

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: النشاط البدني المكيف

التخصص: النشاط البدني الرياضي والإعاقة

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في النشاط البدني المكيف بعنوان:

دور التمرينات المائية العلاجية في تحسين الرفاه النفسي لدى المصابين بالجنف

بحث وصفي أجري على الممارسين للسباحة العلاجية بمسبح المعهد

من إعداد الطالبتان:

▪ بلبنة لبنة

▪ بسالمة نسرين خلود

تحت إشراف:

• د/ رقيق مداني

السنة الجامعية: 2023-2024

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله الذي ما نجحنا و ما علونا و لا تفوقنا الا برضاه الحمد لله الذي ما اجتزنا دربا و لاتخطينا جهدا الا بفضلته و اليه ينسب الفضل و الكمال و الاكمال.

(واخر دعواهم ان الحمد لله رب العالمين)

بعد مسيرة دراسية دامت سنوات حملت في طياتها الكثير من الصعوبات و المشقة و التعب,ها انا اليوم واقفة على عتبة تخرجي اقطف ثمار تعبتي و ارفع قبعتي بكل فخر,

الحمد لله حبا و شكرا و امتنانا ,ما كنت لافعل هذا لو لا فضل الله فالحمد لله على البدء و على الختام .

الى نبراس ايامي ووهج حياتي التي ظلت دعواتها تضم اسمي دائما الى من افنت عمرها في سبيل ان تحقق طموحي قدوتي و معلمتي الاولى التي منها تعرفت على القوة و الثقة بالنفس لمن رضاها يخلق لي التوفيق (امي) اطال الله في عمرك بالصحة و العافية .

الى من لا ينفصل اسمي عن اسمه ذلك الرجل العظيم , رجل علمني الحياة بأجمل شكل و بذل كل ما بوسعه و لم يبخل , مأمني الوحيد و فرحتي الدائمة (ابي) ادامك الله لنا .

الى ملهمي نجاحي صناع قوتي صفوة ايامي و سلوة اوقاتي الى الشموع التي تنير لي الطريق الى قرة عيني (اخواتي) .

الى الذين اخرجوا اجمل ما في داخلي و شجعوني دائما للوصول الى طموحاتي , من دعمني بلا حدود و اعطائي بلا مقابل (صديقاتي) .

لم تكن الرحلة قصيرة و لم تكن الامور ميسرة , و لكن بعون الله فعلتها .

لبني

إهداء

الحمد لله حبا و شكرا و امتنانا على البدء و الختام (و اخر دعواهم ان الحمد لله رب العالمين)

لم تكن الرحلة قصيرة و لا ينبغي لها ان تكون لم يكن الحلم قريبا لا الطريق كان محفوظا بالتسهيلات لكني فعلتها فالحمد لله الذي يسر البدايات و بلغنا النهايات بفضلته و كرمه .

اهدي تخرجي الى من احمل اسمه بكل فخر الذي كان دوما بقلبي انه دائما بجانبني و سندي بلا حدود الى من علمني ان الدنيا صراع و سلاحها العلم و المعرفة (والدي).

الى المرأة التي جعلت مني فتاة طموحة و سهلت علي الصعاب بدعائها الخفي الى القلب الحنون و الشمعة التي كانت لي في الليالي المظلمة (والدتي) .

الى خيرة ايامي و صفوتها كانوا لي سندا و داعمين و مشجعين دائما ازاحو عن طريقي المتاعب ممهدين الطريق زارعين الثقة و الاصرار بداخلي سندي و كتفي الذي استند عليه دائما الى الذين غمروني بالحب و التوجيه امدوني بالقوة الى الذين لطالما الظل لهذا النجاح (اخواتي و اخي) .

الى اصدقاء السنين و اصحاب الشدائد و ملهمين ناجحي الى من رسموا بسمتي وقت الصعاب الى من ذكروني بمدى قوتي و استطاعتي الى الذين لا يحبطوني و يؤمنون بشجاعتي الى الشموع التي تنير لي الطريق دوما(صديقاتي)

نسرین خلود

كلمة شكر

قال الله تعالى ((ومن يشكر فانما يشكر لنفسه)) سورة لقمان 12

و قال رسول الله صلى الله عليه و سلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله عزوجل "

اول شكر لله سبحانه و تعالى على ما اسبغه علينا من نعم , و على تيسير السبيل , فله الحمد

و الشكر في كل وقت و حين . كما نتقدم بالشكر الخالص للمشرف د.رقيق مدني

والشكر الخاص للاستاذ الدكتور جعدم بن ذهيبه الذي قدم لنا يد المساعدة و لم يبخل علينا

بتوجيهاته و وفقه الله و جزاه كل خير ان شاء الله و ان يجعل الله في ميزان حسناته .

مع كل الشكر و التقدير لجميع من ساعدونا في الحصول على البيانات اللازمة لاتمام هذا

العمل .

شكرا كذلك لكل من علمنا حرفا , كلمة ,مقياسا شكرا لكل الاساتذة المحترمين .

المخلص: هدفت الدراسة التي كانت تحت عنوان دور التمرينات المائية العلاجية في

تحسين الرفاه النفسي لدى المصابين بالجنف إلى استكشاف الفوائد النفسية للتمارين العلاجية المائية لدى مرضى الجنف. باستخدام المنهج الوصفي، و اختارت الطالبتان الباحثتان عينة من 15 فرداً من مرضى المصابين بالجنف الذين يخضعون لتمرين علاجية في وسط مائي بجمعية معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم. كما هدفت الدراسة أيضاً إلى التحقق من صحة فرضياتها باستخدام مقياس الرفاه النفسي لرايف.

أظهرت النتائج أن التمارين العلاجية المائية تلعب دوراً مهماً في تحسين الرفاه النفسي لمرضى الجنف، حيث سجل المشاركون تحسناً ملحوظاً في مستوياتهم النفسية بعد ممارسة هذه التمارين. استنتجت الطالبتان من ذلك أن الاعتماد على التمارين العلاجية في الوسط المائي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الرفاه النفسي لمرضى الجنف.

ومن خلال هذه الاستنتاجات، توصلت الطالبتان الباحثتان إلى أهمية دمج هذه الأنشطة كجزء من برامج العلاج والتأهيل لمرضى الجنف، وذلك لتعزيز جودة حياتهم النفسية والجسدية، وتحقيق أهدافهم في التعافي والتأقلم مع الحياة اليومية بطريقة أكثر فاعلية وراحة.

الكلمات المفتاحية: التمارين العلاجية المائية- الرفاه النفسي-الجنف.

Résumé L'étude, intitulée "Le rôle des exercices de thérapie aquatique dans l'amélioration du bien-être psychologique des patients atteints de paralysie cérébrale", avait pour objectif d'explorer les bénéfices psychologiques des exercices de thérapie aquatique chez les personnes atteintes de paralysie cérébrale. En utilisant une méthodologie descriptive, les deux chercheuses ont sélectionné un échantillon de 15 patients atteints de paralysie cérébrale pratiquant des exercices thérapeutiques dans un environnement aquatique à l'Association de l'Institut d'Éducation Physique et Sportive de Mostaganem. L'étude visait également à valider ses hypothèses en utilisant l'échelle de bien-être psychologique de Ryff.

Les résultats ont démontré que les exercices de thérapie aquatique jouent un rôle significatif dans l'amélioration du bien-être psychologique des patients atteints de paralysie cérébrale, avec une amélioration notable de leur état psychologique après la pratique de ces exercices. Les chercheuses ont conclu que l'utilisation de l'exercice de thérapie aquatique pourrait avoir un impact positif sur le bien-être psychologique des patients atteints de paralysie cérébrale.

À la lumière de ces conclusions, les chercheuses ont souligné l'importance d'intégrer ces activités dans les programmes de traitement et de réadaptation des patients atteints de paralysie cérébrale. Cette intégration vise à améliorer à la fois leur qualité de vie psychologique et physique, ainsi qu'à les aider à atteindre leurs objectifs de rétablissement et d'adaptation de manière plus efficace et confortable.

Mots-clés : Exercices thérapeutiques aquatiques – Bien-être psychologique – Hydrothérapie.

Abstract The study, titled "The Role of Aquatic Therapy Exercises in Improving Psychological Well-being in Cerebral Palsy Patients," aimed to investigate the psychological benefits of aquatic therapy exercises for individuals diagnosed with cerebral palsy. Employing a descriptive methodology, the two researchers selected a sample of 15 cerebral palsy patients undergoing therapeutic exercises in an aquatic setting at the Association of Physical Education and Sports Institute in Mostaganem. The study also aimed to validate its hypotheses using the Ryff Psychological Well-being Scale. The findings revealed that aquatic therapy exercises significantly contribute to enhancing the psychological well-being of cerebral palsy patients, as evidenced by a notable improvement in their

psychological states following participation in these exercises. Consequently, the researchers concluded that the utilization of aquatic therapy exercises could yield positive effects on the psychological well-being of individuals with cerebral palsy.

Based on these conclusions, the researchers underscored the significance of integrating these activities into treatment and rehabilitation programs tailored for cerebral palsy patients. This integration is designed to improve both their psychological and physical quality of life and facilitate their achievement of recovery and adaptation goals in a more efficient and comfortable manner.

Keywords: Aquatic therapy exercises – Psychological well-being – Cerebral palsy.

قائمة الجداول والأشكال

أ. قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
23	يوضح مؤشرات و خصائص من النظريات الرائدة في علم النفس حول تكامل أبعاد الرفاه النفسي	01
54	يمثل توزيع عدد أفراد عينة البحث	02
57	يبين قيم ألفا كرونباخ للإتساق الداخلي	03
58	يبين صدق و ثبات اختبار مقياس الرفاه النفسي	04
62	يبين توزيع العينة وفق متغير فترة الممارسة للسباحة العلاجية	05
63	يبين توزيع العينة وفق متغير الممارسة المنتظمة	06
64	يبين توزيع العينة وفق متغير عدد الحصص في الاسبوع	07
64	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 01 من البعد الاول	08
66	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 02 من البعد الاول	09
67	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 03 من البعد الاول	10

68	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 04 من البعد الاول	11
69	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 05 من البعد الاول	12
70	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 06 من البعد الاول	13
72	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 07 من البعد الاول	14
73	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 08 من البعد الاول	15
74	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 09 من البعد الاول	16
75	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 16 من البعد الاول	17
76	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 19 من البعد الاول	18
78	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 28 من البعد الاول	19
79	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 10 من البعد الثاني	20
80	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 11 من البعد الثاني	21
81	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 13 من البعد الثاني	22
83	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 14 من البعد الثاني	23
84	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 15 من البعد الثاني	24
85	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 20 من البعد الثاني	25
87	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 35 من البعد الثالث	26
88	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 36 من البعد الثالث	27
89	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 39 من البعد الثالث	28
90	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 12 من البعد الرابع	29
91	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 21 من البعد الرابع	30
92	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 22 من البعد الرابع	31
94	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 23 من البعد الرابع	32
95	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 24 من البعد الرابع	33
96	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 25 من البعد الرابع	34
97	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 26 من البعد الرابع	35
98	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 27 من البعد الرابع	36
100	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 17 من البعد الخامس	37

101	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 18 من البعد الخامس	38
102	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 29 من البعد الخامس	39
103	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 30 من البعد الخامس	40
104	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 31 من البعد الخامس	41
106	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 32 من البعد الخامس	42
107	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 33 من البعد الخامس	43
108	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 34 من البعد الخامس	44
109	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 40 من البعد الخامس	45
110	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 37 من البعد السادس	46
112	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 38 من البعد السادس	47
113	يبين التحليل الإحصائي للعبارة 41 من البعد السادس	48

ب. قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح تقسيمات العمود الفقري	43
02	يوضح أنواع تشوهات العمود الفقري	44
03	يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير فترة الممارسة	62
04	يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الممارسة المنتظمة	63
05	يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير عدد الحصص في الاسبوع	64
06	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 01 من البعد الاول	65
07	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 02 من البعد الاول	66
08	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 03 من البعد الاول	67
09	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 04 من البعد الاول	69
10	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 05 من البعد الاول	70
11	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 06 من البعد الاول	71

72	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 07 من البعد الاول	12
73	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 08 من البعد الاول	13
75	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 09 من البعد الاول	14
76	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 16 من البعد الاول	15
77	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 19 من البعد الاول	16
78	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 28 من البعد الاول	17
80	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 10 من البعد الثاني	18
81	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 11 من البعد الثاني	19
82	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 13 من البعد الثاني	20
83	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 14 من البعد الثاني	21
84	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 15 من البعد الثاني	22
86	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 20 من البعد الثاني	23
87	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 35 من البعد الثالث	24
88	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 36 من البعد الثالث	25
90	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 39 من البعد الثالث	26
91	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 12 من البعد الرابع	27
92	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 21 من البعد الرابع	28
93	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 22 من البعد الرابع	29
94	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 23 من البعد الرابع	30
95	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 24 من البعد الرابع	31
97	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 25 من البعد الرابع	32
98	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 26 من البعد الرابع	33
99	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 27 من البعد الرابع	34
100	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 17 من البعد الخامس	35
101	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 18 من البعد الخامس	36
103	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 29 من البعد الخامس	37
104	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 30 من البعد الخامس	38

105	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 31 من البعد الخامس	39
106	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 32 من البعد الخامس	40
107	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 33 من البعد الخامس	41
109	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 34 من البعد الخامس	42
110	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 40 من البعد الخامس	43
111	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 37 من البعد السادس	44
112	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 38 من البعد السادس	45
113	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة 41 من البعد السادس	46

قائمة المحتويات

أ	الواجهة
ب	إهداء 1
ج	إهداء 2
د	كلمة شكر
هـ	الملخص باللغة العربية
و	الملخص باللغة الفرنسية
ح	الملخص باللغة الإنجليزية
ط	قائمة الجداول
ك	قائمة الأشكال

م	قائمة المحتويات
الفصل التمهيدي : التعريف بالبحث	
01	1_المقدمة
02	2_مشكلة البحث
03	3_اهداف البحث
04	4_فرضيات البحث
04	5_اهمية البحث
05	6_مصطلحات البحث
06	7_الدراسات السابقة
الاطار النظري	
الفصل الاول:الرفاه النفسي	
14	تمهيد
14	1_1_تعريف الرفاه النفسي
17	1_2_مدخل دراسة الرفاه النفسي
20	1_3_ابعاد الرفاه النفسي
23	1_4_مصادر الرفاه النفسي
23	1_5_مؤشرات و خصائص من النظريات الرائدة في علم النفس حول تكامل ابعاد الرفاه النفسي
26	1_6_العوامل المؤثرة في الرفاه النفسي
27	1_7_الاسس النظرية للرفاه النفسي

31	8_1_خصائص الرفاه النفسي عند الافراد
33	خلاصة
الفصل الثاني: التمارين العلاجية في الوسط المائي و الجنف	
35	تمهيد
35	1_2_الوسط المائي
36	2_1_2_الفوائد العامة للماء
37	2_1_2_3_الخصائص الفيزيائية للوسط المائي
38	2_1_2_4_مفهوم العلاج المائي
38	2_1_2_5_اسباب اعتماد الماء كوسط علاجي
39	2_1_2_6_اهداف العلاج المائي
40	2_1_2_7_انواع استخدام العلاج المائي
40	2_1_2_8_اسس العلاج المائي
40	2_1_2_9_اهم التمارين العلاجية المائية المستخدمة في حمامات السباحة
41	2_1_2_10_فوائد برنامج العلاج المائي
42	2_2_1_العمود الفقري
43	2_2_2_تشوهات العمود الفقري الممكن تجنبها
43	2_2_3_انواع التشوهات
44	2_2_4_الجنف
44	2_2_4_1_تعريف الجنف
44	2_2_4_2_انواع ميلان العمود الفقري

45	2_2_4_3_ اسباب الاصابة بالجنف
46	2_2_4_4_ اعراض و علامات الاصابة بالجنف
46	2_2_4_5_ تصنيفات الجنف
47	2_2_4_6_ التدخل العلاجي لميلان و انحراف العمود الفقري
48	2_2_4_7_ التشخيص و العلاج لاعراض الام اسفل الظهر
48	2_2_4_8_ كيف يؤثر الجنف على نمط حياتنا اليومي
49	2_2_4_9_ كيف يمكنني التعايش مع مرض الجنف
49	2_2_4_10_ علاج الجنف
51	2_2_4_11_ الوقاية من الجنف
51	الخلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الاول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
54	تمهيد
54	1_1_ منهج البحث
54	1_2_ مجتمع و عينة البحث
54	1_3_ متغيرات البحث
55	1_4_ مجالات البحث
55	1_5_ الدراسة الاستطلاعية
55	1_6_ أدوات البحث
57	1_7_ الشروط العلمية للمقياس
58	1_8_ الدراسة الإحصائية
الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات	

62	2_1_1_ البيانات الشخصية
62	2_1_1_1_ توزيع العينة وفق متغير فترة الممارسة للسباحة العلاجية
63	2_1_2_ توزيع العينة وفق متغير الممارسة المنتظمة
63	2_1_3_ توزيع العينة وفق متغير عدد الحصص في الاسبوع
64	2_2_ البعد الاول: الحكم الذاتي
79	2_3_ البعد الثاني: التمكن من البيئة
86	2_4_ البعد الثالث: نمو الشخصية
90	2_5_ البعد الرابع: العلاقات الايجابية مع الاخرين
99	2_6_ البعد الخامس: الهدف من الحياة
110	2_7_ البعد السادس: قبول الذات
115	2_8_ مناقشة النتائج بالفرضيات
117	2_9_ التوصيات و الإقتراحات
118	الخلاصة العامة
قائمة المصادر و المراجع	
الملاحق	

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1-المقدمة: تعتبر الاعاقات الجسمية والصحية تحديًا رئيسيًا يواجه المجتمعات في جميع أنحاء العالم، فهي تستوجب مناهج شاملة للتعامل مع تلك الاحتياجات المتنوعة. يعكس تأمل الطبيب والمتخصصين في العلوم النفسية والاجتماعية والتربية الخاصة وغيرها، الجهود المبذولة لتحديد الخطط والبرامج اللازمة لتقديم الرعاية والدعم للأفراد المتأثرين بهذه الاعاقات، ومن بين التحديات التي تنشأ نتيجة للإعاقات الجسمية والصحية، تبرز التحديات النفسية والاجتماعية كأحد العوامل الرئيسية التي تؤثر على رفاهية الفرد. فالإعاقة ليست مجرد عائقًا جسديًا، بل قد تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية والاجتماعية للفرد، مما يتطلب اهتمامًا متعدد الأبعاد اللازمة لتقديم الرعاية والدعم للأفراد المتأثرين. وعند حدوث الإعاقة في مراحل عمرية متأخرة، قد تكون الصدمة كبيرة للفرد، حيث يجد نفسه مواجهًا لتحديات جديدة في تكييفه مع الوضع الجديد وفقدان القدرة على تحقيق الأهداف التي كان يرسمها سابقًا. هذا الشعور بالفقدان والاختلاف قد يؤدي إلى العزلة والاكئاب، مما يبرز أهمية توفير الدعم النفسي والاجتماعي لهؤلاء الأفراد في هذه المرحلة الصعبة من حياتهم.

تلك التجربة الصعبة قد تترك أثرًا نفسيًا عميقًا، حيث يشعر الفرد بالعزلة والاكئاب، ويرغب في إيجاد طرق لتخفيف الألم وتحسين حالته النفسية. ومن بين الوسائل التي يمكن أن تساعد في ذلك، نجد التمارين العلاجية المائية، التي تعتبر واحدة من أهم الأدوات في تحسين الرفاهية النفسية والصحية للأفراد ذوي الإعاقات. إن التمارين العلاج المائية تمثل نوعًا فريدًا من التمارين البدنية، حيث يتم إجراؤها في بيئة مائية مثالية للراحة والاسترخاء. توفر مياه البركة أساسًا طبيعيًا لدعم الجسم وتخفيف الضغط على العضلات والمفاصل، مما يجعل التمارين أقل تأثيرًا على الجسم وأكثر فاعلية في تقوية العضلات وتحسين المرونة بالإضافة إلى الفوائد البدنية، يأتي دور التمارين العلاج المائية في تحسين الصحة النفسية والرفاهية، حيث يعمل الاسترخاء في الماء على تهدئة العقل وتخفيف التوتر والقلق، مما يساعد على تحسين المزاج والتوازن النفسي. (Brody)

2- مشكلة البحث:

تناولت الطالبتان خلال زيارتهما لمراكز ومدارس الخاصة لفئات المصابين بالأمراض المزمنة والإعاقات المتعددة موضوع مهم وحساس، وهو دور ممارسة الرياضة وخاصة السباحة في تحسين الحالة الصحية والنفسية لهذه الفئة. خلال تفاعلهم مع الأساتذة والمرشدين، تبين لهم أن وجود وسائل وهياكل رياضية في هذه المراكز يثير رغبة المعاقين في ممارسة السباحة العلاجية. إن هذا النشاط يعتبر وسيلة فعّالة لتحسين جودة حياة الأفراد ذوي الإعاقات، إذ يتيح لهم فرصة للتحرر من القيود الجسدية التي قد تعيقهم في الحياة اليومية. بالإضافة إلى ذلك، فإن ممارسة السباحة العلاجية تعزز اللياقة البدنية وتقوية العضلات، مما يساهم في تعزيز الصحة العامة والمرونة الجسدية.

وممارسة التمارين المائية لها دور فعّال على تحسين صحة القلب وانخفاض أعراض الربو وتقوية العضلات والمفاصل، بالإضافة إلى الفوائد النفسية مثل تقبل الإعاقة وتغلب عليها. ومع ذلك، يواجه معظم أصحاب المراكز العلاجية تحديات في توجيه الاهتمام وتقديم الدعم المناسب لهذه الفئة المحتاجة. قد يكون هناك نقص في توفير المدربين المتخصصين أو الممرضين للمساعدة في تنفيذ هذه التمارين بشكل صحيح وفعّال. علاوة على ذلك، قد يفتقر المرضى أو المصابون إلى الوعي بأهمية العلاج بالماء وفوائده الشاملة على الصحة الجسدية والعقلية والنفسية.

و من خلال الدراسات السابقة و الدراسة الاستطلاعية اردنا تسليط الضوء على هذه الظاهرة و هي دور التمارين العلاجية المائية على تحسين الرفاه النفسي لدى المراهقين المصابين بالجنف.

و بذلك صاغت الطالبتان الباحثتان مشكلة البحث الحالي : التساؤل العام التالي:

-هل للتمارين العلاجية في الوسط المائي دور في تحسين الرفاه النفسي لدى المراهقين
(Alexander) (المصابين بالجنف)؟

التساؤلات الفرعية:

1. هل للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين قبول الذات و تحسين الحكم الذاتي لدى
المصابين بالجنف؟

2. هل للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين العلاقات الإيجابية مع الاخرين و تحقيق
الهدف من الحياة لدى المصابين بالجنف؟

3. هل للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين التمکن البيئي و تطور نمو الشخصية لدى
المصابين بالجنف؟

3- اهداف البحث:

- فهم دور التمارين العلاجية المائية في تحسين الرفاه النفسي لدى المراهقين المصابين بالجنف.
- فهم أهمية التمارين العلاجية المائية في تخفيف الألم لدى المراهقين المصابين
بالجنف، ودورها في تحقيق التكامل النفسي.
- التعرف على مدى استجابة المصابين بالجنف للتمارين العلاجية المائية.

4-فرضيات البحث

-للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين الرفاهية النفسية لدى المصابين بالجنف.

الفرضيات الجزئية:

1.للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين قبول لذات و تحسين الحكم الذاتي لدى
المصابين بالجنف.

2. للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين العلاقات الإيجابية مع الآخرين و تحقيق الهدف من الحياة لدى المصابين بالجنف.

3. للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين التمكن البيئي تطور نمو الشخصية لدى المصابين بالجنف.

5- أهمية البحث:

من الناحية العلمية : يعد هذا البحث بحثا علميا ذو أهمية كبيرة في تطوير الرصيد المعرفي و الفكري و الثقافي في مجال العلاج الطبيعي و خصوصا في العلاج المائي و مدى أهمية استخدامه في تحسين الرفاهية النفسية لدى المصابين بالجنف, فهو يساهم في اثراء المكتبة العلمية من جهة و الحصول على معيار علمي مقتنن و اكتساب مادة معرفية من جهة أخرى .

من الناحية العملية: يبرز لنا هذا البحث أهمية العلاج المائي كعلاج طبي طبيعي و : كنشاط بدني رياضي مكيف و حل فعال للكثير من الإصابات بمختلف أنواعها سواء عند الرياضيين او غير الرياضيين (الانسان بصفة عامة) في استعادة القدرات الحركية و العضلية و تحقيق الرفاهية النفسية .

6- مصطلحات البحث

الجنف:

لغة: انحناء العمود الفقري .

اصطلاحا: عبارة عن انحناء او تقوس جانبي في العمود الفقري و تحدث في الاضلاع او : ارتداء خلفي بسبب خلل الفقرات العمودية و العضلات و الاعصاب و بالتالي يصبح احد (الامانة الامريكية للعمود الفقري، 2020) جانبي الجسم اعلى من الجانب الاخر.

التعريف الاجرائي: نقصد به الانحراف الجانبي في القذف الجانبي للفقرات الصدرية القطنية

عموماً و التي هي اقل من 20 درجة عند افراد عينتنا.

العلاج المائي:

لغة: العلاج المائي (العلاج بالمسبح) إعادة التأهيل المائي هو طريقة لعلاج

الخسائر الوظيفية من خلال الاستفادة من خصائص الماء في الامراض .

اصطلاحاً: العلاج المائي هو برنامج تمرين في حوض علاجي ممتلئ ماء دافئ

ترتكز التدريبات على التمدد, و سعة الحركات (حركات معينة للمفاصل) التقوية و التمارين الهوائية و يعرفه جاسر بن سعد انه علاج طبي باستخدام الماء (بارد ,ساخن, بخار ,ثلج) و يقوم بمعالجة العديد من الحالات الطبية كالتهاب المفاصل

و غيرها , حيث يتم استخدام تمارين علاجية خاصة في العلاج المائي و تختلف باختلاف غرض منها. (American Physical Therapy Association ، 2020)

التعريف الاجرائي: نقصد به مجموعة من التمارين العلاجية كالجمباز المائي و السباحة

المكيفة التي تهدف الى التخفيف من الم الجنف و التقليل من زاوية الانحراف.

الرفاه النفسي: لغة: تعرف بانها مرادفة للسعادة , او طيب العيش , و بعضهم يراها مرادفاً

بحسن الحال و التنعم الذاتي و الحياة .

اصطلاحاً: الرفاه النفسي هو مفهوم يشير إلى الحالة العامة للرضا والسعادة والراحة النفسية للفرد. يعتبر الرفاه النفسي جزءاً أساسياً من جودة الحياة، حيث يعكس مدى الرضا العام للفرد بحياته ومشاعره الإيجابية تجاه النفس والآخرين والبيئة المحيطة به. يتأثر الرفاه النفسي بعوامل متعددة تشمل العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والبيئية والصحية. ويشمل الرفاه النفسي الشعور بالسعادة والرضا العام، والقدرة على التكيف مع التحديات والضغوطات

في الحياة، والقدرة على بناء علاقات صحية ومواجهة الصعوبات بكفاءة، والشعور بالارتياح.
(Elliot.M., 2016)

التعريف الإجرائي: استجابات و تقديرات افراد عينة الدراسة على مقياس الرفاهية النفسية الذي يعكس تقييمات الافراد لانفسهم , و نوعية حياتهم.

التحديات المختلفة التي يصادفها الافراد في عملية الارتقاء , و على هذا فان الافراد يحاولون التمسك بالاتجاهات الإيجابية حول انفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم (تقبل الذات) و السعي لتنمية علاقات دافئة و موثوقة (العلاقات الإيجابية مع الاخرين),و تعديل بيئتهم لكي تلبي حاجاتهم الشخصية و تفضيلاتهم(التمكن البيئي) و البحث عن اتخاذ القرار بالإضافة الى القدرة مقاومة

الضغوط الاجتماعية (الاستقلالية),و إيجاد معنى في جهودهم و تحدياتهم (الهدف من الحياة) ,و تطوير امكانياتهم من خلال النمو و الانفتاح كافراد (النمو).

7-الدراسات السابقة:

دراسة سي العربي عبد الرزاق - سياحة هشام ماجيستر 2019.2020

تحت عنوان: تمارين علاجية مقترحة لتحقيق التوافق و التوازن الحركي لدى شخص مصاب بالشلل الدماغى.

قام الطالبان الباحثان بدراسة اثر تمارين مائية على تنمية التوافق و التوازن لدى المصابين بالشلل الدماغى, دراسة حالة, و الدراسة تهدف الى معرفة الأثر من هاته التمارين المائية على التوافق و التوازن للمصاب بالشلل الدماغى و تم اجراء مجموعة من الحصص التطبيقية للعينة أي الحالة التي تم دراسة جوانبها الاعتيادية و حالتها ثم روعي في التمارين التسلسل بدءا من التأقلم مع الوسط المائي الى غاية الطفو على الظهر و على البطن و

الطفو بوضع وقوف الى التنقل تم تطبيق التمارين على الحالة خلال فترات روعي فيها
الأهداف و كانت

مدة البرنامج 6 اشهر و تم تقسيمها الى فترات للملاحظة الدقيقة كل 45 يوم أي الربع
الأول و الثاني و الثالث و الأربع بخلاف الملاحظة اليومية و تم في الملاحظات القبلية
تسجيل كل المستويات للمهارات التي تعكس التوافق و التوازن ثم يليها التطبيق الميداني
الذي ابرز التحسن في مهارات الطفو و التنقل أي السباحة و استخدمنا منهج دراسة الحالة
الذي لاءم هاته الدراسة و تم التوصل الى صحة الفرضيات التي تمحور تحول اثر التمارين
المائية على تنمية التوافق و الثانية اثر التمارين المائية على تنمية التوازن و كان لهما
الصدق في النتائج من خلال تحليل شبكة الملاحظة التي استخدمها و تم الخروج باقتراحات
للتعمق في هذا النوع من الدراسات التي تعود بالاثر الإيجابي على هاته الفئة و غيرها من
الفئات من ذوي الاحتياجات الخاصة في كل مجالاتهم الحياتية.

دراسة عبير عبد الرحمن و سحر عبد العزيز 1999

للتعرف على تاثير التمرينات المائية على بعض المتغيرات الفيزيولوجية و النفسية و انقاص
الوزن لدى العاملات بجامعة الزقازيق بهدف وضع برنامج للتمرينات المائية للتعرف على
تأثيره على :

كفاءة الجهاز التنفسي.

