

تأثير برنامج ترويجي رياضي لخفض الضغوط النفسية لدى سجناء دائرة الاصلاح العراقية
لأعمار (25-30) سنة

الباحث الباحث الباحث
أ.د. ماهر محمد عواد العامري أ.م. د حسين علاء محسن الطائي مهند نصيف حلمي الموسوي

Mohanadm289@gmail.com

الكلمات المفتاحية / برنامج ترويجي / الضغوط النفسية.

يهدف البحث الى: -

1. تصميم برنامج ترويجي رياضي مقترح يتناسب مع فئة السجناء.
2. التعرف على فاعلية تأثير البرنامج الترويجي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية لدى سجناء دائرة الاصلاح العراقية.

كما استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه يتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث ويتصميم المجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (فالمنهج التجريبي هو ذلك المنهج الذي يركز على التجربة والاختبار الميداني مسترشداً ومستتيراً بوسيلة الملاحظة.

يتكون مجتمع البحث من السجناء العراقيين وبأعمار (25-30) سنة والصادر بحقهم الاحكام القصيرة، منها قضايا السرقة والرشوة والتزوير وغيرها باستثناء قضايا القتل والارهاب. وهم المودعين في قسم سجن الرصافة السادسة / بغداد وعددهم (100) سجين كما موضح في جدول (1) حسب الاحصائية والمسح الذي اجراه الباحث والمعلومات التي حصل عليها من ادارة سجن الرصافة السادسة بتاريخ 2017/ 2 / 7 ، لذلك تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية للأعمار (25- 30) سنة وعددهم 100 سجين وهم سجناء دائرة الاصلاح العراقية - بغداد / قسم الرصافة السادسة .

اعتمد الباحث في اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة)، ممثلة الفئة العمرية (25 - 30) سنة من مجتمع البحث وتمثلت بـ(20) سجين تم تقسيمهم لمجموعتين ضابطة وتجريبه بطريقة الاقتراع وبواقع (10) سجناء لكل مجموعة وأجرى الباحث التكافؤ للمجموعتين.

وعرض الباحث الاحصاءات بجداول وتم مناقشتها مناقشة علمية وتم دعمها بمصادر علمية.

الاستنتاجات والتوصيات:

من خلال ما افرزته نتائج البحث يمكن استنتاج الاتي:

1. توصلت الدراسة الى وجود ميول ايجابية لدى السجناء نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويجي المقترح.

The researcher adopted the Random Search sample (lottery), representing the age group (25 – 30) years of the research community and represented 20 inmates they were divided into two groups of officers and tested by the method of polling, with 10 prisoners per group and the equivalent of the two groups.

The researcher presented the statistics with tables and was discussed scientifically and supported by scientific sources.

Conclusions and recommendations: through the results of the research, the following can be deduced:

1. The study found that there are statistically significant differences in the telemetry between the pilot group and the group in the psychological pressure of the pilot group.
2. The study found that there are statistically significant differences in the experimental group between tribal measurement and dimensional measurement in psychological pressure, in favour of telemetry.
3. The study found that there are no statistically significant differences in the psychological pressure of the group in the tribal and physical measurement.
4. There is a positive tendency for inmates to engage in recreational sporting activity.
5. The Sports recreation programme has a positive impact in alleviating the psychological stress of inmates.

The recommendations were: in the light of the findings of the researcher, it is recommended that:

1. Use the proposed recreational programme in all special prisons for the research sample.
2. The researcher recommends that sports fields should be provided in all sections of the Iraqi Correctional Service.
3. Increased attention to and development of recreational programmes.

Words key-recreation-program- psychological pressure.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

لم تعد الانشطة الترويحية اليوم ، قاصرة على العلوم التربوية والرياضية ، والتي تهتم بالتدريس والتدريب ، والسعي وراء الانجاز وتحطيم الارقام القياسية ، بل توسع مفهوم الانشطة الترويحية ، في كافة مجالات الحياة ، وما لها من تأثير ايجابي في الجانب النفسي ، وتعد دائرة الاصلاح العراقية من المؤسسات التربوية الهامة في المجتمع والتي تهتم بالسجناء اهتماماً بالغاً فهي تقوم بدور حيوي وفعال في استثمار وقت فراغهم بطريقة هادفة وبناءة وذلك ، من خلال جذبهم لقراءة الكتب او المحاضرات الدينية التي يقدمها المرشد الديني ودورات تعلم القراءة والكتابة والتشمس وتقديم الانشطة الرياضية في بعض اقسامها ، كما أنها تسهم في تأهيل السجناء وتعليمهم مهارات جديدة تمكنهم عند اخلاء السبيل يعودون الى المجتمع ليعيشوا حياة منتجة وكريمة خالية من

