياضيين المعاقين سمعياً بالتفاؤل والتفاعل مع الآخرين يقوي ثقتهم بالنفس.
- يتمتع الرياضيين المعاقين سمعياً الممارسين لأنشطة وقت الفراغ الموجهة بتحسّن في الصحة النفسية.
- للخبرة في ممارسة الرياضة دور هام في استثمار الرياضيين المعاقين سمعياً لوقت الفراغ والشعور بالسعادة ووضوح التفكير.
- ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة تساهم بصورة ملحوظة في تحسين الصحة النفسية للرياضيين المعاقين سمعياً.

التوصيات

- استخدام أداة القياس للتعرف على مستوى ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة للرياضيين المعاقين سمعياً.
- التوعية بأهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ ودورها في التقليل من المشاكل النفسية وذلك من خلال:
- الندوات والمحاضرات. - ورش العمل. - كتيبات ونشرات - جلسات إرشادية.
- الحفاظ على مستوى أنشطة وقت الفراغ والصحة النفسية للرياضيين المعاقين سمعياً وذلك من خلال:
- توفير الوقت والإمكانات اللازمة لممارسة أنشطة وقت الفراغ داخل المؤسسات المهتمة برياضة المعاقين سمعياً.
- تشجيع الرياضيين المعاقين سمعياً الدخول للأماكن الترويحية لممارسة الأنشطة المختلفة لما

- لها أثر على تنمية الثقة بالنفس وإقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين والشعور بالتفاؤل.
- الإستفادة من الخبراء في مجال الترويح في إعداد برامج للرياضيين المعاقين سمعياً تهتم بالصحة النفسية.
- اهتمام المتخصصين بالترويح بتكثيف مجهوداتهم لإقامة قاعدة بيانات تختص بالبحوث المرتبطة بالأنشطة الترويحية للرياضيين المعاقين سمعياً.

المصادر العلمية

- ١- إبراهيم، ناصر: الدوافع المرتبطة بممارسة كرة القدم لدى الصم والبكم المسجلين بالاتحاد المصري لرياضات المعوقين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠٠٤م.
- ٢- ابو سيف، حسام والناشري، احمد: الصحة النفسية، القاهرة، ايتراك للطباعة والنشر، ٢٠٠٩م.
- ٣- الجبوري، عباس: متطلبات الصحة النفسية للأسرة العراقية، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، المجلد ١٣، العدد ٤، ٢٠١٠م.
- ٤- الحامحي، محمد وعبد العزيز، عايدة: الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٦، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩م.
- ٥- السمودي، محمد وآخرون: مدخل الترويح الرياضي، المنصورة، مكتبة شجرة الدر، ٢٠١٦م.
- ٦-

_____ : التربية الترويحية، المنصورة، مكتبة شجرة الدر، ٢٠١٧م.

- ٧- الصالح، ماجد: دوافع الممارسة لدى لاعبي كرة السلة المعاقين سمعياً في الأردن، دراسات، العلوم التربوية، الأردن، المجلد 41، العدد ١، ٢٠١٤م.
- ٨- العروسي، شويف وخليل، نينة: دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لصغار الصم والبكم دراسة ميدانية بمدرسة صغار الصم والبكم ببلدية الرباح، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ٢٠١٤م.
- ٩- بدران، عمرو: الصحة النفسية: نظريات - تطبيقات، المنصورة، مكتبة دار الإسلام، ٢٠١١م.
- ١٠- بهباني، خليفة: أوقات الفراغ والترويح - مفاهيم وإدارة، الكويت، شركة مطبعة الفيصل، ٢٠٠٤م.
- ١١- حسام، بشير: تأثير النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية للمعاق حركياً، مجلة علمية محكمة تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد ١، جامعة أم البواقي، الجزائر ٢٠١٠م. www.webreview.dz
- ١٢- حسام، بشير وعامر، حملاوي: أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركياً، مجلة علوم الرياضة، الجزائر، المجلد ٧، العدد ٢٠،

٢٠١٤.

١٣- شوية، بوجمعة وحبیب، ضیف الله: دور الرياضة في معالجة بعض المشكلات النفسية المصاحبة للإعاقة الحركية المكتسبة (دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي)، دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، الجزائر، عدد ١٤، ٢٠١٥م.

١٤- صلاح الدين، تنزیل وجبریل، یاسر: مشكلات الصحة النفسية لدي الطلاب المعاقين بصرياً وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية دراسة حالة للمركز القومي لتأهيل المكفوفين بحري، رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم، ٢٠١١م. <http://repository.sustech.edu/handle/123456789/4912>

١٥- عبد الحميد، كمال: الأسس الفلسفية للترويح الرياضي (الفلسفة- اللعب- الرياضة- وقت الفراغ- الترويح)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٥م.

١٦- عبد السلام، تهاني: الترويح والتربية الترويحية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.

١٧- محمد، مخنث: دور ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لذوي الإحتياجات الخاصة (أصحاب الإعاقة الحركية)، مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية، ٢٠١٥م.

18- Ben A; Leisure Participation and Mental Health in Tasmania (A Lifecycle Approach), PH Degree, Faculty of Education, University of Tasmania, 2011

19- Emine E ;Effectiveness of leisure time activities program on social skills and behavioral problems in individuals with intellectual disabilities, Educational Research and Reviews, Vol. 8(16), pp. 1437-1448, 23 August, 2013, <http://www.academicjournals.org/ERR>

20- Ricardo,P; How Do Leisure Activities Impact on Life Satisfaction? Evidence for German People with Disabilities, Disability and Health Journal, 2014) /www.researchgate.net

21-Richara,K. Ross,F: A scale to measure current level of general happiness. Australian Journal of Psychology, 35(2):259 - 265 · August 1983.

22- Zofia K, Barbara B, Józef B; Usage of leisure time by disabled males and females from the Lublin Region, Annals of Agricultural and Environmental Medicine, Vol 20, No 2, 2013, , 341–345 www.aaem.pl

23- <https://www.sis.gov.eg/Newvr/consttt%20,2014.pdf>

24- <http://www.ohchr.org>