كفاءة الجهاز الدوري.

تقليل الضغوط النفسية لدى المرأة.

انقاص الوزن.

و استخدم الباحثين المنهج التجريبي لمجموعة واحدة و بلغ عدد افراد لعينة 20

سيدة من العاملات بوظائف إدارية بجامعة الزقازيق و تتراوح اعمارهن ما بين 35-45 سنة و يتمتعن بصحة جيدة و استمر البرنامج 8 أسابيع بواقع مرتان أسبوعيا و كانت مدة الوحدة 60 د و اشارت النتائج الى ان الانتظام في ممارسة التمرينات المائية أدى الى تحسين وظائف الرئتين و تحسن كفاءة الجهاز الدوري و يعمل على انخفاض الضغوط النفسية و انقاص الوزن.

دراسة خوري نسرين دكتورا الطور الثالث في علم النفس 2018.2019

تحت عنوان: الرفاه النفسي لدى مرتفعي و منخفضي الشعور بالوحدة النفسية من المتقاعدين المصابين بارتفاع ضغط الدم .

هدفت هذه الدراسة الى معرفة مستوى الرفاه النفسي, و ابعاده تبعا (لمتغير النوع و العمر) ووفقا لارتفاع و انخفاض الشعور بالوحدة النفسية لدى افراد عينة الدراسة, و استخدمت الدراسة المنهج السببي المقارن و تكونت العينة المستخدمة في الدراسة من 11 فرد المتقاعدين المصابين بارتفاع ضغط الدم , و قد تم تقسيم العينة الى مرتفعي و منخفضي الشعور بالوحدة النفسية و تمثلت بنسبة 27 بالمئة من العينة الاجمالية لكل المستويين و استخدمت الدراسة في سعيها لتحقيق من صحة النتائج الأدوات التالية:

مقياس الرفاه النفسي (Ryff1989)

مقياس الشعور بالوحدة النفسية De jong Gierveld E van Tilburg 1999

و اسفرت الدراسة الحالية عن النتائج التالية:

وجود مستوى متوسط باتجاه الارتفاع للرفاه النفسي لدى افراد عينة الدراسة .

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد الرفاه النفسي (النمو

الشخصي,الاستقلالية,الحياة الهادفة) تبعا لمتغير الجنس لدى افراد عينة الدراسة

وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي و ابعاده (الاستقلالية
 التمکن البيئي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، تقبل الذات) تبعا لمتغير الفئة العمرية لدى
 افراد عينة الدراسة، و هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد النمو الشخصي و بعد
 الحياة الهادفة تبعا لمتغير الفئة العمرية لدى افراد عينة الدراسة هناك فروق ذات دلالة
 إحصائية في الرفاه النفسي و ابعاده لدى مرتفعي و منخفضي الشعور بالوحدة من افراد عينة
 الدراسة .

الكلمات المفتاحية: الرفاه النفسي، الشعور بالوحدة النفسية، مرتفع و منخفض الشعور
 بالوحدة، المتقاعدين، ارتفاع ضغط الدم.

التعليق على الدراسات السابقة: من خلال ما قامت به الباحثتان من قراءات و استطلاع
 نتائج و تقارير الأبحاث السابقة و المرتبطة بموضوع الدراسة تمكنت من استخلاص اهم
 الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة و التي تم الاستعانة بها في الدراسة و قد راعت
 الباحثتان اختيار ما هو متاح من إصدارات.

-يشير التحليل إلى أن دراسة أبير عبد الرحمن وسحر عبد العزيز (1999) قد قدمت نتائج
 مشجعة تفيد بتأثير التمارين المائية على تحسين التوافق والتوازن لدى المصابين بالشلل
 الدماغى، ومع ذلك، يجب مراعاة زيادة حجم العينة والتركيز على التحليل الإحصائي لتعزيز
 قوة النتائج. من جهة أخرى، أظهرت دراسة نسرین خوري (2018/2019) أن الرفاه النفسي
 للمتقاعدين المصابين بارتفاع ضغط الدم قد يتأثر بالشعور بالوحدة النفسية، وعلى الرغم من
 النتائج الواعدة، إلا أن حجم العينة الصغير يمثل تحدياً للتعميم على السكان الأوسع، مما
 يستدعي التركيز على زيادة حجم العينة في الدراسات المقبلة.

نقد الدراسات: دراسة سي العربي عبد الرزاق وهشام سياحرة تقدمت بتحليل مهم حول تأثير
 التمارين المائية على تحسين التوافق والتوازن لدى الأشخاص المصابين بالشلل الدماغى.

الاختيار الدقيق للتمارين المائية والتركيز على تحسين مهارات الطفو والتنقل يعكس دراسة متأنية ومبتكرة. ومع ذلك، يمكن أن تكون هناك بعض النقاط التي يمكن تحسينها، مثل: **العينة صغيرة:** استخدام دراسة حالة واحدة يقلل من قوة النتائج ويقلل من قابليتها للتعميم. يمكن أن يكون من الأفضل إجراء دراسات على عينات أكبر لتحديد فعالية هذه التمارين بشكل أكثر عمومية.

نقص المقارنة: عدم وجود مقارنة بين مجموعة معالجة ومجموعة سيطرة يقلل من قوة الدراسة. يمكن أن يكون لإضافة مجموعة سيطرة التي لم تتلق التمارين المائية تأثير إيجابي على قوة الدراسة واستنتاجاتها.

الفترة الزمنية القصيرة: تمت الدراسة لمدة 6 أشهر، وهو وقت قصير نسبياً لتقييم تأثير التمارين على التوافق والتوازن. قد تكون فترة أطول مفيدة لفهم التأثير الطويل الأمد لهذه التمارين.

دراسة عبير عبد الرحمن وسحر عبد العزيز تقدمت بنتائج مبشرة حول تأثير التمرينات المائية على الصحة الفسيولوجية والنفسية للعاملات. ومع ذلك، فإن عدم وجود مجموعة سيطرة قد يقلل من قوة الدراسة، وبالتالي يقلل من قابلية تحديد تأثير العوامل الأخرى على النتائج.

دراسة خوري نسرین تقدمت بنتائج مفيدة حول الرفاه النفسي لدى المتقاعدين المصابين بارتفاع ضغط الدم. ومع ذلك، يمكن أن يكون هناك تحسين من خلال زيادة حجم العينة والمقارنة بين مجموعات مختلفة لتحديد العوامل التي قد تؤثر على الرفاه النفسي لدى هذه الفئة.

بشكل عام، تقدم هذه الدراسات معلومات قيمة حول فعالية التمارين المائية والرعاية الصحية النفسية والفسولوجية. ومع ذلك، يمكن تعزيزها عن طريق زيادة حجم العينة واستخدام مجموعات سيطرة مناسبة لتقديم نتائج أكثر قوة وتعميمًا.

الإطار النظري

الفصل الأول:

الرفاه النفسي

تمهيد : يعتبر الرفاه النفسي جزءًا أساسيًا من حياة الإنسان، حيث يسعى كل فرد إلى تحقيق التوازن والسعادة الداخلية. يمثل الرفاه النفسي مزيجًا من العوامل النفسية والاجتماعية والعاطفية التي تؤثر على جودة حياتنا وتؤدي إلى الشعور بالرضا والسعادة. يتضمن هذا المفهوم الشعور بالتوازن والرضا الشخصي، وجود علاقات اجتماعية صحية، وقدرة التعامل مع التحديات بفعالية، والشعور بالتحقيق والمعنى في الحياة. يهدف هذا الفصل إلى استكشاف وفهم أبعاد الرفاه النفسي وكيفية تحقيقها في حياتنا اليومية.

1-1: الرفاه النفسي: ان القدرة على تحديد جوانب ظاهرة ما و الاحاطة بمكوناتها و اعطائها اسما يتفق عليه العلماء من اصعب المهمات في علم النفس . و البحث تحت عنوان "الرفاه النفسي" المقصودة به (psychological wellbeing) يعد عملا مجهدا و محيرا لانه يصعب ايجاد مصطلح باللغة العربية يتناسب مع المقصود من البارة باللغة الاجنبية و في الوقت ذاته يتفق عليه علماء النفس . (الجبار، 2012، صفحة 13)

و في اللغة العربية يقصد بكلمة **well-being** من الناحية اللغوية : خير,صالح ,رفاهة, سعادة (رمزي، 2008، صفحة 13) اما في قاموس علم النفس : انشراح ,رفاهية , سعادة (زهرا، 1987، صفحة 564)

اما من الناحية الاصطلاحية : اختلف الباحثون في تعريف الرفاه كل حسب مساره و منطلقاته ولن نجد له تعريف موحد, إلى أن هذا لا يمنع من وجود عناصر مشتركة بين مختلف هذه التعاريف وفي هذا الصدد تعرف مراكز مكافحة الامراض والوقاية منها في الولايات المتحدة الامريكية الرفاه بأنه: "نتيجة ايجابية لها مغزى عند الناس وكثير من قطاعات المجتمع ,فهي المؤشر الذي يوضح لنا ما إذا كان الناس يرون أن حياتهم تسير على ما يرام".

وعرف الرفاه النفسي حسب (statistics National of office, 2019) على أنه: "مدى ما يشعر به المرء من سعادة ورضا و مدى قدرته على إطلاق كامل قدراته, فنجد على سبيل المثال أن جدول مقاييس الرفاه الوطني في المملكة المتحدة يدرج ضمن تعريفه للرفاه الشخصي أنه شعور

المرء بالرضا عن حياته وشعوره بأن ما يقوم به في حياته يستحق العناء من أجله، بجانب مشاعره الايجابية والسلبية". (تشان، 2019، صفحة 21)

وجاء في تعريف (ryff, 1995, p. 721) بأنه: "مجموعة واسعة من الافكار الايجابية التي تشمل التقييمات الايجابية عن الذات وحياة المرء الماضية (قبول الذات)، والشعور باستمرار النمو والتطور كشخص (نمو الشخصية)، والاعتقاد أن حياة المرء هادفة وذات معنى (هدف في الحياة)، وامتلاك علاقات جيدة مع الاخرين (علاقات ايجابية مع الاخرين)، القدرة على إدارة المرء حياته والعالم المحيط به بفعالية(التمكن البيئي)، والشعور بالقدرة على اتخاذ القرار (الحكم الذاتي)." (المري، 2018، صفحة 344) .

و الرفاه النفسي يقصد به الانشغال بالتحديات الوجودية للحياة مثل تحقيق الذات (خالد محمد فرج قاسم، 2006، صفحة 23)

و يعرف الرفاه النفسي بانه حالة الشخص السليم عقليا الذي يمتلك عددا من الصفات الايجابية للصحة النفسية مثل : التكيف الفعال مع البيئة (Shek 1992)

اما عن ريان ودسي (2001) تتبع لهذا المصطلح و هو يعتمد على القدرة على الانخراط في الانشطة التي تتماشى مع الاهتمامات و الاهداف في حياة الفرد و حاجاته النفسية الاساسية

(Machado ,Desrumaux,Van Droogneboek,2016 ,p22)

وتشير مونيكا نوفو وآخرون (Novo,M et al ,2010) ان: الرفاهة النفسية تعني الشعور بانفعالات جيدة وصحة نفسية جيدة كأساس لجودة الحياة، ومن هذه الوجهة فإن الرفاهة النفسية تتضمن طريقة الاشخاص في تقييم حياتهم في الماضي والحاضر، وهذه التقييمات تشمل ردود الافعال الانفعالية للاشخاص تجاه الاحداث الحياتية والامزجة والاحكام المتعلقة بالطريقة التي يعيش بها الاشخاص حياتهم الخاصة، ومن ثم فالرفاهة النفسية عامة تشمل 3 أبعاد هي: البعد العضوي والبعد النفسي والبعد الاجتماعي." (شند، 2013، صفحة 675)

اما عن هيبير (2005) "الرفاه النفسي هو القدرة على الشعور بالرضا عن النفس و القدرة على العمل بفعالية " و تعتقد ان الشعور الجيد لايعني بالضرورة وجود مشاعر ايجابية كالرضا و السعادة و لكن ايضا وجود المودة و الثقة و الاهتمام و المشاركة و القدرة على العمل بفعالية مثل شعور الفرد بالسيطرة على حياته و القدرة على استغلاله لامكانياته و احساسه بالحياة الهادفة و اقامة علاقات ايجابية مع الاخر. (Suresh ,JayachanerJoshi,2013,p121)

و اضافت امانى عبد المقصود (2006): ان الرفاه النفسي التي قامت بترجمته الى السعادة النفسية هو شعور داخلي ايجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة و الطمانينة و البهجة و الاستمتاع و الضبط الداخلي و تحقيق الذات و القدرة على المشكلات و الصعوبات بكفاءة و فعالية (هيبة، 2013، صفحة 678)

وحسب (الجبار، 2012) استخدم مصطلح الرفاه النفسي لانه شائع الاستخدام بين علماء النفس وهو: " حالة من السعادة النفسية ولكنه لا يعني بالضرورة السعادة, كما أنه ال يتضمن مفهوم الدلال والترف والرفاهية, كما قد يفهم من استخدامنا لهذه الكلمة, وأضافت أنه عند الحديث عن فئة المرفهون نفسيا فإننا لا نقصد الناس الذين لا تخلوا حياتهم من المشكلات والاضطرابات وحتى الامراض, وإنما لديهم صفات تمكنهم من الاستمرار مقارنة مع غيرهم ومواصلة حياتهم الهانئة رغم الظروف." (نسرين، 2019)

وجاء في تعريف الشبكة العالمية لوكالات التعليم في حالة الطوارئ (الايبي، 2018، صفحة 14) للرفاه النفسي على أنه: " حالة من الصحة الشاملة وعملية تحقيق هذه الحالة كما يشير إلى الصحة البدنية والعاطفية والاجتماعية والمعرفية, ويشمل الرفاه ما هو جيد للشخص: المشاركة في دور اجتماعي هادف, الشعور بالسعادة والامل, العيش وفقا لقيم جيدة كما هو محدد محليا, وجود علاقات اجتماعية ايجابية وبيئة داعمة, والتصدي للتحديات من خلال استخدام المهارات الحياتية الايجابية, وتوفير الامن والحماية والحصول على الخدمات الجيدة".

إذا ومن خلال مختلف التعاريف التي قدمت سابقا نلاحظ أنها لم تتفق على تعريف واحد وموحد لمفهوم الرفاه النفسي فكل باحث ومنظمة تناولته من منظورها الخاص بها إلا أن هناك نقاط مشتركة بينها. ومنه نستنتج أن الرفاه النفسي هو شعور إيجابي يتكون لدى الفرد الذي يشعر بالسعادة والراحة النفسية والرضا عن الحياة التي يعيشها، وأنه يتمتع بحالة صحية جيدة من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية وكذلك وجود علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين، وشعوره بالنمو والتطور في شخصيته والشعور بالاستقلالية والقدرة على التحكم واتخاذ القرارات السليمة وأنه يعيش من أجل تحقيق أهداف محددة ذات قيمة وفائدة له.

1-2: مداخل دراسة الرفاه النفسي : لقد أدى الاهتمام الواسع في الجوانب الايجابية للصحة النفسية إلى تطوير نماذج عديدة لتحديد الملامح الاساسية للرفاهية ومؤشراتها, إذ ظهر العديد من النماذج التي تتباين في تفسيرها ورؤيتها لهذا المفهوم, وقد ميز ريان و ديسي (2001) بين مدخلين متميزين للرفاهية هما:

1-2-1: المدخل الذاتي Hedonic : يركز هذا المدخل على السعادة و السرور, ويعرف الرفاهية من ناحية السرور وتجنب الالم, وينعكس في مجرى البحث على الرفاهية الذاتية subjective well-being (Negoven , 2010,p86) و يقوم هذا المدخل على فكرة أن السعادة والسرور يشكلان الهدف الاساسي للحياة البشرية, ووفقا لهذا المنظور فإنه يتم تحقيق الرفاهية (الرفاه) من خلال زيادة الشعور بالسعادة عن طريق السعي إلى اللحظات السارة, والاهداف المجزية تماشيا مع القيم الفردية, وبلوغ المحفزات التي تزيد الوجدان الايجابي (Lundqvist,2010p86) وعلى هذا تشير الرفاهية الذاتية في ضوء هذا المدخل إلى " تقييمات الافراد المعرفية والوجدانية لحياتهم ", وتشمل مكونات معرفية ووجدانية, إذ يشير المكون المعرفي إلى رضا الافراد عن حياتهم عموما, أما المكون الوجداني فيشير إلى تكرار الخبرات والانفعالات الايجابية والسلبية لدى الافراد. (Burrusetal,2012).

1-2-2: المدخل النفسي أو تعبئة الطاقات Eudoimonic : يركز هذا المدخل على تحقيق

الإمكانات البشرية, ويعرف الرفاهية بأنها " توظيف إمكانات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات ",
وينعكس في مجرى البحث على الرفاهية النفسية (Negoven ,2010,p86)

psychological well-being ويشير هذا المنحى إلى أن الرفاهية متميزة على السرور
والسعادة بحد ذاتها, فالاهداف البشرية والقيم التي تزيد من الوجدان الايجابي لا يتم النظر لها على
أنها مفيدة بالضرورة لنمو الافراد وتطورهم ,وبدلا من تعريف الرفاهية على أنها الحصول على
السعادة في المقام الاول, فإن هذا المنحى يهتم بأنشطة الافراد وتحدياتهم المنخرطة في تطوير
وتحقيق الامكانات الفردية التي تماشي القيم الهامة, والارتباط المتجذر في الذات
(Lundqvist,2010,110) وعلى هذا ترتبط الرفاهية في ضوء هذا المدخل مع تطور وإدراك
ذات الفرد ,وتشير إلى ازدهار الفرد وتحقيقه لامكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد
ممكن (Ryff& Singer,2008,14) (خرنوب، 2016، صفحة 218)

وبالإضافة إلى هذين المدخلين أو النموذجين هناك نماذج أو نظريات أخرى جاءت لتفسير مفهوم
الرفاه النفسي وهي أيضا من أهم النظريات المعتمدة والتي لها قيمة كبيرة في علم النفس والتمثلة
في ما يلي:

1-2-3: نموذج كارول رايف Ryff : حيث قدم رايف نموذجا لتفسير الرفاه النفسي, وينطلق هذا

النموذج من أن الرفاهية النفسية ال تقتصر على مجرد الخلو من الاضطرابات والامراض النفسية,
وإنما مجموعة من السمات والخصائص الايجابية التي تساعد الفرد على الحياة بطريقة مناسبة
(Ryff, hapiness is everything or is it , 1989) ووفقا لهذا النموذج تتضمن الرفاهية
(الرفاه) النفسي مجموعة من العوامل المرتبطة ببعضها, والتي يوجد بينها تفاعل ديناميكي وهي :

-**الاستقلالية:** وتعني الشعور بتفرد الذات وتقرير المصير وقدرة الفرد على التفكير والتصرف وفقا
لطريقته الخاصة , وقدرته على تنظيم سلوكه, وتقييم ذاته وفق معايير الشخصية وثقته في ذاته
والاعتماد عليه.

-تقبل الذات: وتعني رضا الفرد عن ذاته بإيجابياتها وسلبياتها, ولكن هذا الرضا لا يمنع من نقد الفرد لذاته و محاسبتها, وتقييم سلوكه باستمرار من أجل تطوير الذات.

- الهدف من الحياة: ويعني وجود هدف يسعى الفرد إلى تحقيقه, وهو ما يجعله يشعر بالتوجه والقصد نحو غاية معينة, وأيضا يضيف على حياة الفرد الشعور بالمعنى والقيمة.

-العلاقات الايجابية مع الاخرين: و تعني توفر العالقات بين الشخصية الموثوق فيها, وقدرة الفرد على تكوين عالقات ناجحة مع الاخرين, وذلك على اعتبار أن هذه العلاقات أحد معايير النضج في شخصية الفرد .

-السيطرة على البيئة: وتعني قدرة الفرد على إدارة أنشطته الخارجية والتحكم فيها, من خلال توفير الظروف البيئية المناسبة, وأيضا سعي الفرد إلى اكتساب مهارات معينة تساعده على التحكم في أكبر عدد من الانشطة الخارجية وشعوره بالجدارة والكفاءة في إدارة شئون حياته.

-النضج الشخصي: ويعني الشعور بالنمو والتطور, والانفتاح على الخبرات الجديدة, وإدراك الفرد لامكاناته ,والتحسن المستمر في الذات, من خلال اكتساب الفرد لمزيد من المعارف والمهارات والخبرات بما يحقق له الكفاءة والقدرة على مواجهة المشكلات (Ryff, the structure of psychological wellbeing revisited, 1995), (Kling&Wing.1999).

1-2-4: نموذج بار-اون bar-on : قدم بار- أون نموذجا للرفاه النفسي, ويقوم هذا النموذج على اعتبار أن الرفاهية النفسية ترتبط بمجموعة من السمات والقدرات المرتبطة بالمعرفة الانفعالية والمعرفية, والتي تسهم في مواجهة متطلبات البيئة المحيطة بالفرد. ويتضمن هذا النموذج مجموعة من القدرات, منها : القدرة على الوعي والفهم والتعبير عن الذات, والقدرة على الارتباط مع الاخرين, والقدرة على التفاعل مع الانفعالات القوية والتحكم الشخصي في الاندفاعات, والقدرة على التوافق وحل المشكلات في السياق الشخصي والاجتماعي. ووفقا لهذا النموذج فإن الرفاه النفسي

هو نتاج للتفاعل الدينامي بين مجموعة من العوامل التي تشتمل على الاساليب التي يستخدمها الفرد في معظم المواقف والاوقات في التفكير والشعور والافعال, وهذه العوامل هي:

-المهارات الشخصية: وتتضمن قدرة الفرد ووعيه في التعبير عن ذاته.

-المهارات البين شخصية: وتتضمن قدرة الفرد ووعيه في التفاعل مع الاخرين.

- إدارة الضغوط: وتتضمن قدرة الفرد على التحكم في الانفعالات.

-التوافقية: وتتضمن قدرة الفرد على التوافق الشخصي و الاجتماعي من خلال حل ما يواجهه من مشكلات .

-المزاج العام: ويتضمن شعور الفرد بالتفاؤل والسعادة . (الجواد ا.، 2019، صفحة 301).

1-3: أبعاد الرفاه النفسي: يتكون الرفاه النفسي طبقا لنموذج " كارول ريف " والذي يندرج تحت مدخل " السعادة " من ستة عوامل أو أبعاد أساسية مرتبطة بعضها ببعض وهي كالاتي:

- الاستقلالية : **Autonomy** تعرف كارول ريف (1989), وكارول ريف وبيرتون سينجر (1998), وكارول ريف وآخرين (2004) أن الاستقلالية تعني: " الشعور باستقلال وتفرد الذات, وأن يكون الفرد قادر على مواجهة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتصرف بطرق خاصة به وقدرته على تنظيم سلوكه من داخله وتقييم ذاته تبعا لمعايير شخصية, والاستقلالية بهذا المعنى تشير إلى تفرد الذات **self determination** و تقرير الذات "
- **تقبل الذات: self acceptance** يشير عالء كفاي (1990 : 27) إلى أن: "تقبل الفرد لذاته يعني أن يتقبلها بايجابياتها وسلبياتها وألا يرفضها أو يكرهها, ألن رفض الذات أو كراهيتها يترتب عليه عجز الفرد عن تقبل الاخرين تقبال حقيقيا, وتقبل الفرد لذاته لا يعني بالطبع الرضا السلبي عن الذات بل أن هذا التقبل لا يمنع من نقد الفرد لذاته ومحاسبتها, وأن يقيم سلوكه باستمرار إلى أن يصل بالفرد لحالة من تطوير الذات, وهي تعني ألا يقع الفرد بتقبله لذاته كما هي بل عليه أن يحاول تحسينها وتطويرها, والتطوير يحدث بتأكيد جوانب القوة

ومحاولة التغلب على النقائص ومناطق الضعف والتخلص من العيوب والتقليل من أثرها على الأقل، فتقبل الذات بداية لتحسينها ألن من يرفض ذاته لن يحاول تطويرها".

● **الهدف في الحياة: purpose in life** : تشير كارول ريف C, Ryff وكارول ريف وبيرتون سينجر B, Ryff, C and singer و مونيكا اردليت M, Ardlet: " أن الهدف في الحياة من أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية والرفاهة النفسية، ويتضمن هذا المتغير معتقدات الشخص حول هدفه في الحياة ومعنى حياته، كما أن مفهوم النضج Maturity يؤكد على الفهم العميق للهدف في الحياة وكذلك الشعور بالتوجه والقصد".

● **العلاقات الاجتماعية والايجابية بالآخرين : Positive Relationship with others** : تشير كارول ريف، كارول ريف وبيرتون سينجر: " أن العلاقات الايجابية بالآخرين من أهم مؤشرات و معالم الصحة النفسية والرفاهة النفسية حيث تشير العديد من النظريات إلى أهمية العلاقات البين شخصية الدافئة والموثوق فيها، فالاشخاص المؤكدين لذواتهم يوصفوا بأنهم يمتلكون مشاعر قوية من التعاطف والحب لكل الكائنات البشرية، كما أنهم يمتلكون صدقات حميمة وهي أحد محكمات النضج. (شند، 2013، صفحة 676).

● **التمكن من البيئة: Environnemental mastery** : تعتبر كارول ريف القدرة على اختيار وخلق البيئة الملائمة لظروف الفرد وقيمه النفسية من أهم المؤشرات المحددة للصحة النفسية، ومن المعروف أن الشخص الناجح يستلزم المشاركة في مجالات وأنشطة ذات معنى ودلالة تتخطى الذات، وتتطلب عملية النمو مدى الحياة والقدرة على الادارة والتحكم في بيئة معقدة تشمل عددا كبيرا من الانشطة الخارجية.

● **النضج الشخصي: personal growth** : تشير كارول ريف (1072 : 1989) : " أن النضج الشخصي من أهم المؤشرات الدالة على الرفاه النفسي والصحة النفسية والوظيفية الايجابية، ويعني الشعور المستمر بالنمو ونضج الذات وامتدادها والانفتاح على الخبرات الجديدة وإدراك الفرد لامكانياته والتحسين المستمر في الذات والسلوك بمرور الوقت بما يعكس فعالية الذات ". (المري، 2018، صفحة 677)

وتم تلخيص أبعاد الرفاه النفسي حسب (singer, 2008) كالآتي :

-**الاستقلالية:** وتشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار ومقاومة الضغوط الاجتماعية وضبط و تنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

-**التمكن البيئي:** وهو قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية.

-**النمو الشخصي:** وهو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة والشعور بالتفاؤل.

-**العلاقات الايجابية:** قدرة الفرد على تكوين وإقامة صدقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من: الود والتعاطف والثقة المتبادلة، والتفهم والتأثير، والصدقة والاحذ

-**الهدف في الحياة:** قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والاصرار على تحقيق الاهداف .

-**تقبل الذات:** ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والتجاهات الايجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب ايجابية وأخرى سلبية.

(الزهراني ا.، 2020، صفحة 223)

إذا من خلال ما سبق ذكره يمكننا أن نستنتج أن الرفاه النفسي يتكون من ستة أبعاد أساسية فتوفرها لدى الفرد يجعله يشعر بالرفاه النفسي وبالتالي تحقيق صحة نفسية جيدة، والتي تتمثل في الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات والقدرة على التحكم وتنظيم ما يحيط به أي التمكن البيئي، بالإضافة إلى النمو أو النضج الشخصي أي القدرة على تطوير الذات والقدرات الشخصية وتكوين

علاقات اجتماعية ايجابية مع الاخرين, وأن يكون لديه هدف في الحياة التي يعيشها وتقبل الذات كما هي ومحاولة تطويرها للاحسن .

1-4: مصادر الرفاه النفسي : يتفق بعض الباحثين على أن الرفاهية النفسية تمثل نتاجا للتفاعل بين العوامل المتعلقة بالفرد بما تشمله من الامكانيات والسمات الشخصية, والعوامل الثقافية والبيئية بما تشمله من الظروف والمعايير الثقافية والمصادر الاجتماعية, وأساليب التنشئة الاجتماعية, بالإضافة إلى مصادر الضغوط الاجتماعية التي يواجهها الفرد ومحصلة التفاعل بين هذه العوامل إما أن تدفع الفرد نحو الرضا عن حياته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية المتبادلة مع الاخرين, وبالتالي تمتعه بدرجة مرتفعة من الرفاه النفسي, أو تدفعه إلى عدم الرضا عن حياته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية, وبالتالي زيادة احتمالات معاناته من انخفاض الشعور بالرفاه النفسي." حسب (الجواد .، 2019)

1-5: مؤشرات وخصائص من النظريات الرائدة في علم النفس حول تكامل أبعاد الرفاه النفسي: (المري، 2018، صفحة 347)

الجدول رقم (1) : يوضح مؤشرات و خصائص من النظريات الرائدة في علم النفس حول تكامل أبعاد الرفاه النفسي.