الجريمة ، وقد وجهت الدولة مزيداً من الاهتمام بدائرة الاصلاح العراقية لان السلطات القضائية عندما تحرم شخصاً من الحرية يقع على عاتق الدولة رعاية ذلك الشخص ، وتلعب دائرة الاصلاح دوراً جوهرياً في المجتمع فهي بالغة الاهمية بالنسبة للأمن الانساني والعام ، ولما كانت دائرة الاصلاح العراقية من المؤسسات التي تخدم قطاع عريض من السجناء ، لذا وجب الاهتمام بدراسة الانشطة الرياضية التي تقدم لهم . وقد لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال دائرة الاصلاح العراقية واطلاعه على بعض اقسامها أن هناك عدم الاهتمام بالجانب الترويحي الذي يعد هدفاً أساسياً من أهداف هذه المؤسسة، لذا يرى الباحث أهمية القيام بأعداد برنامج ترويحي رياضي والذي يقوم على أسلوب علمي سليم مما يسهم في التعرف على نواحي القوة وتدعيمها والعمل على استمرارها والتعرف على نواحي الضعف والقصور وتلاشيها ومحاولة إيجاد علاج لها حيث أصبحت الحاجة ماسة إلى تنمية وتطوير هذه الاقسام لتحقيق الاهداف المنشودة. لذا جاءت اهمية البحث، في اعداد برنامج ترويحي رياضي للسجناء، والتعرف على مدى تأثيره في التخفيف من الضغوط النفسية ، مما قد يوفر لنا لغة مشتركة ، بين علماء التربية البدنية وعلوم الرياضة من ناحية ، وعلماء علم النفس من ناحية اخرى بالإمكان الاستفادة منه وتطبيقه في سجون دائرة الاصلاح العراقية ، ويصبح من ضمن احد البرامج التأهيلية التي تقدم للسجناء .

1-2 مشكلة البحث:

ان ايداع الفرد في السجن، يمثل عبئاً نفسياً مؤثراً، يؤدي الى ارتفاع الضغوط النفسية لديه، والسبب هو حرمانه من الحرية التي كان يتمتع بها، او بسبب طريقة الحياة داخل السجن، ومنها ارتداء الزي الموحد ، وتناول نفس الطعام مع نفس الأشخاص في نفس الموعد ، وانقطاعه عن العالم الخارجي .
وبما ان الباحث هو أحد موظفي دائرة الاصلاح العراقية، ومن خلال اطلاعه على المصادر والمراجع العلمية الخاصة بتأهيل السجناء، وجد ان هنالك ضغوط نفسية يواجهها السجين للأسباب أعلاه، لذا ارتى الباحث دراسة هذه المشكلة عن طريق اعداد برنامج ترويحي رياضي لمعرفة تأثيره على هذه الفئة للتخفيف من الضغوط النفسية التي يواجهها السجناء من هذه الفئة العمرية.

1-3 هدافا البحث:

- 1- تصميم برنامج ترويحي رياضي مقترح يتناسب مع فئة السجناء.
- 2 التعرف على فاعلية تأثير البرنامج الترويحي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية لدى سجناء دائرة الاصلاح العراقية.

1-4 فروض البحث:

1. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس الضغوط النفسية لدى المجموعة الضابطة.

2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية.

3. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية.

1-4 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:

سجناء دائرة الاصلاح العراقية، قسم الرصافة السادسة وبأعمار (25-30) سنة والبالغ عددهم (100) سجينا".

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2017 / 2 / 7م ولغاية 2017 / 9 / 19م

1-5-3 المجال المكاني: دائرة الاصلاح العراقية / قسم الرصافة السادسة - بغداد

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه يتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث ويتصميم المجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (فالمنهج التجريبي هو ذلك المنهج الذي يركز على التجربة والاختبار الميداني مسترشداً ومستتيراً "بوسيلة الملاحظة (6: ص 137).

2-2-2 مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث من السجناء العراقيين وبأعمار (25-30) سنة والصادر بحقهم الاحكام القصيرة ، منها قضايا السرقة والرشوة والتزوير وغيرها باستثناء قضايا القتل والارهاب . وهم المودعين في قسم سجن الرصافة السادسة / بغداد وعددهم (100) سجين كما موضح في جدول (1) حسب الاحصائية والمسح الذي اجراه الباحث والمعلومات التي حصل عليها من ادارة سجن الرصافة السادسة بتاريخ 2017/2/7، لذلك تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية للأعمار (25-30) سنة وعددهم 100 سجين وهم سجناء دائرة الاصلاح العراقية - بغداد / قسم الرصافة السادسة .

1-2-2-1 عينة البحث:

اعتمد الباحث في اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) ، ممثلة الفئة العمرية (25 - 30) سنة من مجتمع البحث وتمثلت بـ(20) سجين تم تقسيمهم لمجموعتين ضابطة و تجريبية بطريقة الاقتراع وبواقع (10) سجناء لكل مجموعة و اجرى الباحث التكافئ للمجموعتين كما في الجدول (1).