البعاد	خصائص الأفراد الذين لديهم رفاه نفسي عالي .	خصائص الأفراد الذين لديهم رفاه نفسي أدنى .
القبول الذاتي	- يمتلك اتجاهات ايجابية اتجاه نفسه. - يعترف ويقرر ويقبل بالجوانب المتعددة لذاته شاملا الخصائص الجيدة	- يشعر بعدم الرضا عن النفس. - لديه خيبة أمل مع ما قد حدث في الحياة الماضية. - لديه عقبات بخصوص

<p>الصفات الشخصية.</p> <p>- يأمل في أن يكون مختلفا عما كان عليه في الماضي.</p>	<p>والسيئة.</p> <p>- يشعر بالايجابية نحو الحياة الماضية.</p>	
<p>-لديه عالقات محدودة ومغلقة مع الآخرين.</p> <p>- يجد صعوبة في أن يكون مهتما ومنفتحا مع الآخرين .</p> <p>-منعزل في علاقاته الشخصية.</p> <p>- ليس لديه رغبة في إجراء تنازلات حتى لا يتحمل أي قيود هامة وملزمة مع الآخرين.</p>	<p>-لديه عالقات دافئة وحميمة ومرضية وذات موثوقية مع الآخرين.</p> <p>- يهتم برفاهية الآخرين.</p> <p>- قادر على التعاطف القوي والتأثير و الانسجام.</p> <p>- يفهم لغة الأخذ والعطاء في العالقات الإنسانية.</p>	<p>العلاقات الايجابية مع الآخرين</p>
<p>-يهتم بتوقعات وتقييمات الآخرين.</p> <p>- يعتمد على الأحكام الخاصة بالآخرين لإجراء القرارات الهامة.</p> <p>- يؤكد على الضغط الاجتماعي ويفكر و يتعامل بطرق محددة ومناسبة.</p>	<p>-مستقل ذاتيا.</p> <p>- قادر على مقاومة الضغوط الاجتماعية . - يستطيع التفكير والتعامل بالطرق المناسبة.</p> <p>- قادر على تسوية سلوكه وتعاملاته من ذلك.</p> <p>-قادر على تقييم نفسه وفقا</p>	<p>الحكم الذاتي</p>

	<p>لمعايير شخصية وذاتية.</p>	
<p>- لديه صعوبة في إدارة الأمور اليومية.</p> <p>- يشعر بعدم القدرة على تغيير أو تحسين السياقات المحيطة به , وال يعي بالفرص المتاحة حوله.</p> <p>- يفقد معنى التحكم بالعالم الخارجي.</p>	<p>- لديه الحس بالكفاءة و الإتقان في إدارة البيئة</p> <p>- يتحكم بالأمور المعقدة للأنشطة الخارجية.</p> <p>- لديه استخدام مؤثر في الفرص المحيطة.</p> <p>- قادر على استخدام أو خلق السياقات المناسبة للاحتياجات والقيم الشخصية.</p>	<p>التمكن البيئي</p>
<p>-يفقد الإحساس بمعنى الحياة.</p> <p>- لديه أهداف أو أغراض قليلة.</p> <p>- يفقد الإحساس بالاتجاه.</p> <p>لا يرى الهدف من الحياة السابقة.</p> <p>- ليس لديه أي إيمانات أو رؤى التي تعطي و توفر له معنى الحياة</p>	<p>-لديه أهداف في الحياة و معنى في توجيه الأشياء .</p> <p>-يشعر بأن هناك معنى للحاضر والحياة الماضية.</p> <p>- لديه الإيمان بضرورة إعطاء هدف للحياة.</p> <p>- لديه أهداف وطموحات في الحياة.</p>	<p>الهدف في الحياة</p>

1-6:العوامل المؤثرة في الرفاه النفسي:

- **الفروق الفردية:** يختلف مفهوم الرفاه من شخص إلى شخص آخر تبعا لاختلاف العوامل الوراثية بين الافراد و أنماط الشخصية,وعلى سبيل المثال العوامل الكبرى للشخصية " لكوستا " وذكرت " ماكري " بأن الانبساط ارتبط بشكل ايجابي مع الرفاه, في حين أن العصابية مرتبط باتباق معها, بمعنى أنها تتأثر بالتجارب السلبية مما يؤثر بدوره على مزاج الفرد , علاوة على ذلك أثبتت دراسة شيلدون وآخرون (1997) العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى والرفاه النفسي, وأن زيادة التباين في مواقف الافراد من الصفات عبر الادوار (الطالب, الاطفال, الاصدقاء...)كان مرتبطا بانخفاض الرفاه العام. حيث افترض شيلدون أن الناس تتخلى عن خصائصها و سماتها الاصلية داخل أدوار الحياة.
- **المحتوى الفكري لدى الافراد:** ركزت الدراسات على الفروق بين الناس الذين لديهم رفاه نفسي عالي ورفاه نفسي منخفض كما في دراسة " تاكر " (1998) حيث أثبتت هذه الدراسات أن الناس ذوي الرفاه النفسي العالي يتميزون بالميل إلى تفسير الاحداث و خبرات الحياة بصورة أكثر إيجابية لتكون أقل استجابة لردود الفعل السلبية,هؤلاء الاشخاص لديهم صفات تعزيز الذات بشكل أكبر من الاشخاص الذين لديهم مستوى منخفض من الرفاه النفسي.
- **العواطف:** العديد من البحوث المعاصرة اهتمت بدور العاطفة في الرفاه النفسي لدى الافراد, وقد أوردت " باروت " (1993) أن العواطف ليس شعور إيجابي بحد ذاته بل هو إلى أي مدى يستطيع أن يعمل الفرد بشكل كامل تحت بعض الظروف الضاغطة كرفاه أحد أفراد أسرته, فعندما يعمل الفرد بشكل كامل يكون في نهاية المطاف يتمتع بمستوى أعلى من الرفاه النفسي, كما أثبتت دراسة " كوبر " (1998) أن قمع أو كبت العواطف له آثار نفسية وجسدية, ووجدت أن الناس الذين يميلون إلى كبت عواطفهم يكون لديهم شعور برفاه أقل والعكس صحيح, فالانكشاف العاطفي يساعد على تعزيز مفهوم الرفاه لدى الافراد.
- **الصحة الجسدية:** تعتبر الصحة الجسمية من أهم العوامل المؤثرة على مفهوم الرفاه النفسي لدى الافراد ,فوجود المرض قد يزيد من السلبية بطريقة مباشرة, علاوة على ذلك غالبا ما يؤدي

المرض للقيود الوظيفية والتي يمكن أن تقلل من فرص التأثير الايجابي والرضا عن الحياة الذي بدوره يساعد على انخفاض مستوى الرفاه النفسي لديهم, ووجد " ريان " و آخرون (1997) أن العوامل النفسية لها ارتباط قوي بالحيوية الذاتية الايجابية وأنها تتأثر بالاعراض الجسدية للأمراض المختلفة.

• **الثروة والمال:** اهتم الباحثين اهتمام واسع النطاق بالعلاقة فيما بين الثروة والسعادة والرفاه النفسي, وأن الحصول على الثروة والمال له دور في زيادة درجة الرفاه النفسي لدى الافراد أم لا؟ (Richard,2001) (المري، 2018، صفحة 348)

1-7:الاسس النظرية للرفاه النفسي : البحوث حول الرفاه اعتبرت ذات اساس نظري فقير ووضعت نهجا (Ryff, hapiness is everything or is it , 1989) انتقدت بديلا لرفاه و بنت هذا التصور النظري على اساس النظريات في مجال الشخصية. (العنزي، 2017، صفحة 189)

و من بين هذه النظريات المعتمد عليها في هذا الاطار النظري نجد:نظرية تحقيق الذات حيث ان بعض علماء النفس الشخصية اهتموا اهتماما بالغاً بما تستلزمه (actualizatio) Maslow لحياة الخيرة , لا مكان لبرهان اقوى من نظرية ماسلو تحقيق الذات و التي تاتي في قائمة ترتيب هرمي, للحاجات مما توجب ذكرها فالتطرق لهذه النظرية كاساس نظري من الاسس النظرية للرفاه النفسي يساهم باثراء هذه الدراسة.(هريدي,2011,صفحة82)

الحاجات الاساسية و بعد تحقيق الحاجة الاولى ينتقل الى التالية على المستوى مباشرة اعلاه,و تعتبر اهم الحاجات الاساسية للكائن الحي هي الفسيولوجيا و هي بلا شك,الاكتر اهمية في الهرم, فالفرد له رغبة اقوى من اجل تلبية هذا النوع من الحاجة و استمرار حياته ثم تلي الحاجة للامن و عندما يكون الشخص في هذه المرحلة,تصبح السلامة اكتر اهمية من اي شيء كما تتعلق الحاجة للانتماء بمتطلبات المودة و المحبة التي تاتي عندما تلبي الحاجات السابقة. (Hidalgo et al ;2010); (Well ;2014 :78 ;79)

فهذا الشخص مهتم الان بتحقيق الاتصال و العلاقات مع الاخرين و سوف يعمل بجد لتحقيق ذلك فهو الان اكثر اهتماما بالقيام بذلك من اي شخص اخر كما ركز على تقدير الذات للشخص و التي تصنف الى مجموعتين فرعيتين: الرغبة في الانجازات و الاستقلالية و من ناحية اخرى حاجة تحقيق الذات و الرغبة في كسب الحرية و تعرف بانه له اكتساب تقدير الاخرين و اخر تعرف بانها تمكن الشخص من تحقيق كامل امكاناته عندما يتم تلبية جميع الحاجات الاخرين و وفقا لما سلو تحقيق الذات:"يجب ان يكون الفرد ما يستطيع ان يكون عليه.

و تشير هذه الحاجة الحاجة الى رغبة الشخص في تطوير what a man can be(he must b) امكاناته الكاملة ,للحصول على النمو الشخصي و هذه الرغبات تختلف اختلافا كبيرا من شخص الى اخر. (79, 78: Wells,2014 ;Hidalgo et al,2010)

فهي تركز على مفهوم ان الافراد باستطاعتهم ان يعيشوا(Rogers 1963) فيما يخص نظرية روجرز بشكل كامل مع مشاعرهم و ردد افعالهم و هؤلاء الافراد يتميزون بالثقة النفس لانهم يستطيعون تقبل عواقب افعالهم و يمكنهم وتصحيحها كما يمكنهم تجربة كل مشاعرهم دون خوف. اما عن نظرية (اليوت 1952) التي وصف فيها الشخصية الناضجة كشكل من الاشكال الاداء الاجابي.

(79: Wells,2014 . ;Hidalgo et al ,2010)

و تماشيا مع تأكيده على الدراسة الشخصية الارشدة السوية,فقد قام بصياغة محكات للصحة النفسية او النضج و اهمها:

- **اعتناق فلسفة موحدة:** فالاشخاص الناضجين يعملون على تطوير فلسفة موحدة تعطي معنى لحياتهم و توجههم في المستقبل, و تجعلهم قادرين على مواجهة المشاكل و المصاعب .
- **القدرة على تحقيق امتداد الذات:** و ذلك من خلال ممارسة الانشطة و المشاركات التي تعد ذات معنى و فائدة له كالزواج و الشخص الناضج لا يعكف على ذاته و يقتصر اهتماماته

على اشباعاته البيولوجية من طعام و شراب الخ لكنه لديه توجه نحو مسقبله و غير متعلق دينامي و يسعى لتحقيق ذاته دائما.(الرحمن,1998,الصفحات 327-326)

● **تكوين علاقات شفقة و حب مع الاخرين:** اي التالف مع الاخرين و تكوين علاقات اجتماعية بعيدة عن الحقد و الغيرة فالشخص الناضج لديه استعداد للتضحية من اجل الاخرين او على الاقل قبول تبعات ما يعطيه لديه شعور بالمسؤولية لازاء الاخرين عموما و يخطط حياته في اطار قيم و معايير الجماعة.

● **الامن الانفعالي و تقبل الذات:** الاشخاص الناضجين تعلمو كيف يواجهوا مشاكلهم بطرق فعالة مما يضيفي لحياتهم شعورا بالامن النفسي,و ليس من السهل ان يقعوا في الفوضى او تتشبث همتهم او يختل توازنهم بخيبة امل و هم قادرين على الاستفادة من خبراتهم الماضية يتقبلون ذاته و قدراتهم و لديهم الثقة في النفس تمكنهم من تأجيل اشباعهم و تحمل احباطات حياتهم اليومية دون لوم للاخرين على اخطائهم او ممارسة سلوك غير مرغوب .

● **لديهم توجهات واقعية :** الاشخاص الناضجين لديهم توجهات واقعية نحو ذاتهم و نحو العالم الخارجي تتضمن القدرة على التضحية بذاتهم في سبيل عمل ذات معنى و مواجهة الصعاب بدون هلع او خوف او اللجوء الى حيل دفاعية و هم قادرون على التخطيط للاحداث المستقبلية و السعي الجاد لانجاز ما يتم تخطيط.

● **الاستبصار بالذات:** يتفق البورت مع كل من فرويد و يونغ لي ان الاستبصار الحقيقي بالذات امر صعب تحقيقه فنحن نفكر في ذاتنا كثيرا و لكن ليس بموضوعية مطلقة ولذلك فان الشخص الناضج هو شخص اكثر وعيا بذاته و ادراكا للحاجة الى التغير و النمو كما يدرك لديه روح الفكاهة و المرح و يستمتع بذلك و حسب, الفرق بين ما يعيه عن ذاته و ما يذكره الاخرين عنه البورت في كل الاحتمالات لا يوجد شخص يتمتع بهذه المحاكات بكفاءة عن العمر الزمني على الرغم من ان الراشدين(او الشباب) ربما يعكسون جيدا, درجة غير عادية من النضج او عدم النضج.(الرحمن,1998,الصفحات 327-326).

و من منظور علم النفس التطوري يدرك اريكسون ان تطور الشخصية مثل سيرورة اين يكون فيها كل عامل من الشخصية مرتبط بالعوامل الاخرين, و ان الشخصية ككل تعتمد على التطور الصحيح لكل مكوناتها, هذا المنظور نفسه يمكن العثور عليه في نظرية بيهلر (1935) الذي خص الى انه على الرغم من وجود الفروق الفردية هناك تسلسل منتظم بخصوص الاحداث و التجارب و الانجازات في حياة الانسان. (Hidalgo ,Bravo,Martinez et al ,2010,Wells,2014 :78)

من خلال مزيج الجهود النظرية و التجريبية اوضحت نيوغرتين تحديات شخصية محددة في منتصف العمر و عنج الشيخوخة فقد صاغت "العملية التنفيذية" في منتصف العمر: و هي الوعي الذاتي الانتقائية و المعالجة و الهيمنة على البيئة و التمكن و الكفاءة.

و قد وصفت "التعقيد المذهل " و يفرق بين الظاهر في سلوك المسؤول التنفيذي في منتصف العمر الذي يدير و يجسد حياة مهنية متطلبة للمسؤوليات المارد تعويضها للاخرين وتلك التي يجب ان يكملها بنفسه, وادارته لارضاء العديد من عامما بانه اكثر تواءما 60 الحاجات العاطفية و الجمالية و قد وصق نيوغرتين الفرد البالغ من الغمر و توافقت لمطالب العالم الخارجي و هذا التحول الاساسي من وظائف الانا, و يعرف باسم العملية الداخلية و ربما من خلال هذا المنعطف الداخلي تمكن المرء من تحقيق التكامل العاطفي الذي وصفه اريكسون (Ryff, successful aging , 1982)

و بالاعتماد على مراجعة شاملة (لنظريات العمليات التنفيذية للشخصية لنيوغرتين و النضج لالبورت و التوظيف الكامل للفرد لروجرز و تحقيق الذات لماسلو و التفرد ليونغ و الصحة النفسية لجوهودا و الارتقاء الشخصي لاريكسون و ميول الحياة الاساسية لبيلهر , حاولت ريف دمج البني المنتفرقة في ادبيات الاداء النفسي للأفراد الى نموذج متعدد الابعاد للازدهار البشري وعلى هذا قدمت اطارا نظريا متكامل و اكثر شمولية للرفاه النفسي في الادبيات اليوم) خرنوب , 2016, p.

و باختصار فان دمج الدراسات المتعلقة بالصحة النفسية والجوانب السريرية لديها العديد من الجوانب المتقاربة من الاداء النفسي الاجابي . (78: Well2014 ;Hidalgoet al ;2010)

1-8: خصائص الرفاه النفسي عند الافراد: وصفا تفصيليا لخصائص الافراد (Ryffand Singer) قدمت كل من ريف و سنجر و اضافت فكرة ارتفاع و انخفاض الرفاه النفسي بحيث انقسمت خصائص ذوي الرفاه النفسي الى قسمين: ففي مجال الاستقلالية ترى ان الافراد يتمتعون بدرجات عالية من الرفاه النفسي و لديهم القدرة على اتخاذ القرار بمحض ارادتهم و مقاومة الضغوط الاجتماعية التي تقف حائلا دون مقدرتهم على اتخاذ القرار كذلك يمتلكون مهار التفكير المنطقي و التفاعل بطرق عديدة و ضبط انفعالاتهم و سلوكهم في مختلف المواقف في حين يتاثر الافراد منخفضي الرفاه بالضغوط الاجتماعية في اتخاذ القرار و يخضعون لاحكام الاخرين و قراراتهم و في مجال التمكّن البيئي فان الافراد لديهم كفاءة في ادارة البيئة و ترويضها لصالحهم و العمل بفعالية على اقتناص الفرص المناسبة و استغلالها على اكمل وجه من اجل النهوض بحياتهم و دواتهم و هذا ما يميز مرتفعي التمكّن البيئي اما الافراد الذين يجدون صعوبة بالغة في ادارة شؤون حياتهم اليومية و يشعرون بعدم القدرة على تحسين البيئة المحيطة بهم و ليس لديهم الوعي الكافي بالفرص المناسبة لقدراتهم و ميولهم و اهتماماتهم كل ذلك يميز الافراد منخفضي التمكّن البيئي. اما في مجال النمو الشخصي فان العمل المستمر على تطوير الشخصية و الانفتاح على خبرات و المعارف الجديدة و مرونة التفكير في التعامل مع المواقف الحياتية و الشعور بالتفاؤل و التحسين المستمر للذات و السلوك يعد من اهم ما يتميز به الافراد مرتفعي النمو الشخصي و عدم القدرة على امتلاك خبرات جديدة بمرور الوقت و قلة الاستمتاع بالحياة و الجمود في التعامل مع الازمات و المواقف الجديدة, كل ذلك من خصائص الافراد منخفضي النمو الشخصي و تواصل ريف و سنجر خصائص الافراد في مجال علاقاتهم الاجابية مع الاخرين فوجدت ان الدفاء و الثقة بالآخرين و الاهتمام بهم و تكوين صداقات حقيقية معهم . على الافراد من مرتفعي الرفاه النفسي في اساس الاحترام المتبادل و الثقة و التعاون و العطاء من اهم ما يميز هذا المجال, اما عن الافراد من منخفضي الرفاه النفسي في مجال العلاقات الاجابية مع الاخرين

فتراهم و ان وجدت فانها تتميز بعدم الثقة و التشكيك , يجدون صعوبات كبيرة في تكوين علاقات جيدة مع الاخرين و الاحباط و تدني الاحترام .

ايضا ان الشعور الهنيء بالحياة الهادفة و وضع الاهداف السامية فيها و السعي الدؤوب لتحقيقها من لهم ما يوصف به من يتمتعون بدرجات عالية من الرفاه النفسي و ليس لديهم المهارة و القدرة الكافية على تحديد اما الاخرون فلا معنى حقيقي للحياة لديهم نظرتهم و ما يريدون من الحياة و ان وجدت فلا يملكون خططا واضحة لتحقيق اهدافهم. (الثلاحة، 2017، صفحة 340)

اما عن مرتفعي الرفاه النفسي في مجال تقبل الذات فتخص الاتجاهات الموجبة نحو الذات مع التقبل الظاهر لها بما تشمله من ايجابيات و سلبيات و الشعور الايجابي عن الحياة الماضية و يقابلها الشعور بعدم الرضا عن الذات و الشعور بخيبة الامل نحو الحياة الماضية و الانزعاج المستمر من الاشخاص و الاحساس, بانهم مختلفين عنهم و هذا ما يميز منخفضي هذا المجال في الرفاه النفسي (محمد عبد القادر, 2017, ص 13)

خلاصة :

من خلال ما سبق يعتبر الرفاه النفسي يمثل حالة شاملة للراحة والسعادة الداخلية والتوازن العاطفي. يشمل الشعور بالرضا والاستقرار العاطفي والاجتماعي والروحي. يتأثر الرفاه النفسي بعوامل عدة، بما في ذلك العلاقات الاجتماعية، والصحة النفسية، والتحقيق الشخصي، والشعور بالمعنى والغرض في الحياة. لذلك يستنتج بان نظريات الرفاه النفسي على انها تصورات ذاتية ايجابية للأداء الإيجابي , بالإضافة يهتم هذا المصطلح بعلاقاته الاجتماعية و علاقته البيئية و هذا ما يحدد هذا المفهوم الذي له مكانة بارزة لدى مختلف المجتمعات و الثقافات و يسعى اليه الجميع و يوصف على انه هدفا اسمى للحياة لارتباطه بالحالة الايجابية كالرضا و تقدير الذات و تحقيقها.

الفصل الثاني:

التمارين العلاجية في الوسط

المائي و الجنف

تمهيد :

تقدم التمارين العلاجية في الوسط المائي وسيلة فعالة ومميزة للتأهيل والعلاج البدني. يتم تنفيذ هذه التمارين في حمامات السباحة أو برك العلاج المائي بوجود متخصصين مثل العلاجيين الطبيعيين أو معالجي العلاج المائي.

ميزة التمارين العلاجية في الوسط المائي تكمن في الخصائص الفيزيائية الفريدة للماء، حيث يوفر الماء دعماً للجسم ويقلل من الضغط على المفاصل والعظام. هذا يسمح للأفراد بالقيام بتمارين الحركة بدون التأثير الكبير على المفاصل، مما يجعلها مناسبة للأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن أو الإصابات.

تتنوع التمارين العلاجية في الوسط المائي بين تمارين القوة العضلية، وتمارين الاستطالة، وتمارين الاسترخاء، وتمارين الاستقرار، والتمارين التي تهدف إلى تحسين التوازن والتنسيق. يتم تصميم برامج التمارين بشكل فردي لتلبية احتياجات كل مريض أو مشترك في البرنامج العلاجي.

بالإضافة إلى الفوائد البدنية، تقدم التمارين العلاجية في الوسط المائي فوائد نفسية أيضاً، مثل تحسين المزاج، وتقليل التوتر والقلق، وزيادة الشعور بالراحة والاسترخاء.

باختصار، تمثل التمارين العلاجية في الوسط المائي طريقة شاملة ومفيدة لتحسين الصحة البدنية والنفسية، وتقديم فرصة للتأهيل والعلاج بطريقة آمنة ومحفزة.

2-1:الوسط المائي :

2-1-1:تعريفه: هو مصطلح يستخدم للإشارة الى البيبة التي تتواجد فيها المياه بكميات كبيرة .

يمكن أن يشمل حمامات السباحة، وبرك العلاج المائي، والبحيرات، والمحيطات، وأي مكان آخر يحتوي على مياه. يمكن استخدام هذه البيئة في مختلف السياقات، بما في ذلك الرياضة، والترفيه، والعلاج، والتأهيل .

2-1-2: الفوائد العامة للماء :

- تخفيف وزن الجسم خلال العلاج حيث يعتبر وسطا مريحا لاعانة المريض.
- يكون المريض دافئا خلال العلاج و ذلك عندما تكون درجة الحرارة مناسبة.
- نتيجة للفائدة الاولى و الثانية فان المريض يتمكن من الارتخاء بسهولة و يسكن الالم الناشئ عن تشنج العضلات و تسهل الحركة .
- تمارين تخفيف الوزن ممكن ان تنجز باقل احتكاك .
- حوض السباحة يعطي فرصة للعمل الجيد المتدرج و المطلوب لنم المجموعات العضلية الضعيفة .
- يعطي فرصة للمريض العاجز لكي يسترد النعمة العضلية العامة و التي يفقدها بسبب قلة النشاط او الراحة في السرير و التي تكون طويلة تسببا ,و هذا لانه يتمكن من اداء التمرينات العامة بمدى اوسع من التمرينات التي يمكن ان يؤديها المريض في الفراش و هذا بعيدتاما عن علاج الضعف او العجز الفعلي الذي يعانس منه .
- يكون المرضى اكثر استعدادا للبداية في تخفيف الوزن في الوسط المائي اكثر من استعدادهم لتقبله او القيام به في قاعة الالعب التي غالبا ما تكون غير ملائمة او غير مريحة لهم .
- المريض في حوض السباحة لا يعاني من ثقل الملابس او اعاققتها للحركة.
- يستمتع المشاركون بالعلاج المائي لانهم يعملون في وسط يسرهم لان حوض السباحة يمكن ان يستخدم لاغراض النقاهاة و الترويح. (ابوعيد، 2012، صفحة 10) .

2-1-3 الخصائص الفيزيائية للوسط المائي:

- **اللزوجة :** تعرف بانها مقاومة السائل للتدفق او السيلان و كلما كانت لزوجة السائل اكبر تكون مقاومة اكبر . اللزوجة في السوائل بشكل اساسي ناشئة عن التصادق او التحام او تماسك جزيئات المادة و التماسك الجزيئي هو انجذاب الجزيئات الواحد للآخر او الالتصاق.
- **الثقل النوعي :** وزن الجسم البشري المغمور في الماء ينقص قليلا لان الثقل النوعي للجسم يختلف كثيرا عن الثقل النوعي للماء , و قد لوحظ مفهوم الثقل النوعي من خلال قانون ارخميدس الذي وجد انه عند غمر جسم كليا فانه يلاقي قوة باتجاه الاعلى تساوي وزن السائل المزاح من قبل الجسم.
- **عزم القوى :** هو تأثير دوران القوة حول نقطة معينة و عند دراسة حالة يكون فيها احد الاطراف ذو كثافة نوعية اقل من واحد صحيح من الوضع الرأسي فانه سوف ينتقل الى الوضع الافقي نتيجة لعزم الدوران الناتج عن قوى الطفو و الجاذبية .
- **الضغط الهيدروستاتي :** و هو الضغط الواقع على الجسم المغمور في حوض الماء . بعبارة اخرى الضغط الهيدروستاتي متناسب مع وزن عمود الماء من فوق النقطة المراد حساب الضغط عليها الى سطح البركة .
- **الجاذبية و الطفو :** الجاذبية الارضية هي القوة المؤثرة في الجسم بشكل عمودي و التي تسحبه باتجاه الاسفل بينما يعرف الطفو بانه القوة العمودية باتجاه الاعلى و المؤثرة على الجسم المغمور في سائل او على سطح الماء.
- **مركز الثقل و مركز الطفو :** عاملان يؤثران في قدرة الافراد على الطفو هما مركز الثقل و مركز الطفو :فالنقطة التي تتجمع حولها كتلة الجسم تدعى مركز الكتلة (تسمى ايضا مركز الثقل و التي تقع في الغالب في منطقة الحوض) و اما مركز الطفو فهو النقطة التي يتوزع حولها طفو الجسم بشكل متساوي و هو يقع في منطقة الصدر . (ابوعيد، 2012، صفحة 10).

2-1-4: مفهوم العلاج المائي (hydrotherapy): العلاج المائي يعني استخدام الماء بكافة الطرق لاغراض علاجية , و يعتمد على مبدأ ان الماء اهم عنصر و اساسي للصحة الجيدة , و الوظيفة الاساسية لهذا العلاج ضخ الحرارة و البرودة لاحداث تنبيه ميكانيكي و كيميائي للتاثير العلاجي.

العلاج المائي هو "وسيلة من وسائل العلاج الطبيعي و يشتمل جميع الوسائل الخارجية لاستخدام الوسائل لغرض العلاج و يعد الماء افضل انواع الوسائل لما يمتاز به من سهولة التغيير من صورة الى اخرى , و ينقل الحرارة و البرودة لجسم الانسان اضافة الى قدراته الفائقة في امتصاص و تسريب الحرارة (رياض، 1995، صفحة 14) و يستخدم العلاج المائي لاغراض متعددة و في علاج الكثير من الاصابات حيث يعتمد على التعرض الى دفعات من الماء البارد و الفاتر لتنشيط الدورة الدموية و تقوية الجسم و لعلاج الالام (عبد الفتاح، 1999، صفحة 223)

2-1-5: اسباب اعتماد الماء كوسط علاجي :

- يقوم جسم الانسان باظهار رد فعل طبيعي تجاه ضغط الماء الساكن على شكل توسع في الشرايين الدموية.
- خاصية الطفو في الماء يتم استغلالها لتقليل تأثير ضغط الجاذبية الارضية على تراكيب الجسم و خصوصا الهيكل العظمي و المفصلي و بالتالي حركة اسهل.
- يمكن استخدام الماء لتقوية العضلات القادرة على الحركة او لمساعدة العضلات الضعيفة و ذلك بالاستفادة من ظواهر الطفو و رد الفعل المعاكس.
- الاستفادة من علاقة التسارع و المقاومة الخاصة بالماء و التي بدورها تشكل القانون الاساسي في تدريب و تقوية العضلات.
- يساعد الماء الانسان على ارتخاء العضلات و خصوصا المتشنجة منها.

- يمكن استخدام الادوية باستخدام الماء و خصوصا عند الاستفاداة من عملية الدمج بين التيارات الكهربائية العلاجية و الماء .
- وسط ملائم و ممتاز لتطبيقات الطاقة الحرارية الرطبة و تغيرات هذه الطاقة يمكن ان تنقل الى جسم الانسان سواء كان التأثير موضعي او عام.
- كذلك يمكن الاستفادة من عزل قوة الجاذبية الارضية داخل الماء و تحريك كامل الجسم بجهد قليل .
- بالإضافة الى اسباب اخرى مثل كون الماء وسط مفرح و سهولة تامينه و توفره طبيعيا بكثرة و غير مكلف .
- و من الطرق التي يستخدم الماء فيها كوسط علاجي هو البرك العلاجية التي تستخدم للسباحة العلاجية و التمارين تحت الماء و التي تخدم الاطفال و الكبار (يوسف، 2017).

2-1-6:اهداف العلاج المائي:

- تسهيل اداء تمارين المرونة الحركية في المفاصل المتيبسة.
- المقاومة في تمارين القوة للعضلات الضعيفة و المصابة بالضمور و باستخدام التمارين الحركية
- تسهيل النشاطات التي تتضمن تحميل وزن الجسم على الارض
- تسهيل اجراء العلاج اليدوي .
- تسهيل التمارين التي تزيد من قوة تحمل جهاز الدوران و التنفس و التأثير على الجهاز العصبي .
- استرخاء المريض اثناء الجلسة العلاجية .
- تقليل مخاطر الاصابة او تكرارها في برامج التأهيل . (سميعة، 2010، صفحة 150)

2-1-7: أنواع استخدام العلاج المائي: الحمام الحيادي الكامل , الحمام الساخن الكامل , الحمام البارد الكامل , الحمامات المعدنية , حمام الطمي , حمامات ثاني اكسيد الكربون , الحمام المائي الكهربائي , الحمامات العكسية , حمام الشمع , الحمام الاهتزازي (ذو الموجات الدوامية), الكمامات الساخنة الجافة , الكمامات الساخنة الرطبة , الكمامات الصوفية الساخنة , الكمامات الباردة , الكمامات الجيلاتينية , الكمامات الكيميائية , الرشاشات المائية (الساخنة و الفاترة و الباردة و رشاشات , البخار) , الساونا و حمام البخار , علاج كنيب (التدفق المائي) , علاج ثلاثيسو التدايك تحت الماء , العلاج بالاستنشاق . (عويجيلة، 2013، صفحة 145)

2-1-8: اسس العلاج المائي : و عندما يتقرر استخدام احدى طرائق العلاج المائي كوسيلة من وسائل العلاج الطبيعي يجب الحصول على المعلومات الاتية قبل البدء بالتطبيق :

*نوع العلاج المائي المطلوب : مثل حمام او كمامات او تطبيقات باردة او ساخنة.

*درجة التي يجب استخدامها :مثال في حال استخدام الحمام الساخن الكامل للجسم كله يجب الازيد درجة حرارة الحمام عن (40) درجة مئوية , اما في حال استخدام الحمام الجزئي لاحد اطراف الجسم مثلا يمكن استخدام درجة حرارة حتى (46) درجة مئوية.

*مدة التطبيق في الجلسة الواحدة : مثال في حالة استخدام الحمام البارد الكامل للجسم كله فتتراوح مدة التطبيق من بضع ثوان الى بضع دقائق.

*عدد الجلسات :تختلف عدد الجلسات للعلاج المائي الواجب استخدامها من مريض الى اخر و يحكمها عدة عوامل كثيرة منها حالة المريض الصحية العامة و كذلك نوع الاصابة او المرض. (john, 1992, p. 160)

2-1-9: اهم التمارين العلاجية المائية المستخدمة في حمامات السباحة :

▪ حضور حمام السباحة كل يوم .

- الذهاب-المشي للامام و الخلف -تقوية الورك من وضع الوقوف .
- ارجحة الساق بخفة للامام و الخلف مثل البندول .
- بعناية و حرص القيام بتحريك القدم المصابة الى الجانب و العودة الى وضع البدء .
- التميل الى الجانب مطلقا .
- تحريك القدم بخفة و نشاط من خلال الماء , وهذا يزيد من المقاومة بواسطة الماء
- ركلات مستقيمة للساق .
- المشي على الكعب , الاصابع , المشي في المحل .
- تمارين السمانة من الوقوف .
- اطلالات .
- سباحة الظهر و سباحة الصدر عندما تكون مريحة .
- الهرولة المائية (الجري في الماء). (الجواد ع.، 2016)

2-1-10 فوائد برنامج العلاج المائي:

اولا: الفوائد النفسية للتمرينات المائية(العلاج المائي) psychological Benefits

- يكون الافراد قادرين على التحرك بسهولة اكبر و بالام اقل خلال العلاج المائي فهم يتقدمون خلال مراحل التمرين بسرعة اكبر و هذا ممكن ان يحسن الالتزام بالبرنامج لان الافراد يشعرون بنجاح اكبر داخل البركة .
- في جلسات العلاج المائي يوجد تاكيد الاغتماد على النفس و الثقة بالنفس اكثر من الاتكالية و هذه الطريقة للعلاج تجعل الفرد مسؤولا عن النجاح او الفشل عندما تصبح مشاركته ايجابية اكثر منها سلبية خلال التاهيل.
- يتميز العلاج باستخدام التمرينات المائية باضافة نوعا من التغيير الى برنامج التاهيل مثل اضافة بعض المرح و التشويق.

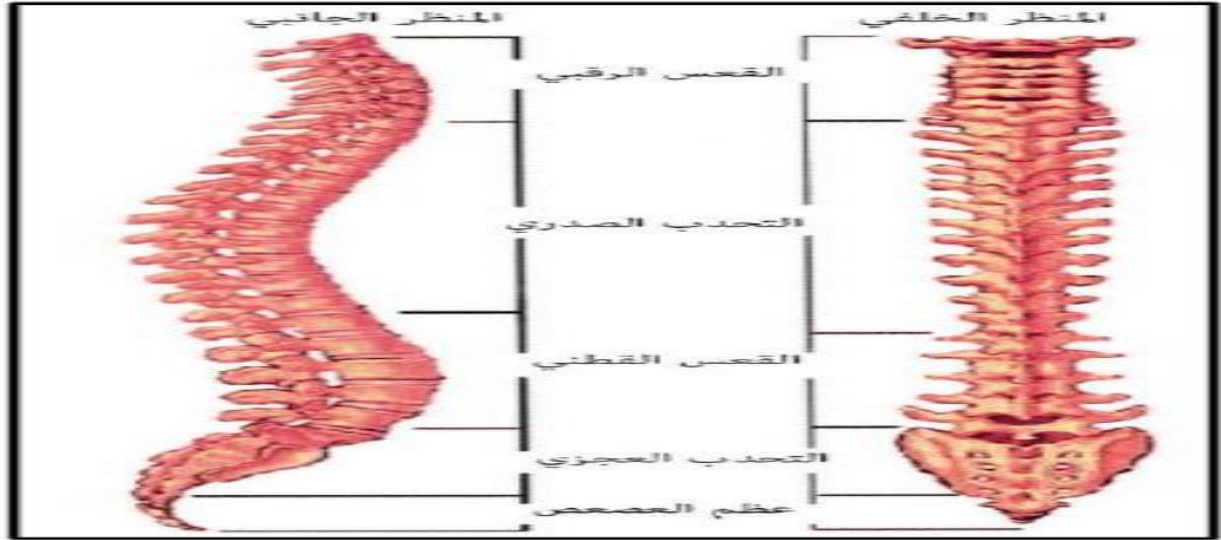
بالإضافة الى ذلك فان التمرينات المائية تساعد الفرد على الحصول على نوعية حياة افضل مثل (تحسن التغذية، تخفيف التدخين، قلة السهر، الابتعاد عن المنبهات و المخدرات .

ثانيا : الفوائد الفسيولوجية Physiological Benefits

- الطفو يساعد في تحسين المدى الحركي للمفاصل.
- التعديل و التصحيح للانحرافات في المشي و الوقفة ممكن ان يتم بجهد اقل و راحة اكبر للفرد و الناشئ عن تخفيف قوى الضغط على العمود الفقري و المفاصل الاخرى.
- الطفو بانواعه يجعل من الممكن للأفراد ان يؤديو اوضاعا مريحة لتنفيذ التمرين و الذي يكون ادائه على الارض غير ممكن.
- العلاج المائي يؤدي الى تحسين فاعلية التهوية من خلال تخفيف وزن محتويات البطن على الحاجب الحاجز خلال التمارين التي تؤدي من وضع الانبطاح على البطن .

2-2-1: العمود الفقري: يتكون من مجموعة من الفقرات العظمية تتماسك بواسطة الاربكة التي تتكون من انسجة قوية مرنة و لكل فقرة قوسان عظميان و بالفقرة فتحة و لو وضعت الفقرات بحيث تكون الفتحات فوق بعض مباشرة لتكون ما يشبه النفق يمر منه الحبل الشوكي الذي يبدأ من المخ و يكون الجهاز العصبي المركزي الذي تخرج منه الاعصاب التي تتحكم في عمل جميع العضلات الجسم و الفقرات العظمية مختلفة الاشكال و يتكون العمود الفقري من 33 فقرة تقسم الى خمسة مجاميع هي :

- الفقرات العنقية
- الفقرات الصدرية
- الفقرات القطنية
- الفقرات الحوضية
- الفقرات العصصية



يوضح تركيب العمود الفقري وانحناءاته الطبيعية

الشكل رقم (1) : يوضح تقسيمات العمود الفقري

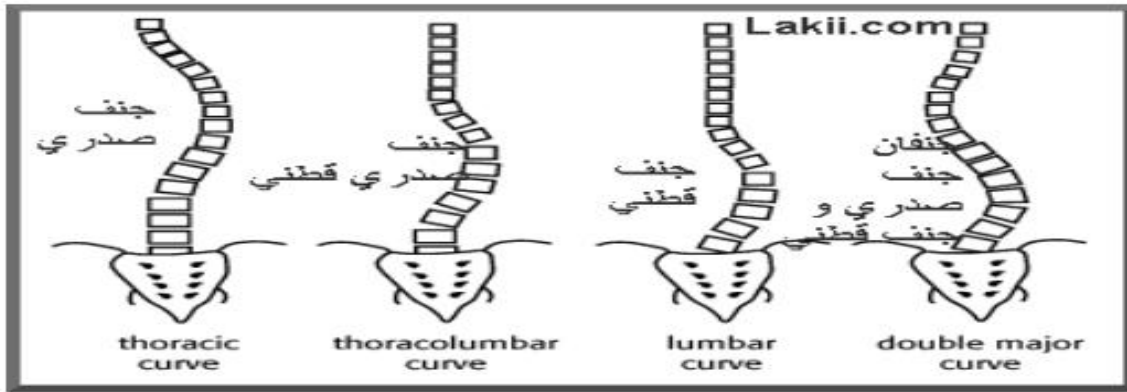
و العادات اليومية السيئة تلقى عبئا علا عضلات الجذع و فقرات و اربطة العمود الفقري مما يسبب الالم للفرد كما ان تشوه العمود الفقري يترتب عنه تشوه القوام و يتسبب في احساس الفرد بالالام . و حمل الاثقال او الاشياء الثقيلة بطريقة خاطئة يسبب الانزلاق الغضروفي (فتحي، 1946-1965، صفحة 4) وما يترتب عليه من الالام مبرحة.

2-2-2:تشوهات العمود الفقري الممكن تجنبها: من الممكن تجنب معظم التشوهات بمراعات القواعد الصحية للجلوس على المقاعد و المحافظة على القوام اثناء المشي و ممارسة بعض التمارين الرياضية. في حين ان اهمال علاج هذه التشوهات قد يزيد من جسامتها و يؤثر على نفسية الطالب او الطالبة . وقد يستلزم عمليات جراحية دقيقة تطول فترة علاجها في سجن الجبس. لذلك من واجب كل او و اب ملاحظة ظهور أي اعوجاج في ظهور ابنائهم حتى يمكن تداركه بالعلاج البسيط في بادئ الامر . و بصفة دورية فحص عظام التلاميذ و الكشف على العمود الفقري لعلاج أي تشوه في بدايته.

2-2-3:انواع التشوهات: قد تحدث التشوهات في الفقرات العنقية و تبدأ من الفقرة (1 الى (7 او المنطقة الظهرية و تبدأ من الفقرة (8 الى (19 او المنطقة القطنية (20الى (24 او

المنطقة العجزية (25 الى 29) او المنطقة العصبية (30 الى 33) و تكون على احدى هذه الصور:

- انثناء العمود الفقري الجانبي أي انثناء لاجد الجوانب يمينا او يسارا.
- انثناء العمود الفقري للامام.
- انثناء العمود الفقري للخلف تقعر للخلف . (محمد ر.، صفحة 13)



شكل رقم (2) يوضح انواع تشوهات العمود الفقري

2-2-4 الجنف :

2-2-4-1 تعريفه : هو انحناء جانبي للعمود الفقري يُشخَّص غالبًا لدى المراهقين. ورغم أن الجَنف يمكن أن يحدث للمصابين بحالات مرضية مثل الشلل الدماغي والحثل العضلي، فإن السبب وراء غالبية حالات الجَنف التي تصيب الأطفال غير معروف

2-2-4-2 انواع ميلان العمود الفقري : هناك عدة انواع للجنف و هي :

- **الميلان و الانحراف الوضعي :** و هو غير تركيبى و يمكن أن يتم الشفاء منه و يظهر فيه انحناء جانبي بدون انحناء العمود الفقري.
- **الميلان و الانحراف التركيبى :** و يظهر فيه انحناء جانبي و دوران في العمود الفقري وهو تشوه ثابت تقريبا و من الصعب تعديله.

• **الميلان و الانحراف التوازني:** و يمون فيه الكتفان على نفس المستوى و موازين للحوض

• **الميلان و الانحراف غير التوازني:** و فيه يكون الكتفان ليسا على نفس المستوى و انحراف الجذع إلى أحد الجانبين اما الأيمن او الأيسر (العايد، صفحة 235)

2-2-4-3: اسباب الإصابة بالجنف :

- الأوضاع الجسمية الخاطئة.
- قصر إحدى الرجلين.
- خلل في العمود الفقري.
- بسبب مرض سابق.
- قد يكون وراثيا (محمد ص.، صفحة 89)
- **عند الأطفال :**

الحقائب المدرسية تهدد الأطفال بالإصابة بالجنف: ان حمل الحقيبة المدرسية المثقلة بالكتب و الكراسيات المدرسية على جهة واحدة على كتف اليد اليسرى او اليمنى بشكل مستمر و لفترة طويلة هو أحد الأسباب المؤدية للإصابة بانعواج العمود الفقري مع وجود حمل ثقيل مثل الحقيبة المدرسية على ظهر التلميذ يكون الجذع في وضع أمامي مما يسبب ضغطا و قوة كبيرة غير طبيعية على العمود الفقري وهذا الوضع يدفع الراس إلى الأمام و النظر الى الاسفل و عند رفع الرأس إلى أعلى لتخفيف هذا الضغط يكون جزء من الرقبة منحنيا بدرجة كبيرة مما يسبب ضغطا شديدا عليها و لتجنب هذه الاصابات ينصح بضرورة الا يحمل الأطفال اكثر من 5 الى 10 بالمئة من أوزان أجسامهم و ان يستخدموا الحقائب المزودة بأحزمة و أربطة على كلا الكتفين اوتلك المزودة بحزام أمامي و التي تساعد في نقل جزء من ثقل الظهر إلى البطن

2-2-4-4 اعراض و علامات الإصابة بالجنف :

- غالبا لايشكو المريض بالجنف من اي العوارض اذا كانت زاوية الانحناء صغيرة
- الشكوى من آلام الظهر و اعراض ناتجة عن الضغط على الأعصاب التي تنشأ من الحبل الشوكي المار في الفقرات المتشوّهة.
- التعب بسهولة أثناء بذل المجهود البدني .
- الترنح اثناء المشي .
- عدم استواء جانبي الجسم.
- ميلان الرأس جانبيا.
- احدى الكتفين او إحدى جانبي الحوض يكون أعلى من الآخر.
- تشوه شكل الصدر من الامام و من الخلف بحيث يكون أحد الجانبين بارز.
- عدم استواء سلسلة الظهر في المستوى العمودي اي وجود انحناء . (وليد ق.،، صفحة 283)

2-2-4-5:تصنيفاته : يمكن تصنيف الجنف حسب الموضع إلى الأنواع الآتية :

اولا: الجنف ذاتي العلة : يصيب الفرد في مراحل عمرية مختلفة و لكن أكثرها شيوعي في مرحلة المراهقة و هو أكثر حديثا عند الاناث و أعراضه هي :

- انحناء واضح في العمود الفقري.
- ارتفاع احد الكتفين و انخفاض الآخر.
- عدم تساوي الصدر او منطقة الخصرة عند الانحناء للأمام.
- عدم تساوي الخصر.

و قد تظهر بعض المضاعفات مثل :

الام في الظهر خاصة في الفقرات البطنية و الظهرية.

اعراض قصور ناتج عن نقص السعة الحيوية للرئتين بسبب تشوه النقص الصدري.

ثانيا : الجنف الخلفي : التشوهات في الفقرات العمودية تؤدي إلى تشوهات عند الولادة و علاجها في هذه الحالة صعب و هذا النوع يكون متوسط الشدة و لكن يمكن أن يزداد سوءا.

ثالثا : الجنف عصبي المنشأ : من أسبابه شلل الأطفال إذ ان الشلل يؤدي إلى انحناءات شديدة قد تصيب العمود الفقري كذلك يمكن أن يسبب هذا النوع مرض الأورام العصبية و تكون الإصابة في هذه الحالة شديدة و تحتاج على الأغلب إلى الراحة.

رابعا : الجنف العضلي : إن حصول اضطرابات يؤدي في بعض الأحيان إلى رخاوتها و بالتالي رخاوة الاربطة و المفاصل ثم الجنف (محمد ص.،، صفحة 90)

2-2-4-6 التدخل العلاجي لميلان و انحراف العمود الفقري : يعتمد على شدة الانحراف او الميلان ففي الحالات البسيطة و المتوسطة يمكن اللجوء الى التدريبات و استخدام اجهزة التصحيح و التقويم اما في الحالات الشديدة فان المصاب بحاجة الى تدخل جراحي لتصحيح الميلان باستخدام الاساليب الطبية الحديثة في معالجة تلك الحالات و من الوسائل التي تستخدم مع المصابين بشكل عام ما يلي:

- تمارين التنفس الصدري و الانحناء و الميل الى الجانب المحدب.
- عدم حمل ثقل في الطرف المصاب و النوم على الجانب المقعر .
- التصحيح باستعمال قوالب التصحيح و ذلك لمنع التواء في مرحلة الطفولة من التقدم و التحول الى الاسوء.
- تثبيت العمود الفقري في الوضعية المصلحة جراحيا.
- العمليات الجراحية و التي يحتاج لها المصاب اذا كان الانحناء بدرجة شديدة و يزيد من التشوه (العايد، صفحة 237)

2-2-4-7:التشخيص و العلاج لاعراض الام اسفل الظهر : يتم تقييم الشخص الذي يشكو من الام اسفل الظهر على اساس تاريخه المرضي و كذلك الفحص البدني و يشمل التاريخ المرضي عدة نقاط هامة حيث يجب معرفة اين و كيف يحدث الالم و تحدد طبيعة الاستاتيكية اي الساكنة او الحركية الخلل الوظيفي فتلك العوامل تحدد موضع الالم تشريحيًا كما ان زمن الحركة و كبيعتها يوضحان الارتباط و العلاقة الهامة بالعوامل البيئية التي قد تكون ذات صلي بذلك.

و الطبيب المختص و كذلك اخصائي العلاج الطبيعي يعرفان مختلف الاليات التي من المحتمل ان تكون سببا او عاملا من عوامل الاحساس بالالم

الفحص البدني ايضا في الوضعين الساكن و المتحرك يؤدي الى امكانية التعرف على ما يسمى بالتشخيص الوظيفي فالوظيفة الساكنة و المتحركة للعمود الفقري تعطي فرصة لتوقع و تقدير الانحراف عن الطبيعي.

فالقاعدة التي تنطبق على تلك الحالة توضح انه اذا امكن تكرار الالم المميز باتخاذ وضع او باداء حركة و امكن فهم الطبيعة الدقيقة لذلك الوضع و تلك الحركة تماما امكن بالتالي فهم و معرفة الية الالم.(بريقع,محمد عادل رشدي-محمد جابر,صفحة104).

2-2-4-8:كيف يؤثر الجنف على نمط حياتنا اليومي؟

تتأثر جودة حياة المراهقات الذين يعانون من الجنف بعوامل عديدة منها :

- **عوامل متعلقة باعراض المرض :** تلعب شدة الحالة دورا كبيرا في تحديد مدى تاثير المرض على الحياة اليومية للمصابات بالجنف . فمعظمهن يعيشن حياة طبيعية نسبيا دون تاثير واضح على نوعية حياتهم.وفي حالات قليلة يمكن ان تتعارض هذه التشوهات مع حياة الشخص و تؤدي الى محدودية في الحركة او خلل في وضعية الجسم او الو مزمن او حتى التأثير على وظائف الرئة.

- **العامل النفسي:** نظرا لان فترة المراهقة هي فترة حرجة و لها اثر كبير على التطور النفسي. فإن التشوه الناتج عن الجنف قد يضع درجة معينة من الضغط الاجتماعي و النفسي على الاصابات، كما أن انحناءات العمود الفقري الأكثر حدة ستسبب ضغطا نفسيا اكبر .

وفقا لدراسة بحثية حديثة ،استنتج ان الصورة الذاتية للمصابات بالجنف مرتبطة عكسيا بزواوية انحناء العمود الفقري (كوب) و زواوية انحراف الصدر

ووجدت دراسة أخرى ان المراهقات الذين يعانون من الجنف الشديد مجهول السبب كانوا اكثر عرضة للمشاكل النفسية مقارنة مع الذين يعانون من الجنف المتوسط او الخفيف .

- **عوامل اجتماعية :** تعد البيئة الأسرية من العوامل المؤثرة على كل من استجابة المريض للعلاج و التأثير على الجانب النفسي للمصابات

2-2-4-9 كيف يمكنني التعايش مع مرض الجنف :

يعد التعايش مع مرض الجنف تحديات صعبا ، خاصة إذا تم تشخيص المرض في سن مبكرة . إذ يميل الأشخاص المصابين بالجنف عادة إلى الشعور بالخوف من اي نشاط بدني، و لكن في الواقع هذه الأنشطة البدنية لها دور رئيسي و فعال في تحسين صحة الشخص و قبول مشكلته و التعايش معها ،لمساعدتك على ان يكون أكثر إنتاجية في الحياة، لا سيما خلال مراحل التعافي و الشفاء ما بعد عملية الجنف .

2-2-4-10: علاج الجنف : ان معالجة المريض المصاب بالجنف هي مهمة مركبة و معقدة يجب التفكير بها جيدا قبل التنفيذ ،و يحتاج المرضى إلى مراقبة و علاج لمدة سنوات و ذلك من أجل الحصول على نتائج جيدة.

ليست هناك أي قيمة عملية للنشاط الرياضي كتوصية وحيدة للعلاج ، و العلاج الانجح للجنف هو التشخيص المبكر و التوجه إلى مركز متخصص لمتابعة و معالجة الجنف .

الفريق المعالج يضم اولاً و بشكل اساسي أفراد العائلة ، و الطبيب المعالج ، و الممرضة، و مركب المشدات، و معالج العلاج الطبيعي ، و العامل الاجتماعي ، و فقط من خلال التعاون العمل المشترك يمكن ضمان نجاح بنسبة مرتفعة .

يتم العلاج على النحو الآتي :

- **المتابعة و المراقبة:** تستخدم هذه الطريقة للمرضى الذين تكون منحنياتهم اقل من 25-30 درجة مئوية و ما زالوا في مرحلة النمو ، أو للمنحنوات التي تقل عن 45 درجة في المرضى الذين اكملوا نموهم.

غالبا يقوم جراحو الجنف بمتابعة الجنف كل بضع سنوات بعد أن يكمل المرضى نموهم للتأكد من عدم تقدمه الى مرحلة البلوغ .

من المرجح ان يزداد المرض عند الذين يمتلكون منحنيات اكبر من 50 درجة في مرحلة البلوغ بعدل 0.5-2 درجة في السنة، و لهذا السبب يجب على أخصائيي الجنف للبالغين مراقبة المنحنيات في هؤلاء المرضى حتى مرحلة البلوغ .

- **دعامة الجنف :** التوصية ببدء المعالجة بواسطة مشدات ، مثل : طوق ميلووكي ، بوستين و غيرها ، تتبع من تقدم الاعوجاج ، خصوصا عند التقدم بمقدار 5 درجات خلال المتابعة مدة 5 أشهر بينما يكون المستوى الأساسي هو 20 درجة و ما فوق . و يكون العلاج بالمشد لمدة 16_23 ساعة يوميا ، و قد تم إثبات وجود علاقة مباشرة بين مدة وضعه خلال اليوم و بين مدى فعاليته . يجب وضع المشد حتى نهاية فترة النمو و التي تكون لدى البنات في سن 5_16 عاما .

• العلاج الجراحي :

تهدف العملية الجراحية إلى إصلاح و تقويم الاعوجاج ، و منع احتمال حصول ضرر في الأداء الوظيفي في المستقبل و خاصة في قدرة الرئتين على التوسع .

بالرغم من أن العملية الجراحية عي عملية كبيرة و واسعة الا ان مستوى الخطر فيها منخفض و يتوفر اليوم جهاز رقابة كهربائي يمنع خطر حصول مضاعفات ، مثل : الضرر العصبي / الحاصل خلال اصباح الجنف.

2-2-4-11: الوقاية من الجنف: لا يوجد اي طريقة للوقاية من الجنف مجهول السبب ، و لكن يساعد التشخيص المبكر على التخفيف من اعراض المرض و مضاعفاته.

الخلاصة :

يظل الجنف مشكلة طبية بسيطة لا تحتاج إلى علاج الا في حالات قليلة ، إذ يتمكن معظم المرضى من ممارسة حياتهم و القيام باكثر الأنشطة بما فيها التمارين الرياضية دون وجود مشكلة تذكر .

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد: ان البحث العلمي مهما كانت طبيعته, فانه يستلزم من الباحث و إيجاد حل للمشكلة التي اثارها للدراسة من اتباع إجراءات منظمة للتوصل الى معالجة هذه المشكلة, و تعرف هذه الإجراءات بمنهجية البحث التي تتضمن المنهج و الأدوات و تقنيات موضوعية أخرى تحدد من خلال نوع موضوع البحث و طبيعته.

1.1-منهج البحث: نظرا لطبيعة الدراسة المعالجة في دور التمارين العلاجية المائية على تحسين الرفاه النفسي لدى المصابين بالجنف فقد تم اختيار المنهج الوصفي المسحي و ذلك لتماشيه مع هدف الدراسة لان المنهج يعد نقطة بداية في التعرف على المشاكل الميدانية و مدى انتشارها كما يهتم باجراء مقارنة بين مجموعتين او اكثر في بعض ابعاد الرفاه النفسي لان هذا الأخير يدرس جوانب الاختلاف و التشابه بين الظواهر, باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة.

1-2-مجتمع و عينة البحث: تمت الدراسة على عينة من المصابين بالجنف قدرها (15) بمسبح معهد التربية البدنية و الرياضية بولاية مستغانم يمارسون التمارين العلاجية المائية في الوسط المائي.

الجدول رقم(02):يمثل توزيع عدد افراد عينة البحث.

عدد الافراد	العينة
15	العينة الأولى:التي تمارس التمارين العلاجية في الوسط المائي.
5	عينة الدراسة الاستطلاعية

1-3-متغيرات البحث:

المتغير المستقل: تمارين العلاجية في الوسط المائي.

المتغير التابع: الرفاه النفسي.

المتغيرات المشوشة:

❖ على ان يكون كل المصابين يمارسون التمارين العلاجية في الوسط المائي.

❖ شرح المقياس لافراد البحث من اجل المساعدة في الإجابة.

❖ الحرص على عدم ترك الإجابات فارغة لافراد البحث.

❖ إعطاء نفس التوقيت للإجابة على المقياس.

❖ الحرص على ان تكون الإجابة فردية.

1-4-مجالات البحث:

المجال البشري: شملت عينة البحث على 15 تتراوح أعمارهم بين 20-55

المجال المكاني: تمت الدراسة في مسبح معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم.

المجال الزمني: لقد تم البحث بداية من شهر ديسمبر 2023 الى غاية 28 ماي 2024

1-5-الدراسة الاستطلاعية: من اجل التعرف على الصعوبات و الوقوف على صلاحية المقياس

المعتمد في الدراسة (مقياس الرفاه النفسي لريف) قامت الطالبتان الباحثتان بالدراسة

الاستطلاعية و هذا في الفترة من 17 افريل 2024 الى 26 افريل 2024 حيث تم تطبيق

المقياس على عينة مكونة من 5 افراد مصابين بالجنف .

1-6-ادوات البحث:اعتمدت الطالبتان الباحثتان في دراستهما على أدوات بغرض جمع المعلومات

و البيانات و تمثلت فيما يلي:

مقياس الرفاه النفسي:

الرفاه النفسي يشير الى التحديات الوجودية التي Ryff et all 1999 و وفقا تواجه الفرد في

حياته و كيفية و مدى تغلبه عليها, فالمعنى الحقيقي للرفاه النفسي هو التطوير الكامل لامكانيات

الفرد.(Ryff E Singer.2008. :1. Di Fabio.Palazzeshi.2015.1)

خطوات ترجمة المقياس: ترجمت الطالبتان الباحثتان

تمت ترجمة مقياس كارول ريف للرفاه النفسي الى اللغة العربية, ثم تم عرض المقياس على

مترجمين متخصصين في اللغة الإنجليزية لاجراء ترجمة عكسية للنسخة العربية من المقياس

للتأكد من مدى ملائمة الترجمة, و انها لم تخل بالمعنى الأصلي لبنود المقياس.

وصف المقياس: يتكون المقياس في صورته الأولى من (41) بندا موزعة على ستة ابعاد كالتالي:

1. بعد الحكم الذاتي و يعني الشعور بتقرير المصير (الاستقلالية) و يتضمن (1.2.3.5.6.7.8.9.16.19.28) البنود .

2. بعد التمكن من البيئة و يعني القدرة على إدارة المرء لحياته و العالم المحيط به بفاعلية و يتضمن البنود (10.11.13.14.15.20).

3. بعد نمو الشخصية و يعني الشعور باستمرار النمو و التطور كشخص و يتضمن البنود (35.36.39).

4. بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين و يعني القدرة على امتلاك جودة العلاقات مع الآخرين و يتضمن البنود (12.21.22.23.24.25.26.27).

5. بعد الهدف من الحياة و يعني الاعتقاد بان حياة المرء هادفة و ذات معنى و يتضمن البنود (17.18.29.30.31.32.33.34.40).

6. بعد قبول الذات و يعني التقييمات الإيجابية عن الذات و حياة المرء الماضية و يتضمن البنود 37.38.41.

و قد قامت الطالبتان الباحثتان بتحديد الاجابات على كل بند وفقا لمقياس لكرت الرباعي.

بحيث يجيب الفرد عن كل بند من خلال اختيار بديل واحد من البدائل و هي ارفض بشدة, ارفض و بدرجة متوسطة, ارفض و بدرجة قليلة, أوافق و بشدة

و أعطيت لهذه البدائل الدرجات (1.2.3.4) و يشير الرقم (4) الى درجة الموافقة بشدة على مضمون البند و تنخفض درجة الموافقة كلما انخفض الرقم حيث يدل الرقم (1) الى الرفض بشدة لمضمون البند.

يتم تخصيص درجة تتراوح بين (1-4) حسب اختيارات الفرد امام كل بند, و يدل اختيار الفرد للبدل (3) امام كل بند على وجود درجة متوسطة من الرفاه النفسي و اذا زادت الدرجة عن (3) فهي في اتجاه زيادة مستوى الرفاه النفسي لدى الفرد

و اذا انخفضت الدرجة عن (3) فهي في اتجاه انخفاض مستوى الرفاه النفسي لدى الفرد.

الشروط العلمية للمقياس:

الصدق: بعد الدراسة الاستطلاعية التي قمنا باختبار أداة الدراسة والمتمثلة في استمارة المقياس الذي قمنا بتطبيق الخصائص السيكومترية عليه والمتمثلة في الصدق والثبات والموضوعية، وفي دراستنا هذه اعتمدنا على الصدق الظاهري وبعد توزيع الاستبيان قمنا بعرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين المشهود لهم بالكفاءة، والمستوى العلمي في مجال التخصص وذلك بغية معرفة مدى صدقه.

الثبات (ثبات المقياس): قمنا بتوزيع المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية وبعد الإجابة على كامل الأسئلة قمنا باسترجاعه، بعد أسبوع حيث قمنا بتحليل النتائج.

لحساب ثبات المقياس عادة ما يتم قياس الاتساق الداخلي باستخدام ألفا كرونباخ ، و قاعدة الابهام المقبولة عموما لوصف الاتساق الداخلي هي كما يلي:

الجدول رقم (03) يبين قيم ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي

الاتساق الداخلي	ألفا كرونباخ
ممتاز	$a \geq 0.9$
جيد	$0.9 \geq a \geq 0.8$
مقبول	$0.8 \geq a \geq 0.7$
مشكوك فيه	$0.7 \geq a \geq 0.6$
ضعيف	$0.6 \geq a \geq 0.5$
غير مقبول	$a < 0.5$

الجدول رقم (04): يبين صدق و ثبات اختبار مقياس الرفاه النفسي.

الرقم	الأبعاد	عدد العبارات	الثبات بقيم ألفا كرونباخ	الصدق
01	الحكم الذاتي	12	0.954	0.976
02	التمكن من البيئة	6	0.953	0.976
03	نمو الشخصية	3	0.964	0.981
04	العلاقات الايجابية	8	0.966	0.982
05	الهدف من الحياة	9	0.935	0.966
06	قبول الذات	3	0.948	0.973

يتضح من خلال الجدول رقم (4) ان معاملات ألفا كرونباخ تتراوح ما بين (0.935) و(0.966) و هي تشير الى ثبات ممتاز في حدها الأدنى و الى ثبات مرتفع في حدها الأعلى.

الدراسة الإحصائية: ان الهدف من استعمال المعالجة هو جمع المعطيات الإحصائية و تحليلها و تفسيرها و الحكم عليها من لغرض الاستدلالات العلمية عن طريق دراسة ارقام الحوادث و علاقتها, و تختلف خطة المعالجات الإحصائية باختلاف نوع المشكلة و تبعاً لهدف الدراسة على أساس ذلك فقد اعتمد الباحثون على الوسائل الإحصائية التالية:

مقاييس النزعة المركزية و تتمثل في المتوسط الحسابي.

مقاييس التشتت و تتمثل في الانحراف المعياري.

مقاييس العلاقة بين متغيرات الارتباط و تتمثل في معامل ألفا كرونباخ.

ان الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل الى مؤشرات كمية تساعد على التحليل و التفسير و التاويل و الحكم, كما تختلف خطة المعالجة الإحصائية باختلاف نوع المشكلة و ذلك تبعا لهدف الدراسة, فقد اعتمدت الطالبتان الباحثتان في البحث على الوسائل الإحصائية التالية:

1. **المتوسط الحسابي:** هو من اشهر مقاييس النزعة المركزية الذي يستخرج الذي يستخرج بجمع قيم كل المجموعة تمت القسمة على عدد العناصر و يحسب من خلال القانون التالي (العزومي و اخرون, 1985 ص 51).

2. **الانحراف المعياري:** هو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي و يحسب كما يلي (أبو يوسف ص 102).

معامل ألفا كرونباخ (الثبات).

كا2: اختبار حسن المطابقة

خلاصة: قصد بلوغ اهداف البحث المنشودة تطرقت الباحثان في هذا الفصل الى عرض فصل حول منهجية البحث و الاجرائات الميدانية خلال التجربة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية و هذا تماشياً مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية. حيث تم التطرق في بداية هذا الفصل الى توضيح الدراسة الاستطلاعية و المنهج المستخدم في البحث, العينة, المجالات, الأدوات المستخدمة في البحث

صعوبات البحث, كما تطرقت الى عرض جملة من الوسائل الإحصائية المستخدمة بغية الوصول الى اصدار احكام موضوعية حول الظاهرة التي ندرسها.

الفصل الثاني:

معرض وتحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات والاستنتاجات

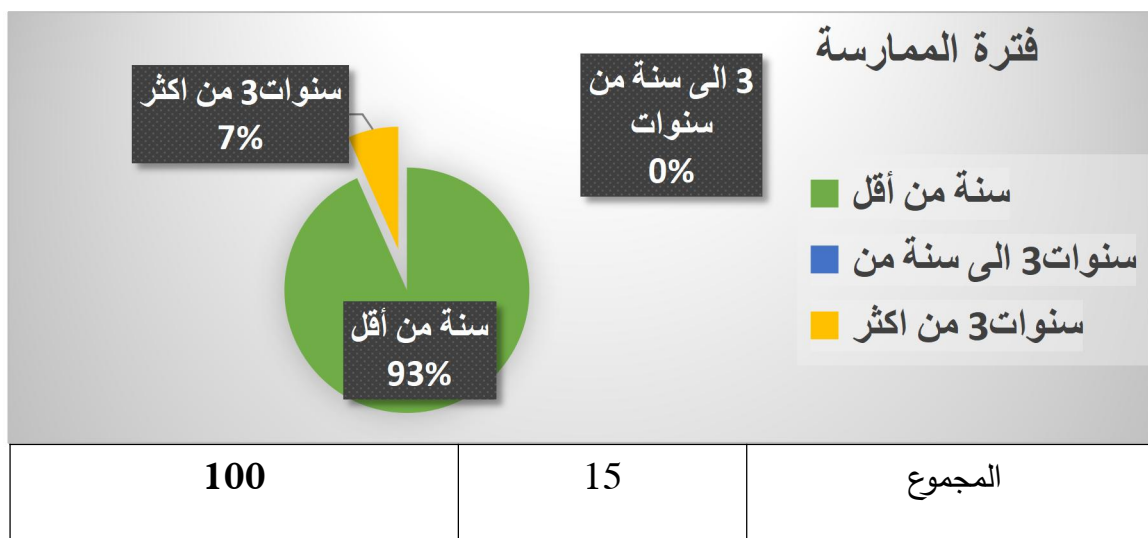
2- تحليل ومناقشة النتائج:

2-1- البيانات الشخصية:

2-1-1 توزيع العينة وفق فترة الممارسة للسباحة العلاجية :

جاءت هذه فقط 05 يبنك تمرأظ ؤكعنضب هؤيم لئغند فترة الممارسة للسباحة العلاجية

النسب المئوية (%)	التكرارات	السنوات
93.33	14	أقل من سنة
0	0	من سنة الى 3 سنوات
6.67	1	أكثر من 3سنوات



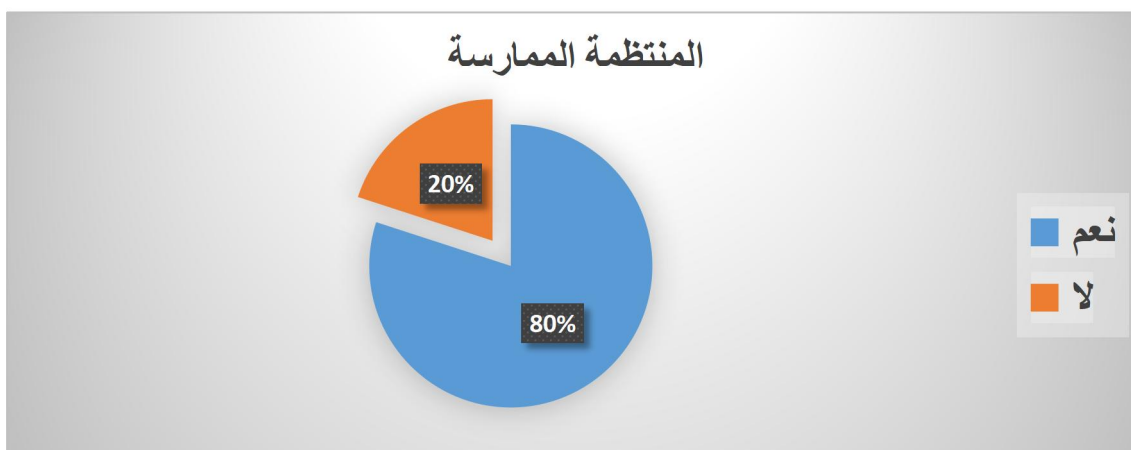
سكف تقم 03 يمصد ؤكضحن ؤكصمدإ كئمرأظ ؤكعنضب هؤيم لئغند فترة الممارسة

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر للذين يمارسون السباحة العلاجية في أقل من سنة والتي تمثل 93.33% ، في حين ألا يوجد ممارسين من سنة الى ثلاث سنوات أما نسبة الممارسين الاكثر من ثلاث سنوات فبلغت 6.67%

2-1-2- توزيع العينة وفق متغير الممارسة المنتظمة :

جتهك فقط 06 يبنك تمرايط ءكعنضب هخيم لئغند الممارسة المنتظمة

النسب المئوية (%)	التكرارات	الممارسة المنتظمة
80	12	نعم
20	03	لا
100	15	المجموع



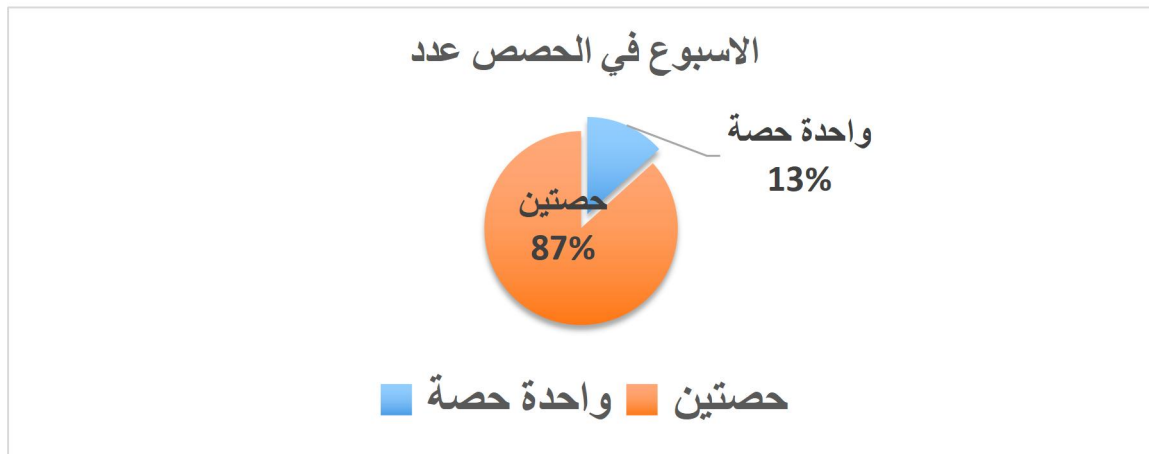
سكف فقط 04 يمصد ءكضحن ءكصمإب كئمرايط ءكعنضب هخيم لئغند الممارسة المنتظمة

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الممارسين المنتظمين والتي تمثل 80% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% للممارسين الغير منتظمين.

2-1-3- توزيع العينة وفق متغير عدد الحصص في الأسبوع :

جتهك فقط 07 يبنك تمرايط وكعنضب هغيم لئغند عدد الحصص في الاسبوع

عدد الحصص في الاسبوع	التكرارات	النسب المئوية (%)
حصتين	13	86.67
حصة واحدة	2	13.33
المجموع	15	100



سكف فقط 05 يصبج وكضحن وكصمداد كتمرايط وكعنضب هغيم لئغند عدد الحصص في الاسبوع

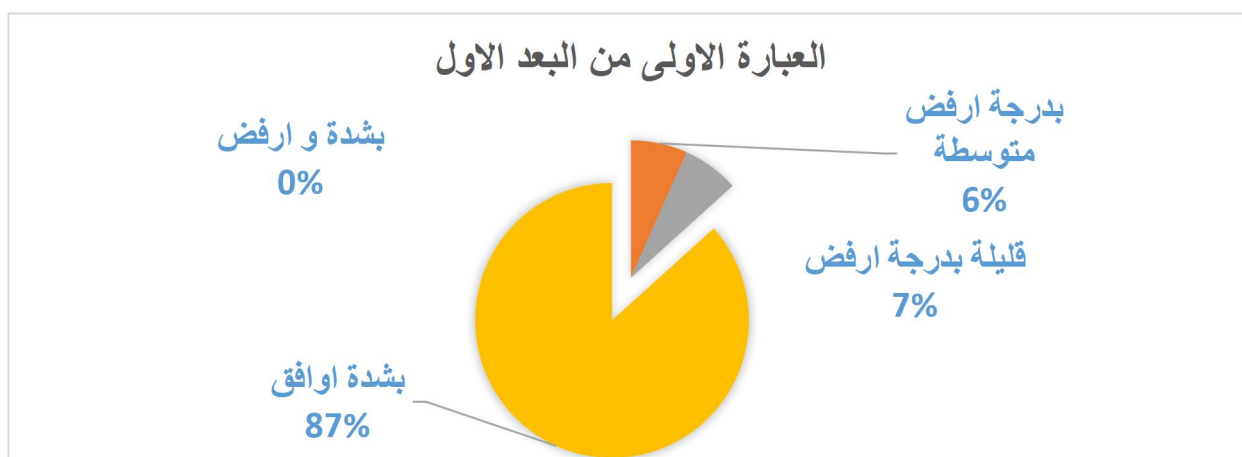
من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح اللواتي تمارسن السباحة العلاجية بمعدل حصتين في الاسبوع و تمثل 87% ، في حين أن النسبة الأقل للذين يمارسون السباحة العلاجية بمعدل حصة واحدة في الاسبوع و يمثلون نسبة 13% .

2-2- البعد الأول : الحكم الذاتي

يؤكد كغالب وى لآهك و: أعبى عن أرائى و ان كانت معارضة لأراء معظم الناس.

جت هك فقط 08 يبنك وى كغثكنف وى لأحسوى كككغالب وى لآهك و لك وى كبعء وى لآهك

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
نجم	03	0.05	7.82	30,6	0	0	أرفض و بشدة
					6.66	1	أرفض و بدرجة متوسطة
					6.66	1	أرفض و بدرجة قليلة
					86.66	13	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع



سكف فقط 06 يصب وى كضحن وى كصمب لأجئة وى ككغالب فقط 01 لك وى كصمب وى لآهك

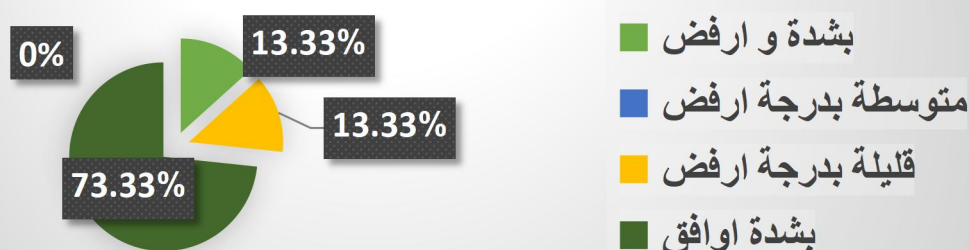
من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر للممارسات اللواتي يوافقن بشدة على العبارة و يمثلن نسبة 86.66% ، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 30.6 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرون أن هم يعبرون عن آراءهم و لو كانت تعارض آراء الآخرين.

أي كككككك لا تتأثر قراراتي بما يفعله الآخرين.

جتهك فقط 09 يبنك أي كككككك أي لأحسئى كككككك أي كككككك لك البعد أي لأهك

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
ذيم	03	0.05	7.82	19.40	13.33	2	أرفض و بشدة
					0	0	أرفض و بدرجة متوسطة
					13.33	2	أرفض و بدرجة قليلة
					73.33	11	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

العبارة الثانية من البعد الاول



سك نفظ 07 يصج ءكضن ءكصماب لأجئة ءككئب نفظ 02 لك البعد
ءلأهك

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر للمارسات اللواتي يوافقن بشدة على العبارة و يمثلن نسبة 73.33% ، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 19.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرون أن قراراتهم لا تتأثر بما يفعله الآخرون.

ءككئب ءكبئكب: لدي ثقة في رأيي حتى و لو كانت مخالفة لرأي الأغلبية .

جت هك نفظ 10 يبك ءكئكف ءلأحسئى لككئب ءكبئكب لك ءكصماب ءلأهك

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
نجم	03	0.05	7.82	31,133	0	0	أرفض و بشدة
					0	0	أرفض و بدرجة متوسطة
					13.33	2	أرفض و بدرجة قليلة
					86.67	13	أوافق و بشدة

العبارة الثالثة من البعد الاول



					100	15	المجموع
--	--	--	--	--	-----	----	---------

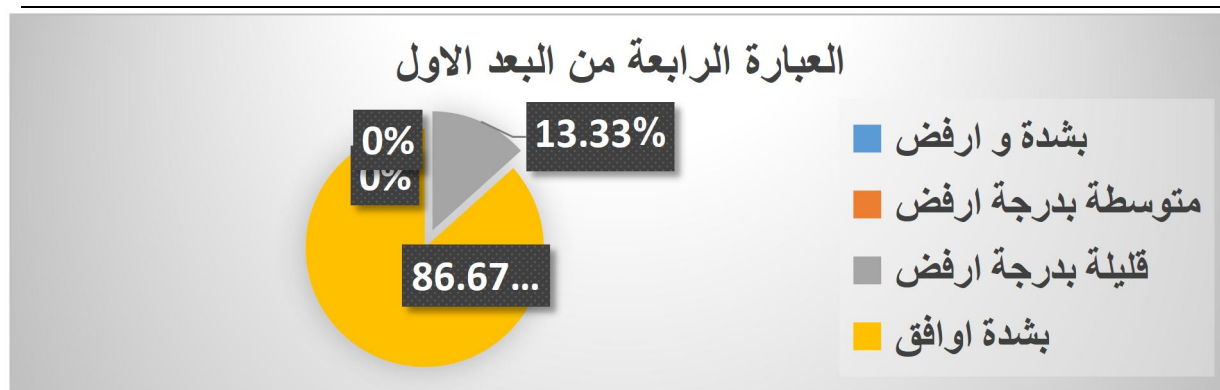
سكف فقط 08 يمسج وىكضحن وىكصمإ لأجئية وىكككئب فقط 03 لك وىكبعد وىلآهك

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا موافقين بشدة والتي تمثل 86.67% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13.33% يرفضون بدرجة قليلة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 31.133 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرون أن لديهم ثقة في آرائهم حتى و لو كانت مخالفة لأراء الأغلبية.

وىكككئب وىكوىع: أن أكون سعيدا مع نفسي أكثر أهمية من أن يتقبلني الآخرين.

جت هك فقط 11 يبنك وىكئتكف وىلأحسئى ككككئب وىكوىع لك البعد وىلآهك

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	معنوية
			الجدولية	المحتسبة			
نجم	03	0.05	7.82	31,133	0	0	أرفض و بشدة
					0	0	أرفض و بدرجة متوسطة
					13.33	2	أرفض و بدرجة قليلة
					86.67	13	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع



سكف تظ 09 يصج ءكضحن ءكصماب لأجئة ءكككئب تظ 04 لك ءلبعد ءلأهك

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا موافقين بشدة والتي تمثل 86.67% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13.33% يرفضون بدرجة قليلة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 31.133 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرون أن يكونوا سعداء مع انفسهم أكثر أهمية من أن يتقبلهم الآخرين .

ءكككئب ءكجئلحب: انا أشعر بالقلق فيما يعتقدده الاخرون عني او اتجاهي.

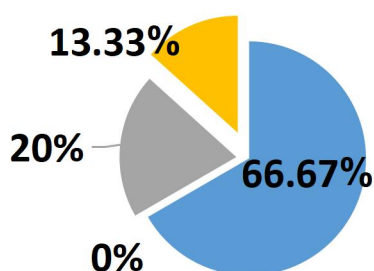
جت هك تظ 12 يبنك ءكئكئف ءلأحسئءى ككككئب ءكخامسب لك البعد ءلأهك

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
نجم	03	0.05	7.82	15,133	66.67	10	أرفض و بشدة
					0	0	أرفض و بدرجة متوسطة
					20	3	أرفض و بدرجة

						قليلة
					13.33	2
					100	15
						المجموع

العبارة الخامسة من البعد الاول

■ بشدة وافق ■ قليلة بدرجة ارفض ■ متوسطة بدرجة ارفض ■ بشدة و ارفض



سكف فقط 10 يصجءكضنءكصمءلءكجئءءكككئب فقط 05 لك البعد
ءلأهك

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أرفض و بشدة والتي تمثل 66.67% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13.33% يوافقون و بشدة على العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 15.133 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون أنهم يشعرون بالقلق فيما يعتقدونه الآخرون عنهم او اتجاهاهم.

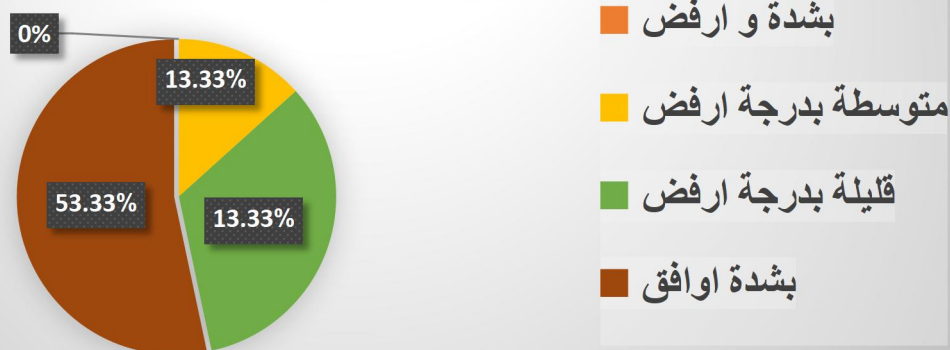
ءكككئبءكحئزب: غالباً اغير رأيي في القرار الذي يعرضه عائلتي و اصدقائي.

جت هك فقط 13 يبنكءكئكفءلأحسئءككككئبءكسادسب لك البعد
ءلأهك

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارا ت	البدائل
			الجدولية	المحسوبة			

					0	0	أرفض و بشدة
					13.33	2	أرفض و بدرجة متوسطة
نجم	03	0.05	7.82	9.80	33.33	5	أرفض و بدرجة قليلة
					53.33	8	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

العبارة 06 من البعد الاول



سكف فقط 11 يصج ءكضحن ءكصمدب لأجئئة ءكككئف فقط 06 لك البعد ءلأهك

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أوافق و بشدة والتي تمثل 53.33% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13.33% يرفضون بدرجة قليلة و بدرجة متوسطة على العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 9.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يوافقون بشدة أنهم غالباً يغيرون رأيهم في القرار الذي يعرضه عائلته مو اصدقائهم.

يُككَّنَبُ يَكْحَيْعُ: من الصعب بالنسبة لي للتعبير عن رأيي الخاصة بشأن الموضوعات المثيرة للنقاش .

جت هك نفظ 14 يبنك يَكْتَتَكْنَفُ يَأْحَسْئِي كَكْكَنْبُ يَكْحَيْعُ لك البعد يَأْهَكُ

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	البدائل
			المحسوبة	الجدولية			
نجم	03	0.05	7.82	9.267	53.33	8	أرفض و بشدة
					33.33	5	أرفض و بدرجة متوسطة
					6.67	1	أرفض و بدرجة قليلة
					6.67	1	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

العبرة السابعة من البعد الاول



سكف نفظ 12 يمسج يَكْحَيْعُ يَكْحَيْعُ لَأَجْنِيَّةُ يَكْكَنْبُ نفظ 07 لك البعد يَأْهَكُ

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أرفض و بشدة والتي تمثل 53.33% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون

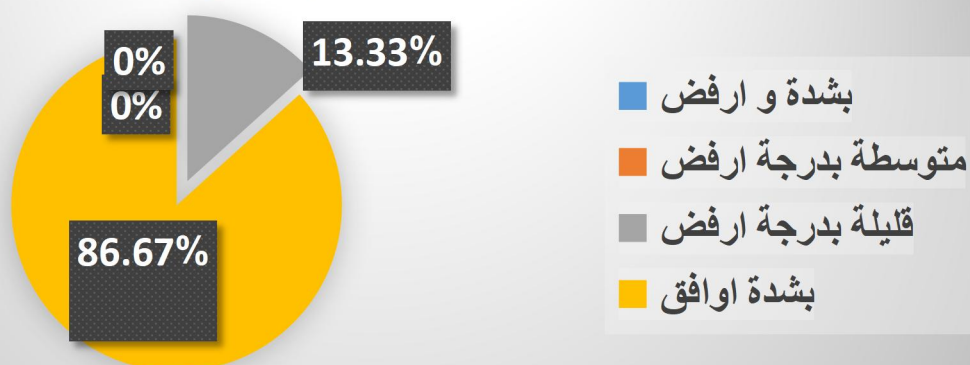
بدرجة قليلة و يوافقون بشدة على العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 9.267 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون و بشدة أنهم من الصعب بالنسبة لهم للتعبير عن آرائهم الخاصة بشأن الموضوعات المثيرة للنقاش .

يُكَبِّئُكَ يَكْبُئُكَ: أجد إدارة مسؤولياتي اليومية.

جت هك نفظ 15 يبنك يكتنكف يلا حسئى ككككئب يكبئضب لك يكبعد
يلا هك

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	البدائل
			الجدولية	المحسوبة			
نجم	03	0.05	7.82	31.133	0	0	أرفض و بشدة
					0	0	أرفض و بدرجة متوسطة
					13.33	2	أرفض و بدرجة قليلة
					86.67	13	أوافق و بشدة

العبارة الثامنة البعد الاول



					100	15	المجموع
--	--	--	--	--	-----	----	---------

سكف فقط 13 يصبغ يكضحن يكصماد لأجئية يكككئب فقط 08 لك يك بعد
يأهك

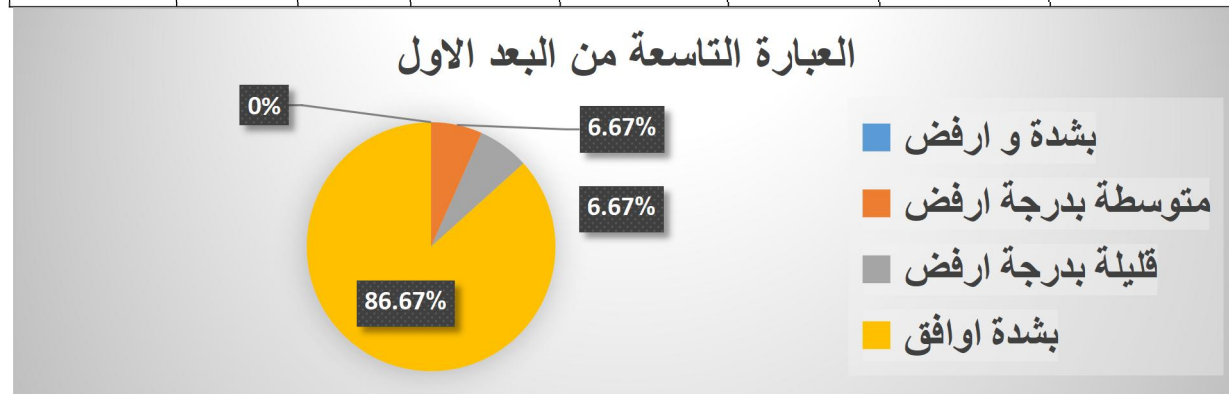
من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أوافق و بشدة والتي تمثل 86.67% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13.33% يرفضون بدرجة قليلة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 31.133 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يوافقون و بشدة على أنهم يجيدون ادارة مسؤولياتهم اليومية .

يكككئب يكئئزعب: اهتم عموماً بأحوالي المالية و الشخصية.

جتهك فقط 16 يبنك يكئئكئف يكأحسئئى لكككئب يكئئزعب لك يك بعد
يأهك

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	البدائل
			الجدولية	المحسوبة			
نجم	03	0.05	7.82	30.60	0	0	أرفض و بشدة
					6.67	1	أرفض و بدرجة متوسطة
					6.67	1	أرفض و بدرجة قليلة

					86.67	13	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع



سكف تظ 14 يصبج وءكضحن وءكصمءب لأجئءة وءكككئب تظ 09 لك وءكبعء وءلأهك

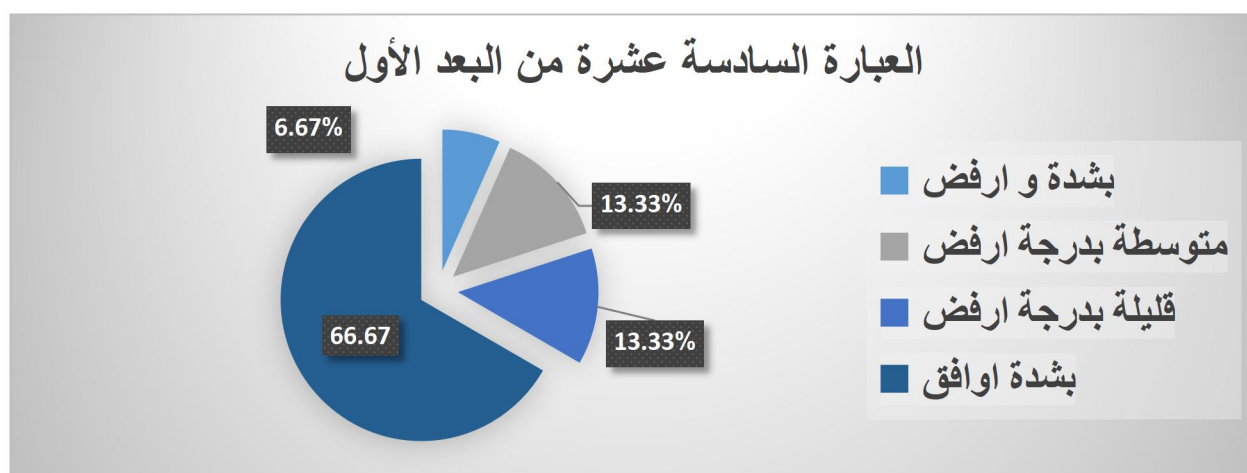
من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أوافق و بشدة والتي تمثل 86.67% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون بدرجة قليلة و بدرجة متوسطة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 30.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يوافقون و بشدة على أنهم يهتمون عموما بأحوالهم المالية و الشخصية .

وءكككئب السادسة عذب: أشعر بأنني تطورت كثيرا كشخص مع مرور الوقت.

جت هك تظ 17 يبنك وءكئكئف وءلأحسءئ وءكككئب وءكسادسب عشرة لك البعد وءلأهك

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	البدائل
			الجدولية	المحسوبة			

نجم	03	0.05	7.82	14.066	6.67	1	أرفض و بشدة
					13.33	2	أرفض و بدرجة متوسطة
					13.33	2	أرفض و بدرجة قليلة
					66.67	10	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع



سكف نفظ 15 يمصب ءكضحن ءكصمء لءجئء ءككئب نفظ 16 لك ءلبعد ءلأهك

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أوافق و بشدة والتي تمثل 66.67% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون و بشدة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 14.066 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يوافقون و بشدة على أنهم يشعرون بأنهم تطوروا كثيرا ك شخص مع مرور الوقت .

يؤكد ككثب التاسعة عذب: عندما أفكر في أمري أجد أنني كشخص لم أحسن كثيرا و ذلك على مر السنين.

جتهك نفظ 18 يبنك يكتكنف ي لأحسدى كككثب يكتاسعب عشرة لك البعد ي لأهك

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	البدائل
			الجدولية	المحسوبة			
نيم	03	0.05	7.82	10.33	60	9	أرفض و بشدة
					20	3	أرفض و بدرجة متوسطة
					6.67	1	أرفض و بدرجة قليلة
					13.33	2	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

العبارة التاسعة عشرة من البعد الاول



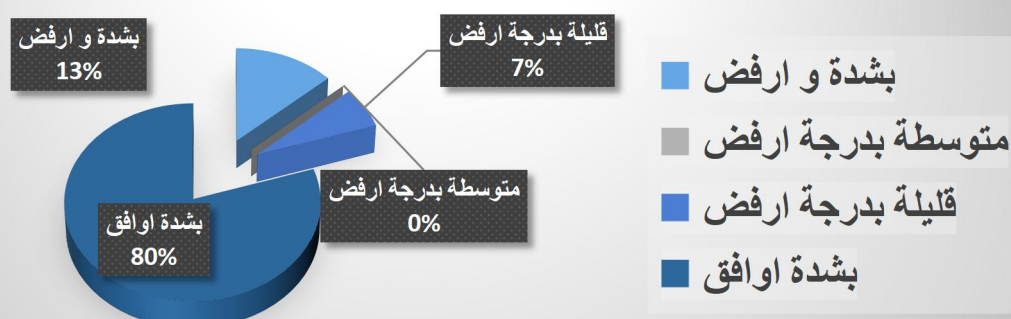
سكف نفظ 16 يمصج ءكضحن ءكصمإب لأجئئة ءكككئب نفظ 19 لك ءلبعد ءلأهك

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أرفض و بشدة والتي تمثل 60% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون بدرجة قليلة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 10.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون و بشدة على أنهم عندما يفكرون في أمرهم يجدون أنهم كشخص لم يتحسنوا كثيرا و ذلك على مر السنين. ءكككئب الثامنة و العشرون : اشعر بنشاط اكبر حينما انفذ الخطط التي اضعتها بنفسي.

جت هك نفظ 19 يبنك ءكئكئف ءلأحسئئى ككككئب 28 لك البعد ءلأهك

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	البدائل
			الجدولية	المحسوبة			
نجم	03	0.05	7.82	24.73	13.33	2	أرفض و بشدة
					0	0	أرفض و بدرجة متوسطة
					6.67	1	أرفض و بدرجة قليلة
					80	12	أوافق و بشدة

العبارة الثامنة و العشرون من البعد الاول



					100	15	المجموع
--	--	--	--	--	-----	----	---------

سكف تظ 17 يمصج يكضحن يكصمدب لأجئة يكككئب تظ 28 لك يكبعد
يكلاهك

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أوافق و بشدة والتي تمثل 80% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون بدرجة قليلة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 24.73 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يوافقون و بشدة على أنهم يشعرون بنشاط أكبر حينما بنفذون الخطط التي يضعونها بانفسهم.

2-3- البعد الثاني:التمكن من البيئة

يكككئب العاشرة: أتحم بوقتي لدرجة التمكن من القيام بكل شيء.

جت هك تظ 20 يبنك يككئكنف يكأحسئكك ككككئب 10 لك البعد يكثاني

البدائل	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
			الجدولية	المحسوبة			
أرفض و بشدة	0	0					
أرفض و بدرجة متوسطة	3	20	7.82	11.40	0.05	03	نيم
أرفض و بدرجة	3	20					

							قليلة
					60	9	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع



سكف فقط 18 يصجءكضحن ءكصمءب لأجئءة ءكككئب فقط 10 لك ءلبعد ءكثاني

من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أوافق و بشدة والتي تمثل 60% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% يرفضون بدرجة قليلة و بدرجة متوسطة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 11.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يوافقون و بشدة على أنهم يتحكمون بوقتهم لدرجة تتمكن من القيام بكل شيء.

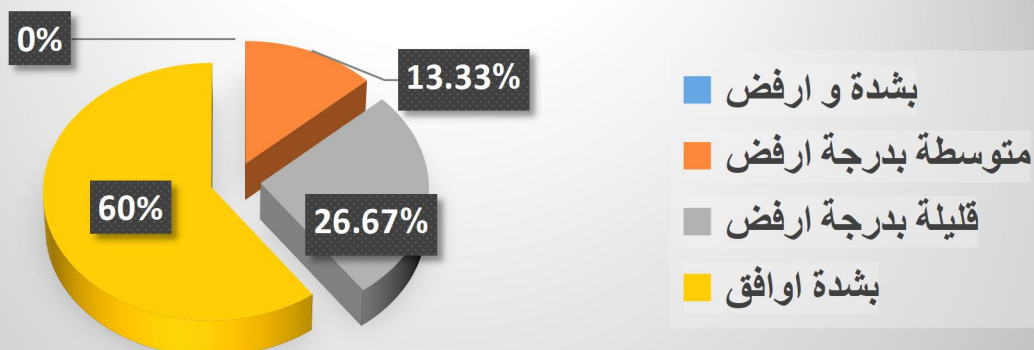
ءكككئب الحادية عشرة: يمكنني خلق أسلوب حياة لنفسي يروق لي كثيراً.

جتهك فقط 21 يبنك ءكئكئب ءلأحسئءك ككككئب 11 لك البعد ءكثاني

البدائل	التكرارات	النسب	قيمة كا تربيع	نسبة	درجة	معنوية
---------	-----------	-------	---------------	------	------	--------

اختبار كا ²	الحرية	الخطأ	الجدولية	المحسوبة	النسوية (%)		
نجم	03	0.05	7.82	11.93	0	0	أرفض و بشدة
					13.33	2	أرفض و بدرجة متوسطة
					26.67	4	أرفض و بدرجة قليلة
					60	9	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

العبرة 11 من البعد الثاني



سكف تقظ 19 يمصج يكضحن يكصمدب لأجئئة يكككئب تقظ 11 لك يكبعد يكثاني

من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أوافق و بشدة والتي تمثل 60% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13.33% يرفضون و بدرجة متوسطة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 11.93 وهي أكبر من قيمة اختبار

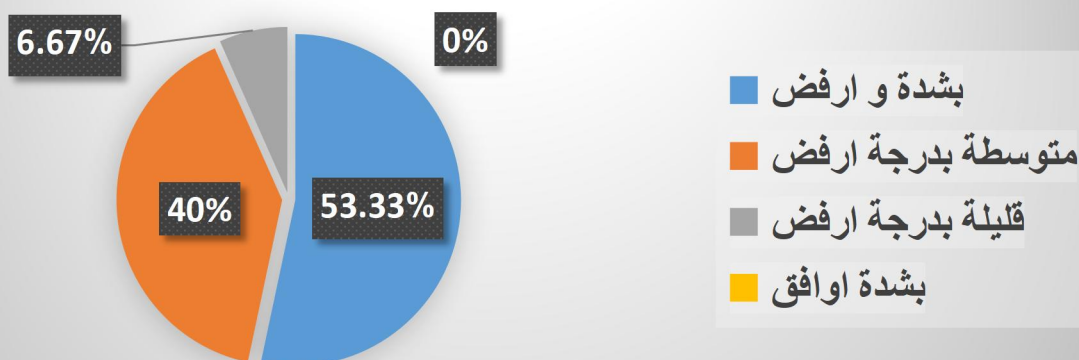
كما F الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يوافقون و بشدة على أنه يمكنهم خلق أسلوب حياة لنفسهم يروق لهم كثيراً.

بمغيبزت الثالثة عشرة: غالباً ما أشعر أن مسؤولياتي ترهقني.

جتهك فقط 22 يبنك يئكئتكنف يئ لأحسئئى ككككئئب 13 لك البعد يئكئاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	البدائل
			الجدولية	المحسوبة			
نجم	03	0.05	7.82	11.93	53.33	8	أرفض و بشدة
					40	6	أرفض و بدرجة متوسطة
					6.67	1	أرفض و بدرجة قليلة
					0	0	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

العبارة 13 من البعد الثاني



سكف تظ 20 يمسج ءكضحن ءكصمءب لأجئءة ءكككئب تظ 13 لك ءلبعد ءكثاني

من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أرفض و بشدة والتي تمثل 53.33% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون و بدرجة قليلة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 11.93 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون و بشدة على أن غالباً ما يشعرون أن مسؤولياتهم ترهقهم.

ءكككئب الرابعة عشرة: أجد صعوبة في ترتيب أمور حياتي بالطريقة التي أرضي بها نفسي.

جت هك تظ 23 يبنك ءكئكف ءلأحسئءى لكككئب 14 لك البعد ءكثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية	التكرارات	البدائل
			الجدولية	المحسوبة			

العبارة 14 من البعد الثاني



					(%)		
نجم	03	0.05	7.82	10.33	60	9	أرفض و بشدة
					20	3	أرفض و بدرجة متوسطة
					13.33	2	أرفض و بدرجة قليلة
					6.67	1	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

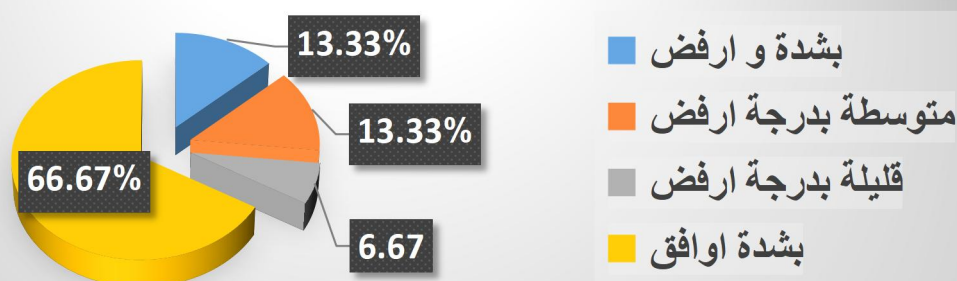
سكف فقط 21 يصدى كضحن كصمب لأجئة كككئب فقط 14 لك كبعء ككثاني

من خلال الجدول رقم 23 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أرفض و بشدة والتي تمثل 60% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يوافقون و بشدة على العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 10.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون و بشدة على أنهم يجدون صعوبة في ترتيب أمور حياتهم بالطريقة التي يرضون بها انفسهم.

كككئب الخامسة عشرة: من المهم ان نتحدى بالتجارب الجديدة الطريقة التي نفكر بها في انفسنا.

جت هك فقط 24 يبنك كككئب كككئب كككئب 15 لك البعد ككثاني

العبارة 15 من البعد الثاني



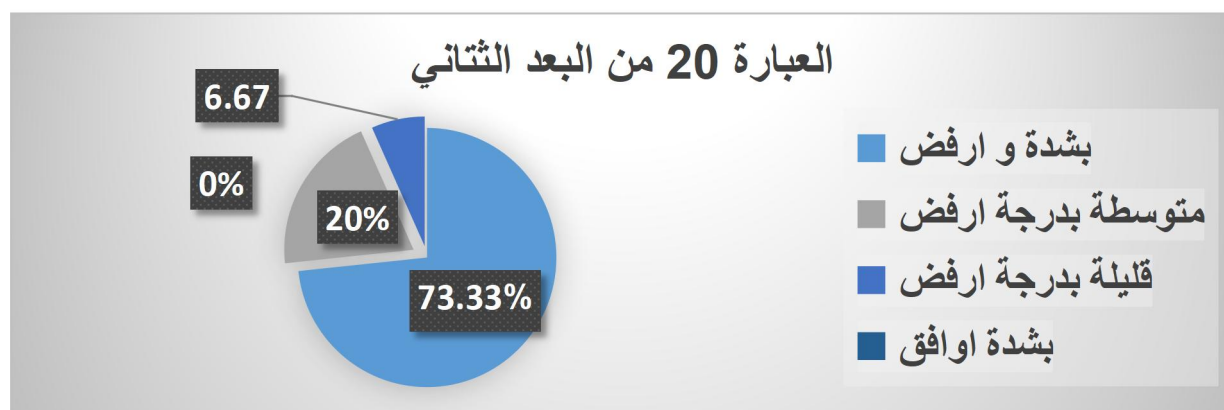
معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	البدائل
			الجدولية	المحسوبة			
نيم	03	0.05	7.82	14.06	13.33	2	أرفض و بشدة
					13.33	2	أرفض و بدرجة متوسطة
					6.67	1	أرفض و بدرجة قليلة
					66.67	10	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

سكف نفظ 22 يمسج ءكضحن ءكصمءب لأجئئة ءكككئب نفظ 15 لك ءلبعد
ءكثاني

من خلال الجدول رقم 24 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أوافق و بشدة والتي تمثل 66.67% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون و بدرجة قليلة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 14.06 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يوافقون و بشدة على أنه من المهم ان يتحدوا بالتجارب الجديدة الطريقة التي يفكرون بها في انفسهم. ءكككئب عشرون: لا أستمتع بالمواقف الجديدة التي تتطلب مني تغير طريقي المألوفة عند القيام بالأشياء .

جت هك نفظ 25 يبنك ءكئكئب ءلأحسئئى لكككئب 20 لك البعد ءكثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	البدائل
			الجدولية	المحسوبة			
نجم	03	0.05	7.82	19.93	73.33	11	أرفض و بشدة
					20	3	أرفض و بدرجة متوسطة
					6.67	1	أرفض و بدرجة قليلة
					0	0	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع



سكف فقط 23 يصبغ و كضحن و كصمب لأجئية و كككئب فقط 20 لك و لبعء و ككثاني

من خلال الجدول رقم 25 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أرفض و بشدة والتي تمثل 73.33% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون و بدرجة قليلة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 19.93 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً

ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون و

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	بمثر بام
			الجدولية	المحتسبة			
فجس نجم	03	0.05	7.82	8.73	0	0	أرفض و بشدة
					20	3	أرفض و بدرجة متوسطة
					26.67	4	أرفض و بدرجة قليلة
					53.33	8	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

بشدة على أنهم لا يستمتعون بالمواقف الجديدة التي تتطلب منهم تغير طرقهم المألوفة عند القيام بالأشياء.

2-4- البعد الثالث: نمو الشخصية

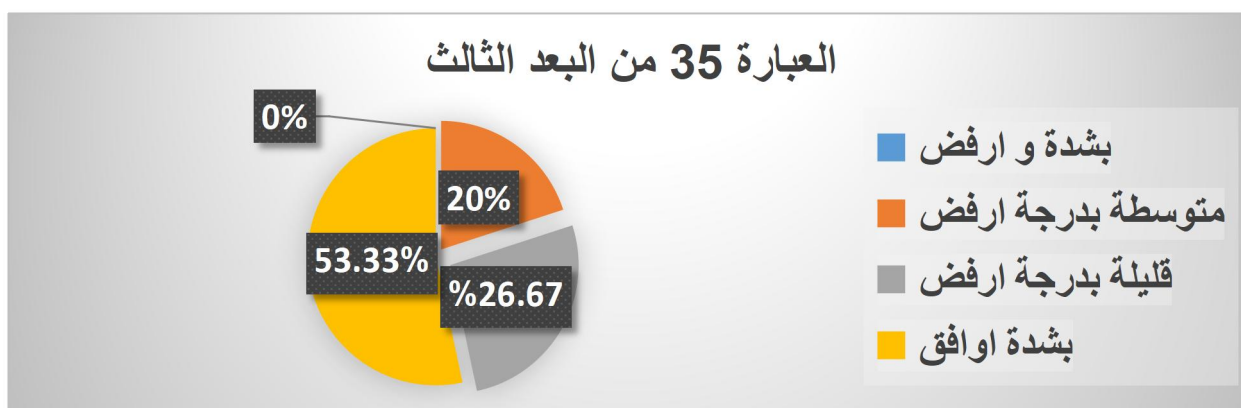
العبرة الخامسة و الثلاثون : ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ولكن أشعر كل شيء سار على أفضل صورة.

جت هك نقط 26 يبنك يكثكنف يكأحسئكك ككككئب 35 لك يككجت يكبئك

الشكل رقم 24 يمسج ءكضحن ءكصمءب لأجئءة ءككئب نفض 35 لك ءككعت ءكبئكب

من خلال الجدول رقم 26 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أوافق و بشدة والتي تمثل 53.33% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% يرفضون و بدرجة متوسطة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.73 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يوافقون و بشدة على انهم ارتكبوا بعض الأخطاء في الماضي ولكن يشعرون كل شيء سار على أفضل صورة.

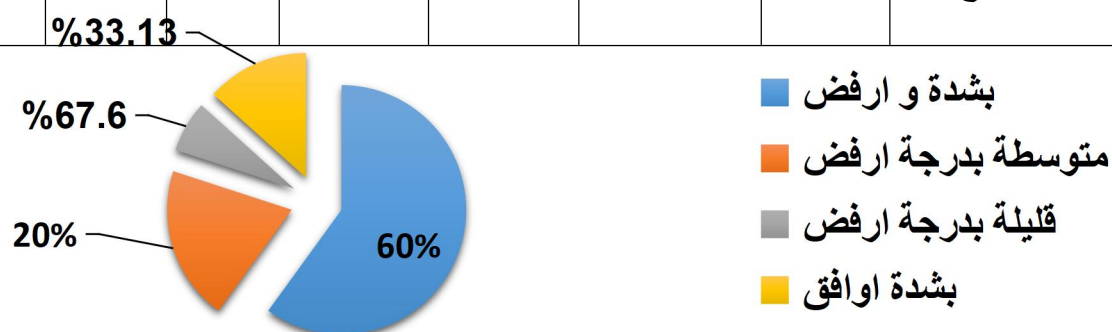
العبارة السادسة و الثلاثون: الماضي بتقلباته مع نجاح و فشل و لكن لا ارغب في تغييره.



جتهك فقط 27 يبنك وكنكنف و لأحسئى ككككئب 36 لك وكنكعت
وكنكبنك

الشكل رقم 25 يصب وكنضن وكنصمب لأجئة وكنككئب فقط 36 لك

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	بمثر بام
			الجدولية	المحتسبة			
نيم	03	0.05	7.82	10.33	60	9	أرفض و بشدة
					20	3	أرفض و بدرجة متوسطة
					6.67	1	أرفض و بدرجة قليلة
					13.33	2	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع



وكنكعت وكنكبنك

من خلال الجدول رقم 27 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أرفض و بشدة والتي تمثل 60% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون و

بدرجة قليلة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 10.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق

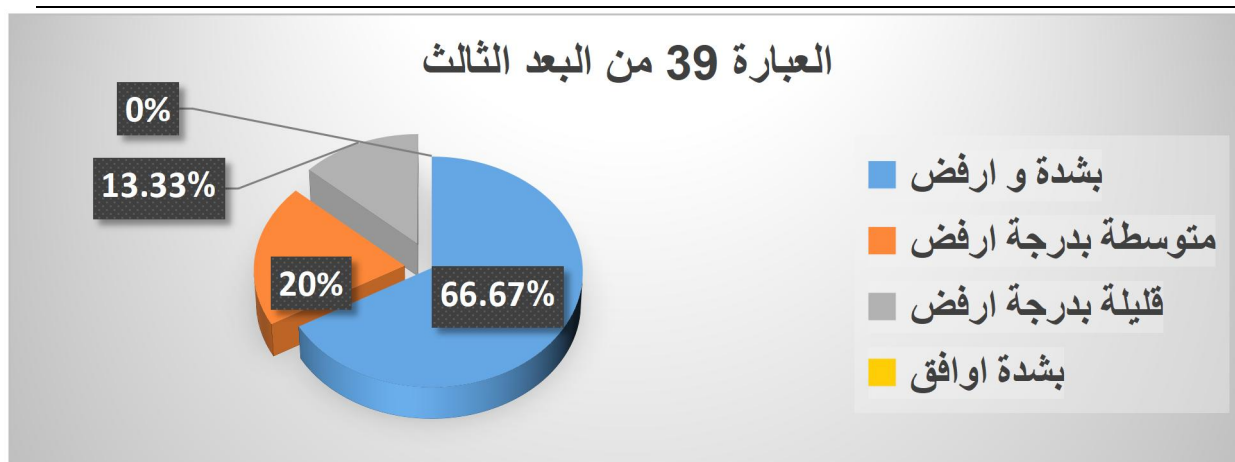
ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون و بشدة و بشدة عبارة الماضي بتقلباته مع نجاح و فشل و لكن لا يرغبون في تغييره.

العبارة التاسعة و الثلاثين: أشعر أن الكثير من الناس أعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر مني

جتهك فقط 28 يبنك يئكئتكنف يئأحسئئى ككككئئب 39 لك يئككعت

ئكئكئب

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
فجس نجم	03	0.05	7.82	15.13	66.67	10	أرفض و بشدة
					20	3	أرفض و بدرجة متوسطة
					13.33	2	أرفض و بدرجة قليلة
					33.33	0	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع



الشكل رقم 26 يصبغ و كضحن و كصمب لأجئية و كككئب فقط 39 لك و ككعت و ككئب

من خلال الجدول رقم 28 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أرفض و بشدة والتي تمثل 66.67% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13.33% يرفضون و بدرجة قليلة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 15.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون و بشدة يشعرون أن الكثير من الناس يعرفونهم قد استفادوا من الحياة أكثر منهم.

2-5- البعد الرابع: العلاقات الايجابية

العبارة اثنتا عشرة: لا أشعر بالراحة مع الناس و المجتمع من حولي.

جتهك فقط 29 يبنك و ككئب لأحسئى كككئب 12 لك و ككعت و ككئب

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	بمثر بام
			الجدولية	المحتسبة			
نجم	03	0.05	7.82	11.93	60	9	أرفض و بشدة
					0	0	أرفض و بدرجة متوسطة
					13.33	2	أرفض و بدرجة

						قليلة
					26.67	4
					100	15
						المجموع

العبارة 12 من البعد الرابع



الشكل رقم 27 يصدىءكضحن ءكصمدب لأجئءة ءكككئب فقط 12 لك ءككعت ءكئبظ

من خلال الجدول رقم 29 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا ارفض و بشدة والتي تمثل 60% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13.33% يرفضون و بدرجة قليلة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 11.93 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون و بشدة على انهم لا يشعرون بالراحة مع الناس و المجتمع من حولهم .

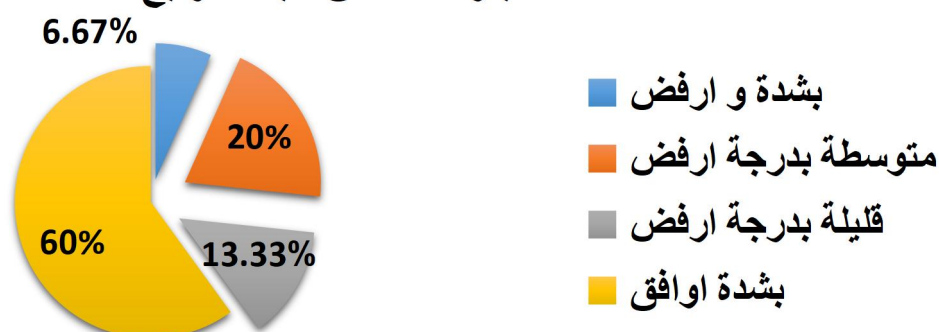
العبارة واحد و عشرون: معظم الناس يروني محب و حنونا

جت هك فقط 30 يبنك ءكئكئف ءلأحسئءى لكككئب 21 لك ءككعت ءكئبظ

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	بمثر بام
			الجدولية	المحتسبة			
					6.67	1	أرفض و بشدة

ذيم	03	0.05	7.82	10.33	20	3	أرفض و بدرجة متوسطة
					13.33	2	أرفض و بدرجة قليلة
					60	9	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

العبارة 21 من البعد الرابع

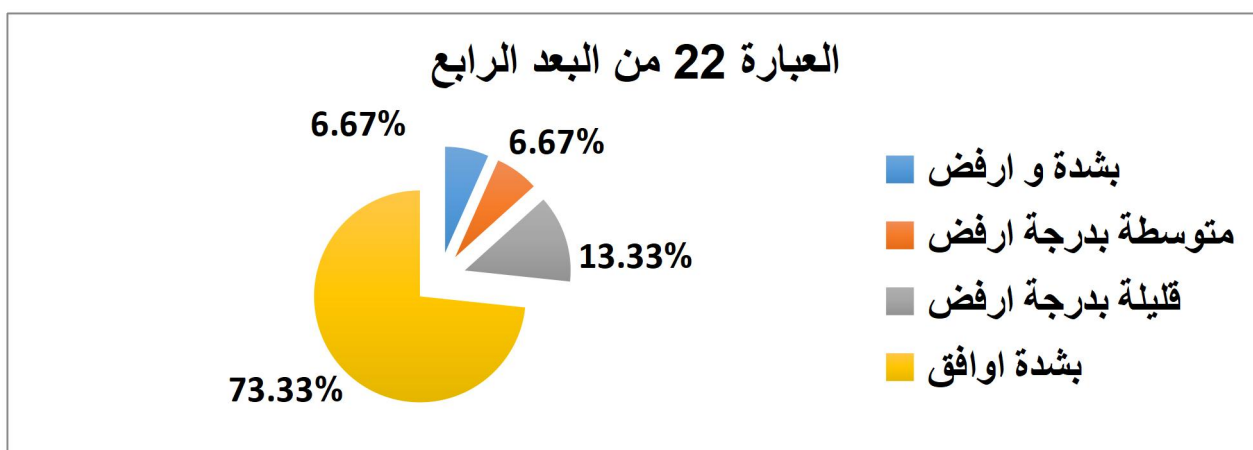


الشكل رقم 28 يهصج ءكضحن ءكصمء لءجئء ءككئب نفظ 21 لك ءككعت ءكءوئظ

من خلال الجدول رقم 30 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أوافق و بشدة والتي تمثل 60% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون و بشدة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 10.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يوافقون و بشدة على ان معظم الناس يرونهم محبين و حنونين.

العبارة الثانية و العشرون:استمتع بالمحادثات المتبادلة مع أفراد العائلة و الأصدقاء .
جتهك نفظ 31 يبنك ءكئكئف ءلأحسئءى لكككئب 22 لك ءككعت ءكءوئظ

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرار ت	بمثر بام
			الجدولية	المحتسبة			
نجم	03	0.05	7.82	18.87	6.67	1	أرفض و بشدة
					6.67	1	أرفض و بدرجة متوسطة
					13.33	2	أرفض و بدرجة قليلة
					73.33	11	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع



الشكل رقم 29 يصدىء كضحن ءى كصمءء لأجئءة ءى ككئب نفظ 22 لك ءى ككعت ءى كءىظ

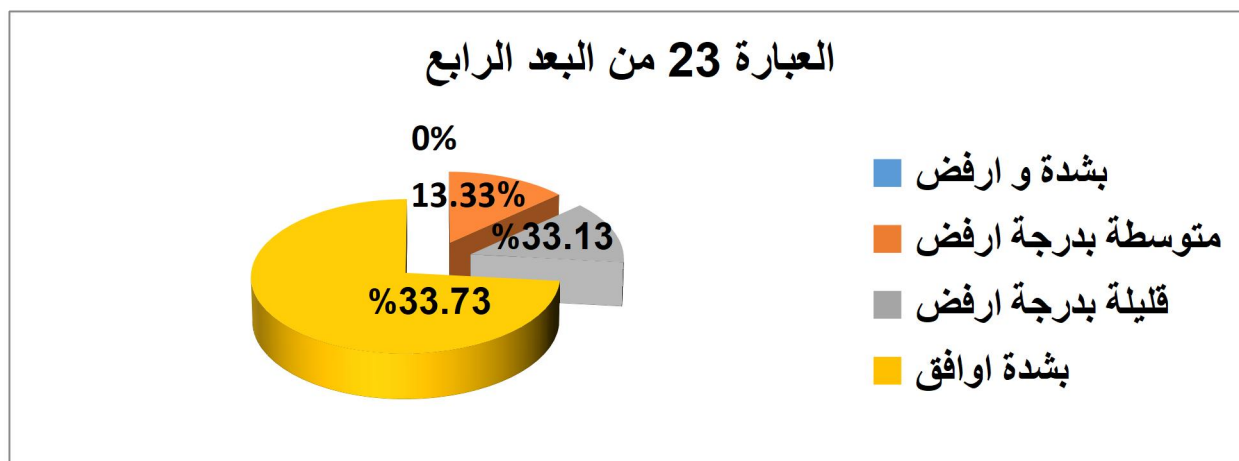
من خلال الجدول رقم 31 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أوافق و بشدة والتي تمثل 73.33% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون و بشدة و بدرجة متوسطة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 18.87 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة

دالة إحصائية ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يوافقون و بشدة على انهم يستمتعون بالمحادثات المتبادلة مع أفراد العائلة و الأصدقاء .

العبارة ثلاثة و عشرون: يصفني الناس انني شخص كريم و مستعد لأشارك بوقتي مع الآخرين

جتهك فقط 32 يبنك وئكتكنف وئأحسئى ككككئب 23 لك وئككعت وئكديظ

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	بمثر بام
			الجدولية	المحتسبة			
نجم	03	0.05	7.82	19.4	0	0	أرفض و بشدة
					13.33	2	أرفض و بدرجة متوسطة
					13.33	2	أرفض و بدرجة قليلة
					73.33	11	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

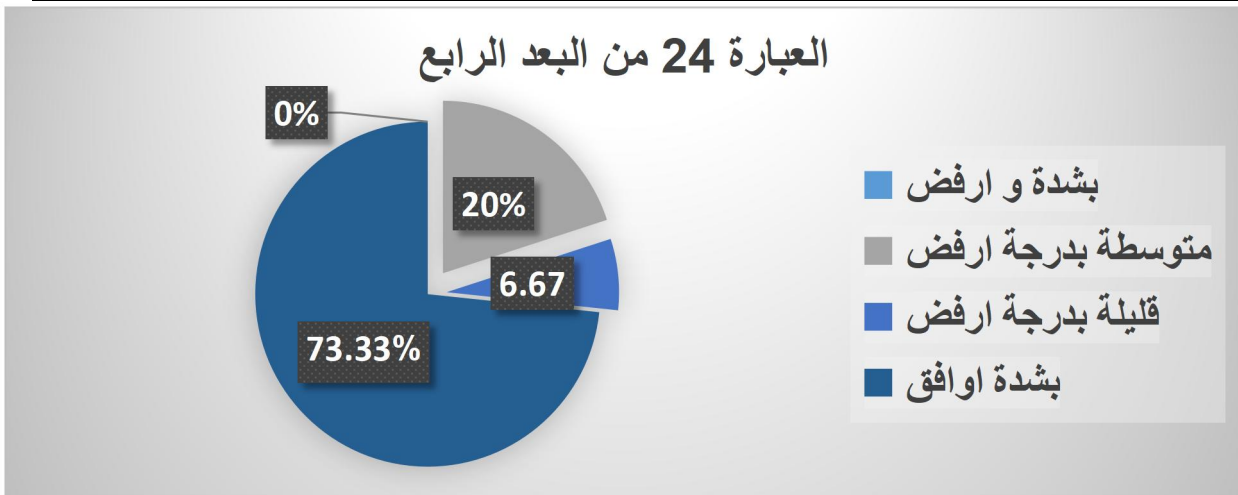


الشكل رقم 30 يمسج ءكضحن ءكصمءب لأجئءة ءككئب نفظ 23 لك ءككعت ءكءبظ

من خلال الجدول رقم 32 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أوافق و بشدة والتي تمثل 73.33% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13.33% يرفضون و بدرجة قليلة و بدرجة متوسطة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 18.87 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يوافقون و بشدة على ان الناس يصفونهم انهم اشخاص كريمين و مستعدين للمشاركة بوقتهم مع الآخرين.

العبارة اربعة و عشرون :اعلم بانه يمكنني الثقة بأصدقائي و أنهم يمكنهم ان يثقوا بي. جت هك نفظ 33 يبنك ءكئكنف ءلأحسئءى لككئب 24 لك ءككعت ءكءبظ

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	البدائل
			الجدولية	المحتسبة			
نجم	03	0.05	7.82	19.93	0	0	أرفض و بشدة
					20	3	أرفض و بدرجة متوسطة
					6.67	1	أرفض و بدرجة قليلة
					73.33	11	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع



الشكل رقم 31 يصجى كضحنى كصمب لأجئىء كككئب فقط 24 لك ككعت ككئب

من خلال الجدول رقم 33 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أوافق و بشدة والتي تمثل 73.33% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون و بدرجة قليلة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 19.93 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يوافقون و بشدة على أنهم يعلمون بانه يمكنهم الثقة بأصدقائهم و أن اصدقائهم يمكنهم ان يتقوا بهم.

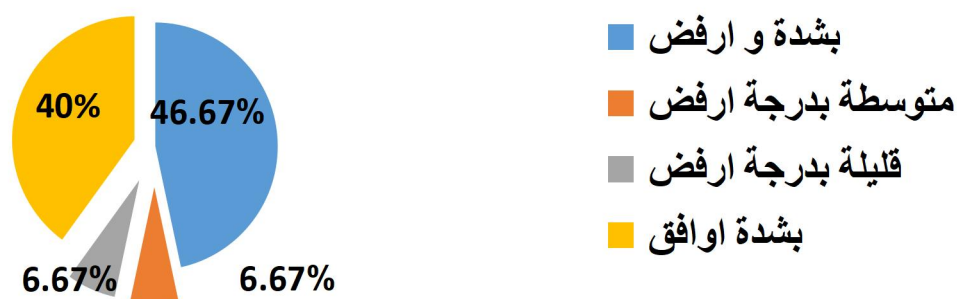
العبرة الخامسة و العشرون: غالباً ما أشعر الوحدة بسبب قلة أصدقائي المقربين الذين أشاركهم إهتمامي

جت هك فقط 34 يبنك ككئب لأحسئى كككئب 25 لك ككعت ككئب

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	بمثر بام
			الجدولية	المحتسبة			
					46.67	7	أرفض و بشدة
					6.67	1	أرفض و بدرجة

متوسطة			8.20	7.82	0.05	03	نجم
أرفض و بدرجة قليلة	6.67	1					
أوافق و بشدة	40	6					
المجموع	100	15					

العبارة 25 من البعد الرابع



الشكل رقم 32 يصدىءكضحن ءكصمءء لآجئءة ءكككئب فقط 25 لك

ءككعت ءكءءظ

من خلال الجدول رقم 34 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أرفض و بشدة والتي تمثل 46.67% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون و بدرجة قليلة و بدرجة متوسطة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون و بشدة على انهم غالباً ما يشعرون الوحدة بسبب قلة أصدقائهم المقربين الذين يشاركونهم إهتماماتهم.

العبارة السادسة و العشرون: ليس لدي الكثير من الناس الذين يرغبون في الاستماع لي عن أن اكون في حاجة الى الحديث معهم.

جت هك فقط 35 يبنك ءكئئكنف ءلأحسءءى ككككئب 26 لك ءككعت ءكءءظ

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرار ت	
			الجدولية	المحتسبة			
نجم	03	0.05	7.82	9.80	60	9	أرفض و بشدة
					13.33	2	أرفض و بدرجة متوسطة
					13.33	2	أرفض و بدرجة قليلة
					13.33	2	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

العبارة 26 من البعد الرابع



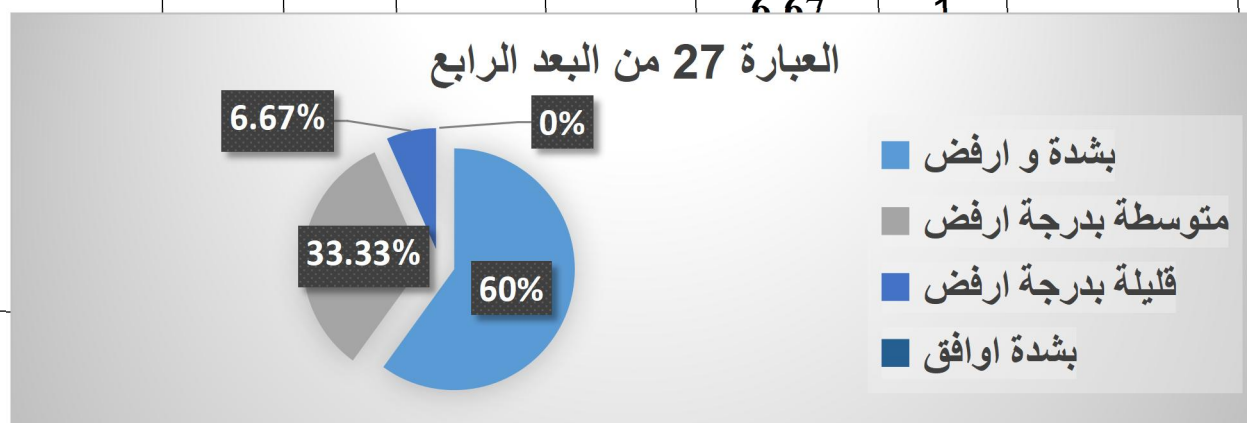
الشكل رقم 33 يوضح تكافؤ تكافؤ لأجئية تكافؤ تكافؤ تكافؤ 26 لك تكافؤ تكافؤ تكافؤ

من خلال الجدول رقم 35 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أرفض و بشدة والتي تمثل 60% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13.33% لكل من يوافقون و يرفضون بدرجة قليلة و بدرجة متوسطة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 9.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في

إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون و بشدة على انهم ليس لديهم الكثير من الناس الذين يرغبون في الاستماع لهم عن أن يكونوا في حاجة الى الحديث معهم. العبارة السابعة و العشرون: يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني .

جتهك فقط 36 يبنك وئكئكئف وئلأحسئئى لكككئئب 27 لك وئككعت وئكئئظ

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
نجم	03	0.05	7.82	13.53	60	9	أرفض و بشدة
					33.33	5	أرفض و بدرجة متوسطة
					6.67	1	أرفض و بدرجة



الشكل رقم 34 يمسج وئكضحن وئكصمب لآجئئة وئككئئب فقط 27 لك

وئككعت وئكئئظ

من خلال الجدول رقم 36 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أرفض و بشدة والتي تمثل 60% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون و بدرجة قليلة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 13.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون و بشدة على انه يبدو ليهم أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر منهم .

2-6- البعد الخامس: الهدف من الحياة .

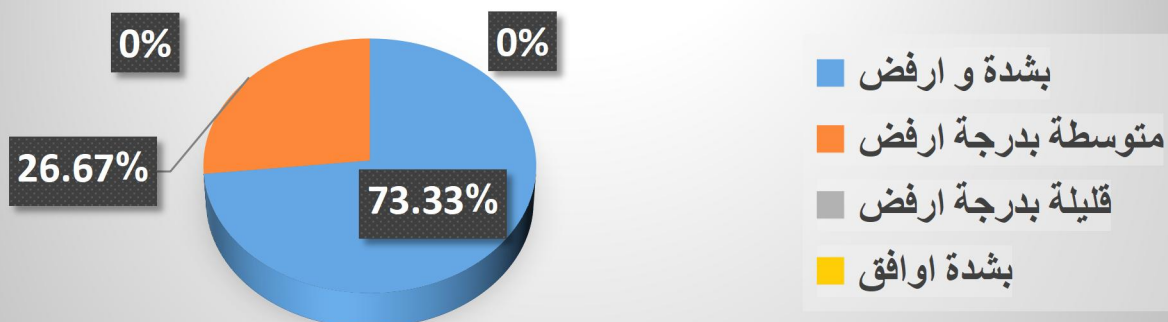
العبرة السابعة عشرة: انا لا اهتم بالنشاطات التي تزيد خبراتي.

جتهك فقط 37 يبنك وئكتنف وئلا حسئى كككئب 17 لك وئكبع

ئكجئر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرار ت	بمثر بام
			الجدولية	المحتسبة			
نيم	03	0.05	7.82	21.533	73.33	11	أرفض و بشدة
					26.67	4	أرفض و بدرجة متوسطة
					0	0	أرفض و بدرجة قليلة
					0	0	أوافق و بشدة

العبرة 17 من البعد الخامس



					100	15	المجموع
--	--	--	--	--	-----	----	---------

الشكل رقم 35 يمسج ءكضحن ءكصمإب لأجئئة ءكككئب نقظ 17 لك ءككعت ءكجئلر

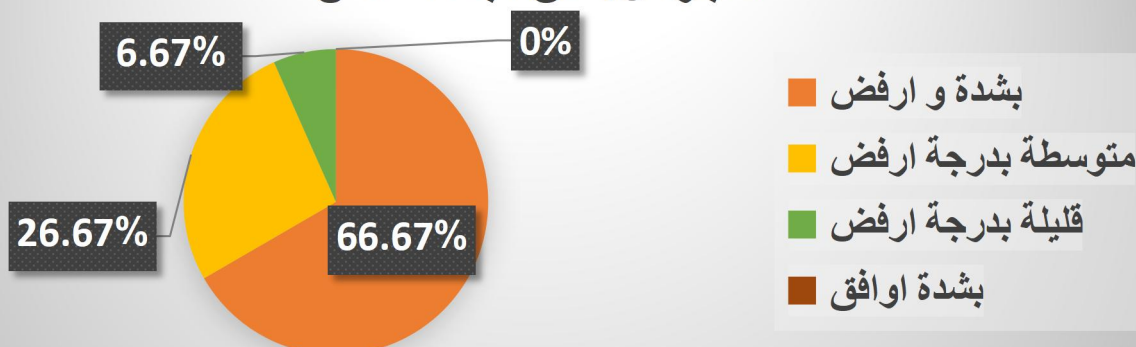
من خلال الجدول رقم 37 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أرفض و بشدة والتي تمثل 73.33% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 26.67% يرفضون بدرجة متوسطة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 21.533 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون و بشدة على 4 و لا يهتمون بالنشاطات التي تزيد خبراتهم.

العبارة الثامنة عشرة : لا ارغب في ان اجر ب طرق جديدة للقيام بالاشياء في حياتي على مايرام.

جتهك نقظ 38 يبنك ءكئكئف ءلأحسئءى كككئب 18 لك ءككعت ءكجئلر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
ذيم	03	0.05	7.82	16.20	66.67	10	أرفض و بشدة
					26.67	4	أرفض و بدرجة متوسطة
					6.67	1	أرفض و بدرجة قليلة

العبارة 18 من البعد الخامس



					0	0	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

الشكل رقم 36 يوضح إكضحن إكصمب لأجئة إككئب فقط 18 لك إككعت إكجئر

من خلال الجدول رقم 38 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أرفض و بشدة والتي تمثل 66.67% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون بدرجة قليلة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 16.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون و بشدة على انهم لا يرغبون في ان يجربوا طرق جديدة للقيام بالاشياء في حياتهم على مايرام.

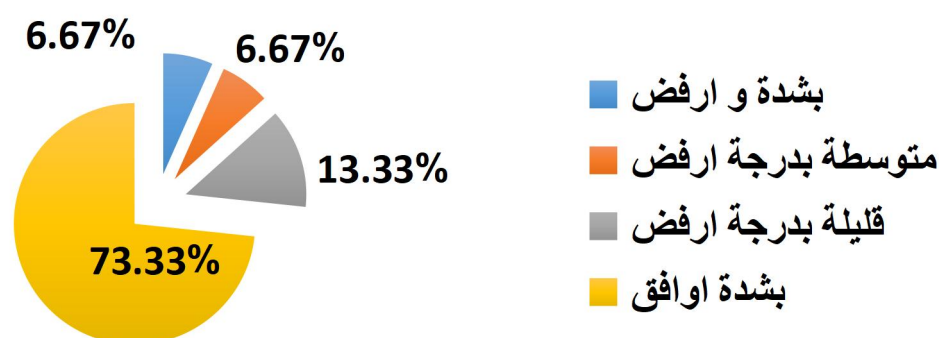
العبارة التاسعة و العشرون: انا استمتع بوضع خطط للمستقبل و العمل على تحقيقها في الواقع.

جتهك فقط 39 يبنك إكئكنف إكأحسئى لككئب 29 لك إككعت إكجئر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	بمثر بام
			الجدولية	المحسوبة			
					6.67	1	أرفض و بشدة
					6.67	1	أرفض و بدرجة متوسطة

أرفض و بدرجة قليلة	2	13.33	18.87	7.82	0.05	03	نجم
أوافق و بشدة	11	73.33					
المجموع	15	100					

العبارة 29 من البعد الخامس



الشكل رقم 37 يوضح إكضحن إكصمد لأجئة إكككئب فقط 29 لك إككعت إكجئلر

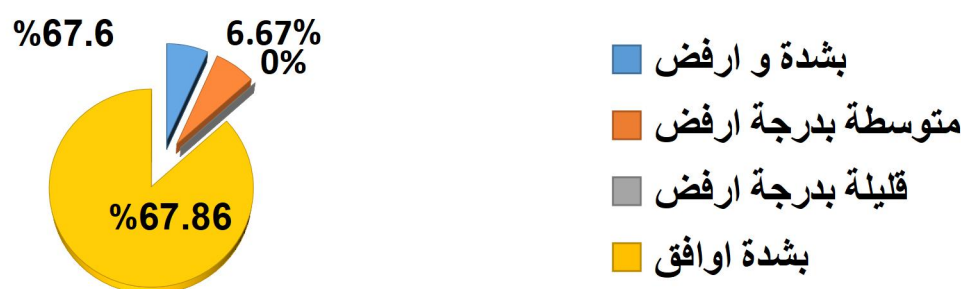
من خلال الجدول رقم 39 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا اوافق و بشدة والتي تمثل 73.33% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون وبشدة و بدرجة متوسطة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 18.87 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يوافقون و بشدة على انهم يستمتعون بوضع خطط للمستقبل و العمل على تحقيقها في الواقع

العبارة ثلاثون: انا اميل الى التركيز على الحاضر لان المستقبل يقودني الى المشاكل
جتهك فقط 40 يبنك إككئكف إكككئب 30 لك إكككعت
إكجئلر

التكرار	النسب	قيمة كا تربيع	نسبة	درجة	معنوية

اختبار كا ²	الحرية	الخطأ	الجدولية	المحتسبة	المئوية (%)	ت	
ذيم	03	0.05	7.82	30.6	6.67	1	أرفض و بشدة
					6.67	1	أرفض و بدرجة متوسطة
					0	0	أرفض و بدرجة قليلة
					86.67	13	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

العبرة 30 من البعد الخامس



الشكل رقم 38 يهصج ءكضحن ءكصمءب لآجئءة ءككئب نفظ 30 لك

ءككعت ءكجئلر

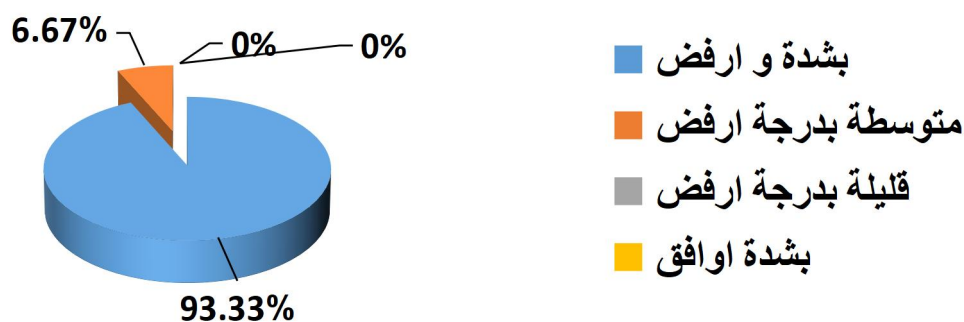
من خلال الجدول رقم 40 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا اوافق و بشدة والتي تمثل 86.67% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون وبشدة و بدرجة متوسطة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 30.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين

يوافقون و بشدة على انهم يميلون الى التركيز على الحاضر لان المستقبل يقودهم الى المشاكل.

العبارة الواحد و ثلاثون :تبدو نشاطاتي اليومية تافهة وغير مهمة بالنسبة لي .
 جت هك فقط 41 يبنك وئكتكنف وئأحسئى ككككئب 31 لك وئككعت
 وئكجئر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	بمثر بام
			الجدولية	المحسوبة			
نجم	03	0.05	7.82	37.53	93	14	أرفض و بشدة
					7	1	أرفض و بدرجة متوسطة
					0	0	أرفض و بدرجة قليلة
					0	0	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

العبارة 31 من البعد الخامس



الشكل رقم 39 يصد وئكضحن وئكصمبب لأجئئة وئكككئب فقط 31 لك
 وئككعت وئكجئر

					100	15	المجموع
--	--	--	--	--	-----	----	---------

الشكل رقم 40 يصبغ ويكضن ويكصمب لأجئية ويككئب فقط 32 لك
ويككعت ويكجئر

من خلال الجدول 42 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا ارفض و بشدة والتي تمثل 53.33% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% يرفضون و بدرجة متوسطة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.37 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون و بشدة على انهم لا يراودهم شعور جيد حيال ما هم بصدد انجازه في الحياة .

العبارة الثالثة و الثلاثون: اعتدت ان اضع اهدافا لحياتي و لكن تبدو مضيعة للوقت.
جت هك فقط 43 يبنك ويكئكنف ويأحسئوي كككئب 33 لك ويككعت
ويكجئر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرار ت	بمثر بام
			الجدولية	المحتسبة			
نم	03	0.05	7.82	9.266	53.33	8	أرفض و بشدة
					33.33	5	أرفض و بدرجة متوسطة
					6.67	1	أرفض و بدرجة قليلة

العبارة 33 من البعد الخامس



					6.67	1	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

الشكل رقم 41 يصجب يكضحن يكصمدب لأجئة يككئب فقط 33 لك يكبعث يكجئلر

من خلال الجدول رقم 43 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا ارفض و بشدة والتي تمثل 53.33% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يوافقون و يرفضون و بدرجة قليلة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 9.266 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون و بشدة على انهم اعتادوا ان يضعوا اهدافا لحياتهم و لكن تبدو مضيعة للوقت .

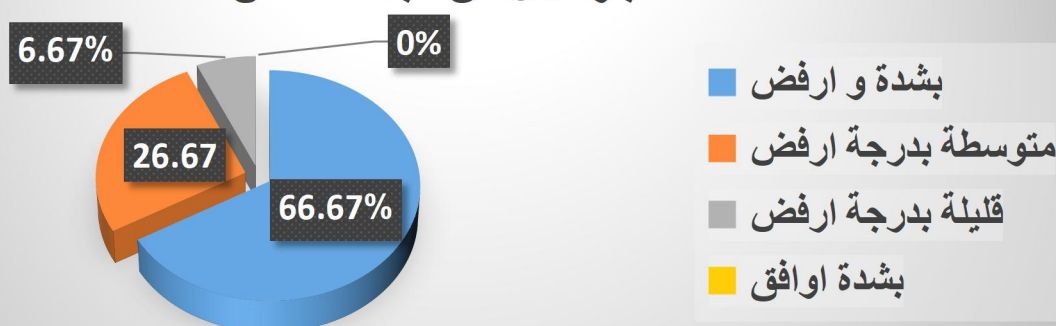
العبارة الرابعة و الثالثون: اشعر احيانا انني فعلت كل ما يلزم فعله في الحياة.

جدت هك فقط 44 ينك يكئكئف يكأحسئى كككئب 34 لك يكبعث يكجئلر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	بمثر بام
			الجدولية	المحسوبة			
نيم	03	0.05	7.82	16.20	66.67	10	أرفض و بشدة
					26.67	4	أرفض و بدرجة متوسطة
					6.67	1	أرفض و بدرجة قليلة
					0	0	أوافق و بشدة

					100	15	المجموع
--	--	--	--	--	-----	----	---------

العبارة 34 من البعد الخامس



الشكل رقم 42 يهصد يكضحن يكصماب لأجئية يكككئب نفظ 34 لك يككعت يكجئلر

من خلال الجدول رقم 44 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا ارفض و بشدة والتي تمثل 66.67% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون و بدرجة قليلة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 16.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون و بشدة على أنهم يشعرون احيانا انهم فعلوا كل ما يلزم فعله في الحياة .

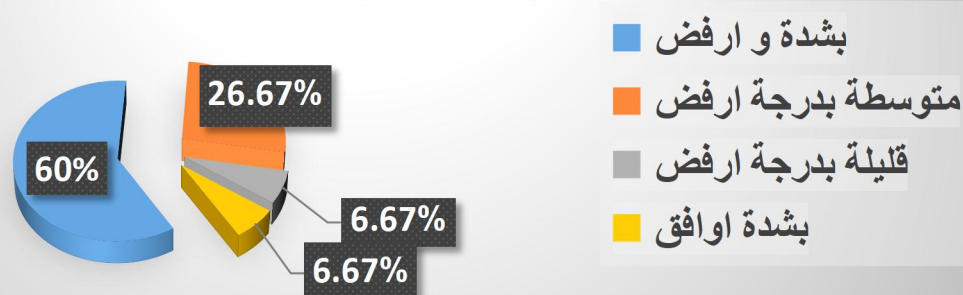
العبارة اربعون: اشعر بخيبة امل من انجازاتي في الحياة.

جت هك نفظ 45 يبنك يككئكنف يكأحسئى لكككئب 40 لك يككعت يكجئلر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	البدائل
			الجدولية	المحتسبة			
					60	9	أرفض و بشدة
					26.67	4	أرفض و بدرجة

متوسطة			11.40	7.82	0.05	03	نجم
أرفض و بدرجة قليلة	1	6.67					
أوافق و بشدة	1	6.67					
المجموع	15	100					

العبارة 40 من البعد الخامس



الشكل رقم 43 يهصج ءكضحن ءكصمءب لأجئءة ءكككئب نفظ 40 لك ءككعت ءكجئلر

من خلال الجدول رقم 45 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا ارفض و بشدة والتي تمثل 60% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يوافقون يرفضون و بدرجة قليلة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 11.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يرفضون و بشدة على أنهم يشعرون بخيبة امل من انجازاتهم في الحياة.

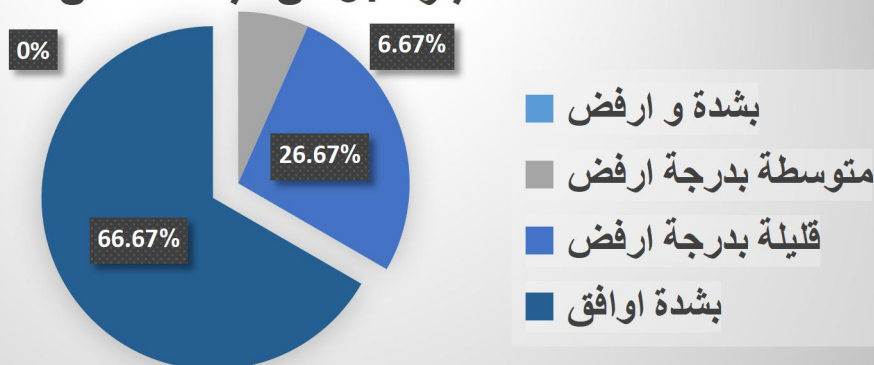
2-7- البعد السادس: قبول الذات

العبارة السابعة و الثلاثون: عندما أقارن نفسي مع الأصدقاء و المعارف أشعر أنني راض عن نفسي.

جتهك فقط 46 يبنك وئكئكئف وئأحسئئى كككئئب 37 لك وئككعت
وئككئئز

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	بمثر بام
			الجدولية	المحسوبة			
نجم	03	0.05	7.82	16.20	0	0	أرفض و بشدة
					6.67	1	أرفض و بدرجة متوسطة
					26.67	4	أرفض و بدرجة قليلة
					66.67	10	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

العبارة 37 من البعد السادس



الشكل رقم 44 يصد وئكضن وئكصمب لأجئئ وئككئئب فقط 37 لك
وئككعت وئككئئز

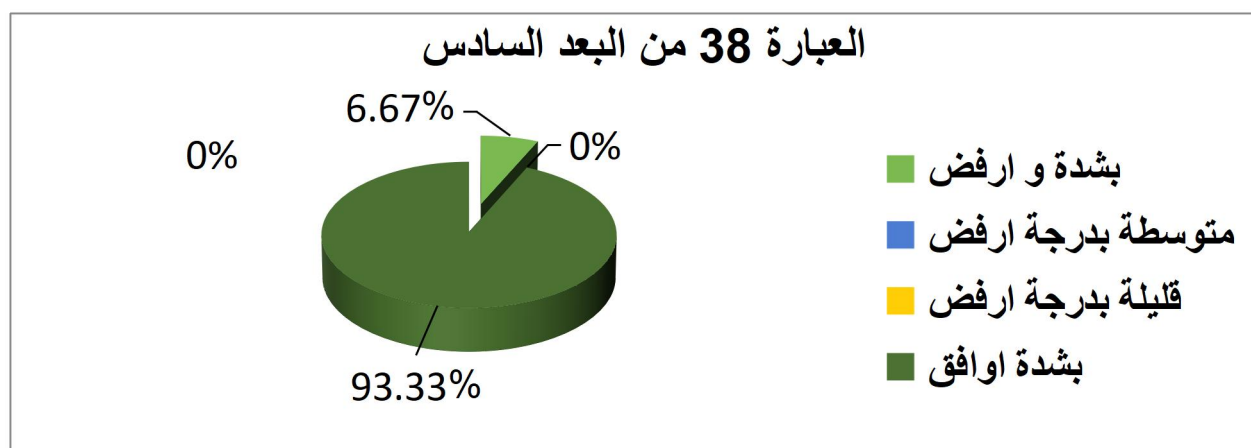
من خلال الجدول رقم 46 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أوافق و بشدة والتي تمثل 66.67% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون بدرجة متوسطة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 16.20 وهي أكبر من قيمة اختبار

كما $F_{(3, 38)} = 7.82$ عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يوافقون و بشدة على و هي و عندما يقارنون انفسهم مع الأصدقاء و المعارف يشعرون أنهم راضون عن انفسهم.

العبارة الثامنة و ثلاثون :بشكل عام اشعر بالثقة و الايجابية حول نفسي .

جتهك فقط 47 يبنك وئكتكنف وئلاحسئى ككككئب 38 لك وئككعت وئكحئز

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
نجم	03	0.05	7.82	37.533	7	1	أرفض و بشدة
					0	0	أرفض و بدرجة متوسطة
					0	0	أرفض و بدرجة قليلة
					93	14	أوافق و بشدة



					100	15	المجموع
--	--	--	--	--	-----	----	---------

الشكل رقم 45 يصبغ ويكضن ويكصمب لأجئية ويككئب فقط 38 لك
ويككعت ويكحذخز

من خلال الجدول رقم 47 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أوافق و بشدة والتي تمثل 66.67% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 6.67% يرفضون بدرجة متوسطة العبارة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 16.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين يوافقون و بشدة على وهي بشكل عام يشعرون بالثقة و الايجابية حول انفسهم.
العبارة الواحد و الاربعون: ربما لا يكون تقديري لذاتي ايجابي كما يشعر الاخرين اتجاه انفسهم.

جتهك فقط 48 يبنك ويكئكئف ويأحسئى لكككئب 41 لك ويككعت
ويكحذخز

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	بمثر بام
			الجدولية	المحسوبة			
ذبحم	03	0.05	7.82	11.93	60	9	أرفض و بشدة
					13.33	2	أرفض و بدرجة متوسطة
					0	0	أرفض و بدرجة قليلة
					26.67	4	أوافق و بشدة
					100	15	المجموع

العبارة 41 من البعد السادس



الشكل رقم 46 يوضح نتائج اختبار كاي تربيع لأجوبة المشاركين في اختبار 41 لك
 في كجعت في كحذخز
 من خلال الجدول رقم 48 نلاحظ أن النسبة الأكبر لصالح الذين قالوا أرفض و بشدة
 والتي تمثل 60% ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13.33% يرفضون
 بدرجة متوسطة العبارة، كما بلغت قيمة كاي المربعة 11.93 وهي أكبر من قيمة اختبار
 كاي الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة
 إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الممارسين لصالح الذين
 يرفضون و بشدة على 40% وربما لا يكون تقديرهم لذاتهم ايجابي كما يشعر الاخرين اتجاه
 انفسهم.

2-8- مناقشة النتائج بالفرضيات :

مناقشة الفرضية الجزئية الاولى: للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين قبول الذات و تحسين الحكم الذاتي لدى المصابين بالجنف.

من خلال النتائج المتحصل عليها لكل من بعد الحكم الذاتي او الاستقلالية و بعد قبول الذات يتجلى لنا ان النسب المئوية كانت مرتفعة كلما كان الرفاه النفسي إيجابي في حين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للذين يرون أن للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين قبول الذات و الحكم الذاتي لدى المصابين بالجنف .

و هذه النتيجة تتماشى مع عدة دراسات سابقة مثل دراسة (مهاملي بن علي - جالم محمد ماجيستر 2018-2020) تحت عنوان تأثير وحدات تدريبية باستخدام الالعاب المائية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى اطفال التوحد حيث توصل الى ان ممارسة الوحدات التدريبية باستخدام الالعاب المائية تؤثر ايجابا في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى اطفال التوحد.

و منه تستنتج الطالبتان الباحثتان ان للتمارين العلاجية المائية دور ايجابي في تحسين قبول الذات و الحكم الذاتي . و منه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت.

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين العلاقات

الإيجابية مع الآخرين و تحقيق الهدف من الحياة لدى المصابين بالجنف.

بالرجوع الى النتائج المتحصل عليها لكل من بعد العلاقات الايجابية مع الآخرين و الهدف من الحياة يتضح لنا ان النسب المئوية كانت مرتفعة لدى الممارسين للتمارين العلاجية المائية تبين ان لهم مستوى جيد او عالي من العلاقات الايجابية مع الآخرين و تحقيق الهدف من الحياة في حين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للذين يرون أن للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين العلاقات الايجابية مع الآخرين و تحقيق الهدف من الحياة لدى المصابين بالجنف .

و هذه النتيجة تتماشى مع دراسة (سميرة محمد عربي ، هبة حسن الضميري) حيث توصلت الى ان استخدام برنامج التمرينات المائية يؤثر ايجابا على بعض المتغيرات الجسمية و الفسيولوجية للمصابات بمرض السكري من النوع الثاني.

و منه تستنتج الطالبتان الباحثتان ان ممارسة التمارين العلاجية المائية دور ايجابي في تحسين العلاقات الايجابية مع الآخرين و تحقيق الهدف من الحياة. و منه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت.

مناقشة الفرضية الثالثة: للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين التمكن البيئي وتطور

نمو الشخصية لدى المصابين بالجنف.

بالرجوع الى النتائج المتحصل عليها لكل من بعد التمكن البيئي و نمو الشخصية يتجلى لنا ان النسب المئوية كانت مرتفعة لدى الممارسين للتمارين العلاجية المائية تبين ان لهم مستوى جيد او عالي من التمكن البيئي و تطور نمو الشخصية في حين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للذين يرون أن للتمارين العلاجية المائية دور التمكن البيئي و تطور نمو الشخصية لدى المصابين بالجنف .

و هذه النتيجة تتماشى مع دراسة (سي العربي عبد الرزاق - سياحرة هشام ماجيستر 2019-2020) حيث توصل الى ان استخدام التمارين العلاجية المائية تؤثر ايجابا في تحقيق التوافق و التوازن الحركي لدى الشخص المصاب بالشلل الدماغي.

و منه تستنتج الطالبتان الباحثتان ان ممارسة التمارين العلاجية المائية دور ايجابي في التمكين البيئي و تطور نمو الشخصية. و منه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت.

2-9- التوصيات و الاقتراحات:

من خلال النتائج المحصل عليها عن طريق الدراسة التي كانت تحت عنوان دور التمارين العلاجية في الوسط المائي في تحسين الرفاه النفسي لدى المصابين بالجنف و من اجل الوصول الى الاهداف المراد تحقيقها نقترح مايلي:

- ✓ تشجيع ممارسة التمارين العلاجية في الوسط المائي لما فيها من ايجابيات على الجانب النفسي للمصابين بالجنف.
- ✓ تطوير البحوث في هذا المجال و الاكمال في بحثنا هذا.
- ✓ ابراز دور التمارين العلاجية في الوسط المائي من خلال ندوات توعية للمصابين بالجنف لتشجيعهم على الممارسة.

الخلاصة العامة:

تعتبر التمارين العلاجية في المياه أمراً بالغ الأهمية لتأثيراتها الإيجابية على الرفاه النفسي للأفراد المصابين. تُعتبر هذه الممارسات جزءاً من العلاج الوقائي والتأهيلي، حيث تهدف إلى إعادة الجسم إلى حالته الطبيعية أو تحسين حالته بشكل عام. تؤثر هذه التمارين بشكل إيجابي على الرفاه النفسي من خلال زيادة الاستقلالية، وتحقيق الأهداف الشخصية، وتعزيز النمو الشخصي، بالإضافة إلى تحسين العلاقات الاجتماعية. بناءً على هذا الترابط المهم بين التمارين العلاجية المائية والرفاه النفسي، قامت دراسة متواضعة بكشف أهمية هذه التمارين وتأثيرها على الرفاه النفسي للأشخاص المصابين بالجنف. تمت الدراسة في مسبح معهد التربية البدنية والرياضية بولاية مستغانم. هدفت الدراسة إلى فهم دور التمارين العلاجية في المياه في تحسين الرفاه النفسي للأفراد المصابين بالجنف. تمحور الجزء النظري من الدراسة حول الرفاه النفسي وخصائصه، وتمارين العلاج في المياه وعلاج الجنف والوقاية منه. أما الجانب التطبيقي، فتم فيه توضيح منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، والتركيز على الجوانب العلمية. بعد المعالجة الإحصائية المناسبة، تبين أن التمارين العلاجية في المياه تؤثر إيجابياً في تحسين الرفاه النفسي للأشخاص المصابين بالجنف، وأن هناك فروقاً دالة إحصائية تدعم هذا الاستنتاج. تُعتبر هذه النتائج تأكيداً لما وجدته الدراسات السابقة. في الختام، نأمل أن تسهم هذه الدراسة في إثراء المعرفة حول هذا الموضوع المهم .

و نحمد الله سبحانه و تعالى عما اعانه لنا و اعطائنا القدرة الكافية لاتمام موضوع بحثنا هذا.

قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع

مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد. (2006). المناهج والوثائق المرافقة السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي.

Aquatic Therapy: Benefits and .(2020) . American Physical Therapy Association .Consideration.Retrieved

.concept measures .(2016) .Elliot.M

Garel (Pedro). (1977). *Football technique, jeu, entraînement (traduit par le chercheur)*. Paris: éd Anphora.

Alger: office des publication .éducation physique et sportives 'L .(1993) .habil. DORNHOFF. Martin .universitaire

. , ,évaluer, soutenir, communiquer DRAM au milieu scolaire, protocole pour .(2009) .janLuc () : pilet .éd Elsevier :paris

.u.s.a .ence and meicinein sport .(1992) .john

journal of personality and .the structure of psycological well-beingrevisited .(1995) .keyes and ryff .social psychology

Elementary school journal .test anxiety :amajor educational problem .(1984) .kwigfield () : hill .85,105-126

.Paris: Masson .les traumatismes psychiques .(2001) .lebigot, François Michel de clercq

. successful aging .(1982) .Ryff

. hapiness is everything or is it .(1989) .Ryff

journal of personality and social .the stucture of psycological wellbeing revisited .(1995) .Ryff . psychology

. know thyself and become what you are .(2008) .Ryff and singer

.paris: AMPHORA .préparation et entraînement du footballeu .(1990) .Tupin bernard

.Émotionnelle L'Intelligence .(2011) .Di Nunzio, Rossano-Beaudoin & .V

.Paris: VIGOT .Manuel entraînement .(1986) .Waeineck jurgain

إبراهيم مفتي. (2001). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.

أبو العلا عبد الفتاح. (1999). الاستشفاء في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .

أبو العلا عبد الفتاح. (1998). التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.

- أحسن زين. (2006). سيكولوجية الطفل المراهق منشورات دار الأمواج. سكيكدة.
- أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ط1.
- أحمد بسطوي. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد بسطوي. (1996). أسس ونظريات الحركة. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر و التوزيع.
- احمد بن صالح موسي الزهراني. (2018). الضغوط النفسي المدركة و علاقتها بدافعية الانجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من من طلاب الجامعة. المجلة العربية للعلوم ونشر و الأبحاث. (3399-2522).
- احمد محمد و عبد الجواد. (2019). تحليل المسارات للعلاقة بين الابتكارية والانفعالية وكفاءة المواجهة و الرفاهية النفسية لدى معلمي التربية الخاصة .
- أحمد و خيثر بوحركات خرشي. (2014-2015). دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية العمل الجماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط. مستغانم: مذكرة ماستر بجامعة عبد الحميد بن باديس - معهد التربية البدنية و الرياضية.
- اسامة رياض. (1995). التأهيل بالعلاج الطبيعي المائي للرياضيين.
- الاء ديه. (2012). استخراج الخصائص السكيومترية لمقياس كارول ريف للرفاه النفسي عند عينة من طلبة الجامعة الاردنية. عمان.
- الامانة الامريكية للعمود الفقري. (2020).
- الابني. (2018). تبشير الرفاه النفسي و التعليم الاجتماعي و العاطفي .
- البعليكي البعلبكي منير و البعلبكي. (2008). المورد الحديث. بيروت: دار العلم للملايين.
- البعليكي منير و البعلبكي رمزي. (2008). المورد الحديث. بيروت : دار العلم للملايين .
- الخنجي خالد محمد فرج قاسم. (2006). علم النفس الايجابي و تجويد الحياة.
- الشرقاوي. (بلا تاريخ). الفروق الفردية طبيعتها- تعريفها- توزيعها. تأليف أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس التربوي. كلية التربية، جامعة عين الشمس.
- العنزي. (2017). الاسس النظرية للرفاه النفسي .
- الكشكش و الزهراني. (2020). الرفاهية النفسية و علاقتها بادارة الذات لدى عينة من الطالبات نوات الاعاقة بجامعة الملك عبد العزيز. المملكة العربية السعودية.
- الناصر ، وفاء. (2007). الضغوط النفسية ارهاق للنفس. تم الاسترداد من -<http://www.al-jazirah.com.sa/magazine/02102007/coun11.htm>
- الهاشمي لوكيا. (2002). الضغط النفسي في العمل. مجلة أبحاث نفسية وتربوية.
- أمل المخزومي. (2002). عشرة أفكار طبيعية للتخلص من الضغوط. تم الاسترداد من <http://www.rmweb.org/contents/articles/pressure.htm>
- أنور أمين الخولي. (1998). أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- بروفيسور مقتي إبراهيم. (2011). المرجع الشامل في كرة القدم. القاهرة: دار الكتاب الحديث، ط1.
- بشير صالح الرشيد. (2000). مناهج البحث التربوي. دار الكتاب الحديث.

- يقال أسمى. (2012). فاعلية برنامج علاجي قائم فنية التدريب التحصيلي لدى عينة من الأطفال المسعفين بدار الحضانة بنون وهران. الجزائر: مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية العدد التاسع - ديسمبر.
- بلقاسم عوين. (2017). الضغوط النفسية عند المراهقين بين الوفاية والمواجهة . الجزائر: مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الشهيد حمة لخضر-الوادي العدد42.
- بن صالح هداية. (2015-2016). فعالية برنامج علاجي معروف سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس. تلمسان: جامعة أبي بكر بلقايد.
- ثامر محسن، واثق ناجي. (1989). كرة القدم و عناصرها الأساسية. العراق: مطبعة الجامعة بغداد.
- حامد عبد السلام زهران. (1987). قاموس علم النفس . الرياض: عالم الكتب .
- حسن أحمد الشافعي. (1998). تاريخ التربية البدنية والرياضية في المجتمعين العربي والدولي. مصر: منشآت المعارف.
- حسن السيد أبو عبيدة. (2001). الاتجاهات الحديثة والتخطيط و التدريب كرة القدم. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- حسن السيد أبو عبده .: (2004). الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الإسكندرية.
- حمد عوض البسيوني. (1991). نظريات وطرق التربية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- حمدان محمد زياد. (1995). ذكاء تفوق العلميين على أقرانهم الأديبين واقع علمي أم مغالطة. مجلة كلية الآداب، جامعة الملك سعود.
- حمدان ممدوح الشامى. (2008). الذكاءات المتعددة و تعلم الرياضيات نظرية وتطبيق. الاسكندرية: مكتبة الأنجلو المصرية.
- حنفي محمود مختار. (1980). مدرب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- خوري نسرين. (2019). الرفاه النفسي لدى مرتفعي و منخفضي الشعور بالوحدة النفسية من المتعاقدين المصابين بارتفاع ضغط الدم .
- د. مفتي إبراهيم حماد. (1999).
- دكتور مفتي إبراهيم. (بلا تاريخ). الدفاع البناء الهجوم في كرة القدم.
- ديه الاء عبد الجبار. (2012). استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس كارول ريف للرفاه النفسي عند عينة من طلبة الجامعة الاردنية . عمان .
- رفعت محمد. (بلا تاريخ). امراض العظام و الاسنان و الروماتيزم . دار المعرفة.
- رياض نايل و دكد الشيخ العاصمي. (2006). مشكلات الأطفال والمراهقين. عمان: منشورات جامعة دمشق، كلية التربية.
- زهير الصباغ. (1981). ضغط العمل. المجلة العربية للإدارة ، المجلد5 ، العدد1.
- سامي عبد القوي علي. (1994). مقدمة في علم النفس الفيسيولوجي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- ساهر محمود عمر. (1992). سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- سلوى فهاد المري. (2018). الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي لدى الاناث المصابات بامراض مزمنة . الرياض: جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمان .
- سميعة خليلمحمد سميعة. (2010). اهداف العلاج المائي.
- شند سميرة محمد و شند. (2013). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي. دمشق.

- صالح ابراهيم محمد. (بلا تاريخ). مقدمة في الاعاقات الحركية . عمان .
- صالح نعيمة. (2018/2017). الضغوط النفسية عند تلميذات مرحلة التعليم المتوسط و سبل معالجتها. وهران : أطروحة دكتوراه بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة وهران 2.
- صفوت فرج. (1996). الذكاء ورسوم الأطفال. القاهرة : دار الثقافة.
- صلاح الدين عرفة. (2005). آفاق التعليم الجيد في مجتمع المعرفة. القاهرة: عالم الكتب.
- صلاح السيد حسن. (1993). الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي. القاهرة : مكتبة النهضة.
- ضرغام جاسم و آخرون النعيمي. (2015). تقييم الذكاء المتعدد لدى لاعبي كرة القدم وحسب خطوط اللعب المختلفة. العراق: كلية العلوم التربوية، جامعة الموصل.
- ظافر حرب عويجيلة. (2013). انواع استخدام العلاج المائي.
- عباس أحمد صالح. (1981). طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية. بغداد: المكتبة الوطنية.
- عبد الباسط صديق عبد الجواد. (2016). اهم التمارين العلاجية المائية المستخدمة في حمامات السباحة .
- عبد البصير عادل. (1999). التدريب الرياضي، والتكامل بين النظرية والتطبيق. مركز الكتاب للنشر.
- عبد الخالق عصام. (2003). التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات. القاهرة: دار المعارف.
- عبد الرحمن الطريري. (1994). الضغط النفسي مفهومه وتشخيصه-طرق علاجه ومقاومته (الطبعة الأولى).
- عبد الرحمن العيسوي. (1992). في الصحة النفسية والعقلية. بيروت: دار النهضة العربية.
- عبد الرحمن هيجان. (1998). ضغوط العمل ، منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها. الرياض: معهد الإدارة العامة.
- عبد المنعم أحمد الدديري. (2004). علم النفس المعرفي. القاهرة: عالم الكتب.
- عبد الهادي فخري. (2010). علم النفس المعرفي. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- عبد الواحد يوسف ابراهيم سليمان. (2010). ((الذكاء المتعددة نافذ عل الموهب والتفوق والإبداع القاهرة: المكتبة العصرية.
- عبدالجندي الثلاثمة. (2017). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل.
- عبدالرحمن بن احمد محمد هيجان. (1998). ضغوط العمل. الرياض: معهد الإدارة العامة.
- عبدالوهاب إبراهيم أبو سليمان. (1993). كتابه البحث العلمي ومصادر الدراسات الإسلامية. جدّة: دار الشروق.
- عمرو ابو المجد، وجمال إسماعيل المكي. (2001). الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة، ط1 . مركز الكتاب للنشر.
- عنايات محمد أحمد فرج. (1998). مناهج وطرق تدريس التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عيساني رسيم و عبد الرحمن مدفوني. (2016-2017). العلاقة بين مناصي اللعب و السرعة الهوائية القصوى. ام البواقي: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - جامعة العربي بن مهيدي.
- فتون خرنوب. (2016). الرفاهية النفسية و علاقتها بالذكاء الانفعالي و التفاؤل . دمشق.
- فؤاد البهي السيد. (2000). الذكاء. القاهرة: دار الفكر العرب.

- قرين وليد. (2020-2021). مستوى التفكير الخطي في الهجوم وعلاقته ببعض المهارات الأساسية في كرة القدم. بسكرة: جامعة محمد خيضر.
- قصاص وليد. (بلا تاريخ). الطب الرياضي. بيروت: دار النموذجية.
- قصوى ناظم كاظم. (2015). سرعة السيالات العصبية و الذكاء الجسمي وعلاقتهما ببعض الحركات البساط الأرضي للجيمناستيك الفني لطلبات كلية التربية الرياضية. جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية. تم الاسترداد من جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، رسالة ماجستير
- كامل أحمد سهير. (1999). سيكولوجية نمو الطفل. القاهرة: مركز الإسكندرية للكتاب.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين. (1985). " اللبقة البدية ومكوناتها " ا سس النظرية الأدبية. رق القير القاهرة: دار الفكر العربي.
- م. عماد سرداح - د. فالج ابو عيد. (2012). التمارينات المائية للصحة و العلاج. الاردن عمان: دار اسامة للنشر و التوزيع.
- ماسون. (2006). تكامل الذكاءات المتعددة وأساليب التعلم. تر: مراد على عيسى سعد ووليد سيد احمد خليفة. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- مبدوع صالح و عبد الهادي سلامي. (2018-2019). دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تالميذ الطور الثانوي. خميس مليانة: جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
- محمد احمد النابلسي. (1991). الصدمة النفسية. بيروت: دار النهضة العربية.
- محمد حسن العلوي. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن غانم. (2010). الذكاء كيف تنمي ذكاءك. الاسكندرية: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد صبحي حسنين ، أحمد كسري معاني. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- محمد عادل. (1965). خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية. القاهرة: دار النهضة العربية، بدون طبعة.
- محمد عثمان. (1994). التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الكويت: دار القلم.
- محمد فوزي يوسف. (2017). العلاج المائي و السباحة العلاجية لاطفال متلازمة الشلل الدماغي.
- محمد هلال. (2000). مهارات إدارة الضغوط. القاهرة: الانجلو المصرية.
- محمود عوض بسوني و فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- مختار سالم. (1988). كرة القدم لعبة الملايين (المجلد ط 2). بيروت - لبنان: مكتبة المعارف.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (1999). الإختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. الأردن: دار الفكر للطباعة.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار الفكر.
- مسعود بن عثمان العايد. (بلا تاريخ). الاعاقات المتعددة. دار المسيرة.
- مصطفى عشوي. (2003). مدخل الى علم النفس المعاصر، ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- مصطفى عشوي. (2003). مدخل إلى علم النفس المعاصر، ط2. ديوان المطبوعات الجامعية.

معروف الشايب. (1994). الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم. عمان - الأردن: رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.

مفتي إبراهيم. (1994). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

مفتي إبراهيم حماد. (1990). الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

مليكة، لويس كامل. (2010). علم النفس الإكلينيكي. عمان: دار الفكر.

نايف ميخائيل امطانيوس. (2015). أساسيات القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.

ندرو سيزلاقي، مارك جي ولاس ترجمة جعفر أبو القاسم احمد. (1991). السلوك التنظيمي والأداء. لندن: معهد الإدارة العامة.

نزار مجيد الطالب. محمد السمراي. (1980). مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية. جامعة الموصل. بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.

نزيه وداود، نسيمه وجبريل، موسى وأبو طالب، صابر حمدي. (1992). التكيف ورعاية الصحة النفسية. جامعة القدس المفتوحة.

نصر الدين جابر. (1998). الإفراز الهرموني النفسي. قسنطينة: مجلة العلوم الإنسانية ، ع 10، جامعة منتوري.

هارون توفيق الرشيد. (1999). الضغوط النفسية و طبيعتها و نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في عاجها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

هاشم ياسر حسن. (بلا تاريخ). تحمل الأداء للاعبين كرة القدم.

هدى خرباش و فاطمة طوبال. (2016). بناء مقياس الضغط النفس ي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية. سطيف: مجلة تنمية الموارد البشرية - المجلد 07 /العدد الثاني -ديسمبر 2016 -.

هندي محمد فتحي. (1946-1965). علم التشريح الطبي للرياضيين . دار الفكر العزلي .

هيبه. (2013). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي . مصر .

وسيم غنام. (1995). أثر ممارسة مهارات للتعديل السلوكي الذاتي في مركز الضبط عند طلبة الإرشاد والصحة النفسية في الجامعة الأردنية. الأردن: رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية ، عمان.

وينج يي تشان. (2019). تعزيز رفاه الشباب عبر الصحة و التعليم . قطر.

يوسف بوقلي وكمال الدين كباري. (2015-2016). دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المتوسط. أم البواقي: جامعة العربي بن مهدي- أم البواقي- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

ثانيا: المراجع باللغة الاجنبية

1-john. (1992). *ence and meicinein sport*. u.s.a.

2-Ryff. (1989). *hapiness is everything or is it* .

3-Ryff. (1982). *successful aging* .

4-Ryff. (1995). *the stucture of psychological wellbeing revisited*.
journal of personality and social psychology .

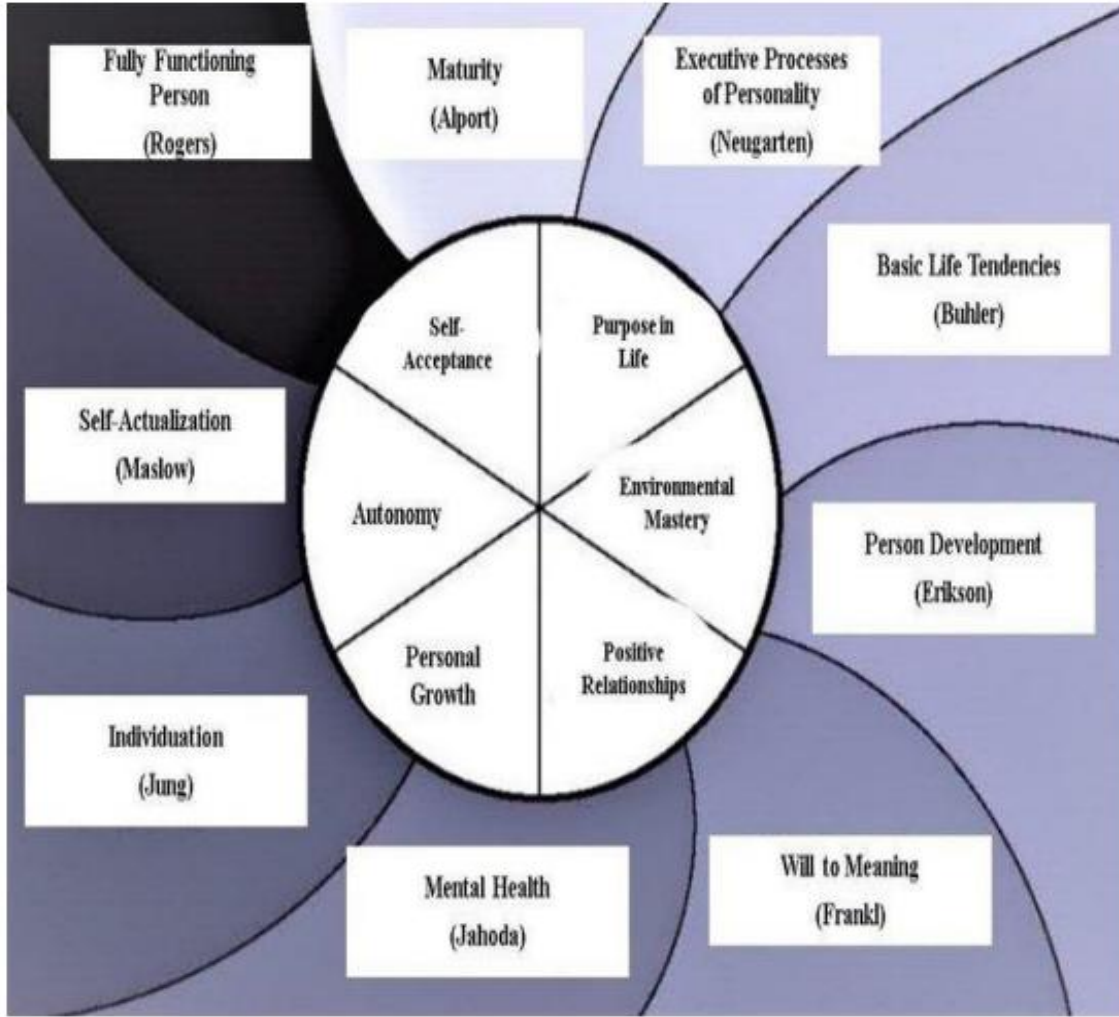
5-ryff, k. a. (1995). *the structure of psycological well-beingrevisited*.
journal of personality and social psychology.

6-singer, R. a. (2008). *know thyself and become what you are*.

الملاحق

ملحق رقم(1):

الابعاد الاساسية للرفاه النفسي و اسسه النظرية وفقا ل Ruff(2014)



ملحق رقم (2) :

معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس

تخصص: نشاط بدني المكيف

المقياس

الى السادة الاساتذة:

يشرفنا و يسرنا ان نضع بين ايديكم هذه الاستمارة قصد معرفة بعض الاجابات التي تمس
الدراسة المراد التوصل اليها المطلوب من حضرتكم الاجابة بكل صدق و موضوعية على
الاسئلة التالية و التي تتدرج تحت عنوان المذكرة :

دور التمارين العلاجية في الوسط المائي على تحسين الرفاه النفسي لدى
المصابين بالجنف(20 سنة-55 سنة)

دراسة مسحية اجريت على مستوى مسبح معهد التربية البدنية و الرياضية-مستغانم-

الاستاذ المشرف :

الطالبتان الباحثتان :

د. رقيق مدني

بلينة لبنة

بسالمة نسرین خلود

العمر :

كم مدة الفترة الممارسة للسباحة العلاجية : اقل من سنة من سنة الى 3 سنوات

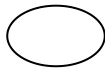
اكتر من 3 سنوات

هل الممارسة منتظمة: نعم لا

كم عدد الحصص في الاسبوع:



لا



هل تمارس نشاط بدني خارج الوسط المائي: نعم

الموسم الجامعي: 2023-2024

مقياس الرفاه النفسي لريف (41) بند

البنود	ارفض و بشدة	ارفض بدرجة متوسطة	ارفض بدرجة قليلة	اوافق و بشدة
1) اعبر عن ارائي و ان كان معرضة لاراء معظم الناس.				
2) لا تتاثر قراراتي بما يفعله الآخرين.				
3) لدي ثقة في ارائي حتى لو كانت مخالفة لراي الاغلبية .				
4) ان اكون سعيدا مع نفسي اكثر اهمية من ان يتقبلني الآخرين.				
5) انا اشعر بالقلق فيما يعتقد الآخرون عني او اتجاهي.				
6) غالبا اغير رايي في القرار الذي يعرضه عائلتي و اصدقائي.				

				7) من الصعب بالنسبة لي للتعبير عن رأيي الخاصة بشأن الموضوعات المثيرة للنقاش.
				8) اجيد ادارة مسؤولياتي اليومية.
				9) اهتم عموما باحوالي المالية و الشخصية.
				10) اتحكم بوقتي لدرجة التمكن من القيام بكل شئ.
				11) يمكنني خلق اسلوب حياة لنفسي يروق لي كثيرا.
				12) لا اشعر بالراحة مع الناس و المجتمع من حولي.
				13) غالبا ما اشعر ان مسؤولياتي ترهقني
				14) اجد صعوبة في ترتيب امور حياتي بالطريقة التي ارضي بها نفسي.

				15) من المهم ان نتحدى بالتجارب الجديدة الطريقة التي نفكر بها في انفسنا.
				16) اشعر بانني تطورت كثيرا كشخص مع مرور الوقت.
				17) انا لا اهتم بالانشاطات التي تزيد خبراتي.
				18) لا ارغب في ان اجرب طرق جديدة للقيام بالاشياء في حياتي على ما يرام.
				19) عندما افكر في امرياجد انني كشخص لم اتحسن كثيرا و ذلك على مر السنين.
				20) لا استمتع بالمواقف الجديدة التي تتطلب من تغير طريقي المألوفة عند القيام بالاشياء.
				21) معظم الناس يرونني محب و حنون.
				22) استمتع بالمحادثات

			المتبادلة مع افراد العائلة و الاصدقاء.
			23) يصفني الناس انني شخص كريم و مستعد لاشارك بوقتي مع الاخرين.
			24) اعلم بانه يمكنني الثقة باصدقائي و انهم يمكنهم ان يثقوا به
			25) غالبا ما اشعر بالوحدة بسبب قلة اصدقائي المقربين الذين اشاركهم اهتمامي.
			26) ليس لدي كثير من الناس الذين يرغبون في الاستماع لي عن ان اكون في حاجة الى الحديث معهم.
			27) يبدو لي ان معظم الناس لديهم اصدقاء اكثر مني.
			28) اشعر بنشاط اكبر حينما انفذ الخطط التي اضعتها بنفسي.

				29) انا استمتع بوضع خطط للمستقبل و العمل على تحقيقها في الواقع.
				30) انا اميل الى التركيز على الحاضر لان المستقبل يقودني الى المشاكل.
				31) تبدو نشاطاتي اليومية تافهة و غير مهمة بالنسبة لي.
				32) لا يراودني شعور جيد حيال ما انا بصدد انجازه في الحياة.
				33) اعتدت ان اضح اهدافا لحياتي و لكن تبدو لي الان مضيعة للوقت.
				34) اشعر احيانا انني فعلت كل ما يلزم فعله في الحياة.
				35) ارتكبت بعض الاخطاء في الماضي و لكن اشعر كل شيء سار على افضل صورة.
				36) الماضي بتقلباته مع نجاح

				و فشل و لكن لا ارغب في تغييره.
				37) عندما اqارن نفسي مع الاصدقاء و المعارف اشعر انني راض عن نفسي.
				38) بشكل عام اشعر بالثقة و الايجابية حول نفسي.
				39) اشعر ان الكثير من الناس اعرفهم قد استفادوا من الحياة اكثر مني.
				40) اشعر بخيبة امل من انجازاتي في الحياة.
				41) ربما لا يكون تقديري لذاتي ايجابي كما يشعر الاخرين اتجاه انفسهم.