الجدول (1)

اعمار واعداد مجتمع البحث

ت	العمر	فترة الحكم	عدد السجناء
1	من 25 سنة الى 30 سنة	من 1 سنة الى 5 سنوات	100 سجينا"

الجدول (2)

يمثل تكافئ العينة

المتغيرات	تجريبية		ضابطة		T المحسوبة	Sig	الدلالة
	ع	س	ع	س			
الضغوط النفسية للنزلاء	4.40	134.40	3.84	136.10	0.769	0.000	عشوائي

2-3- الواسائل والاجهزة المستخدمة:2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- 1- المصادر العربية والاجنبية
- 2- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت)
- 3- المقابلات الشخصية
- 4- الملاحظة
- 5- استمارة استبيان المعلومات.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- 1 - ساعة توقيت الكترونية رقمية
- 2 - حاسبة لا بتوب نوع hp
- 3 - صافرة
- 4 - كرة طائرة
- 5 - كرة قدم
- 6 - كرة سلة
- 7 - طباشير.
- 8 - كاميرا (Canon)
- 9 - اقراص (cd).

2-4 مقياس الضغوط النفسية للسجناء:

قام الباحث بأعداد هذا المقياس من خلال اعتماده على المقياس المعد من قبل (ضيف) (7: ص 44). والبالغ عدد عبارته (42) عبارة موزعة على خمسة ابعاد وهي، (1-الضغوط في بيئة السجن 2-الضغوط الانفعالية 3-الضغوط الاسرية 4-الضغوط المالية 5-الضغوط الاجتماعية) بعد ان تم عرضة على السادة الخبراء ملحق (1) في استمارة أعدها الباحث لتطويع عباراته على البيئة العراقية وعددهم (11) خبير في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي والاختبار والمقياس ملحق (2) لغرض إبداء رأيهم في كل عبارة من حيث صلاحيتها في الضغوط النفسية للسجناء وللتأكد من سلامة صياغتها وكونها تعبر عن معنى واحد لغرض تقويمها وبيان صلاحيتها وإجراء التعديلات المناسبة من خلال حذف أو إعادة صياغة وإضافة بعض العبارات اما بدائل الاجابة فكانت (وافق ، اوافق الى حد ما ، لا اوافق) ، جدول (3) . بعد أن تم عرض المقياس على الخبراء قام الباحث بالتحقق من قدرة العبارات على التمييز باستخدام التحليلات الإحصائية الآتية .

1- معامل الاتساق الداخلي.

2- أسلوب المجموعات المتطرفة.

وبذلك اصبحَ المقياس بصورته النهائية يتكون من 49 عبارة كما موضح في ملحق (3)

الجدول (3)

يبين درجات الاجابة مع درجات العبارات الايجابية والسلبية

العبارات السلبية	العبارات الايجابية	البدائل
1	3	أوافق
2	2	اوافق الى حد ما
3	1	لا اوافق

2-4-1 التجارب الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بعد ان قام الباحث بتهيئة كافة المستلزمات التي يحتاجها في التجربة الرئيسية، كون التجربة الاستطلاعية هي " دراسة اولية مصغرة وتدريبية لتفقيح الإجراءات الميدانية قبل الخوض في جمع المعلومات " (2: ص 95)، وتم ذلك كما يأتي:

اولاً: تم اجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس المستخدم على عينة متكونة من (10) سجناء والذين تم استبعادهم من الدراسة وتم اختيارهم بطريقة القرعة وتم تنفيذ التجربة من قبل فريق العمل المساعد بتاريخ 26/3/2017 الموافق يوم الاحد الساعة العاشرة صباحاً إذ تم تطبيق المقياس النهائي للأسباب الآتية:

- 1- التعرف على مدى فهم المستجيبين لعبارات المقياس النهائي.
- 2- معرفة الوقت اللازم للإجابة على عبارات المقياس النهائي.
- 3- كفاية الفريق العمل المساعد.

وقد اظهرت التجربة عدم وجود غموض حول عبارات المقياس النهائي وظهر معدل الوقت من (10 - 15) دقيقة الزمن اللازم للإجابة على عبارات المقياس.

ثانياً: التجربة الاستطلاعية الثانية لتنفيذ البرنامج الترويحي الرياضي المقترح وتم اجراء هذه التجربة على نفس العينة الاستطلاعية البالغة (10) سجناء وبنفس اليوم وذلك بتاريخ 26 /3/2017 الموافق يوم الاحد الساعة الحادية عشر صباحاً إذ تم تطبيق المقياس النهائي للأسباب الآتية:

- 1- التعرف على زمن الوحدة الترويحية اللازم لأجراء التجربة الرئيسية.
- 2- التعرف على ملائمة البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لعينة البحث.
- 3- الادوات اللازمة وكفايتها لأجراء التجربة الرئيسية.
- 4- كفاية فريق العمل المساعد.

2-4-2 الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

الاختبارات "هي وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المنهاج والبرامج والخطط المختلفة المستويات والمراحل العمرية جميعها، فهي تقوم بدور مؤثر وتشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية" (4: ص 267).

وبعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة يوم الاثنين المصادف 2017/3/27 قام الباحث بالإشراف على الاختبارات القبليّة على عينة البحث سجناء قسم سجن الرصافة السادسة / بغداد مع فريق العمل المساعد والتأكيد على ان هذه الاجراءات هي فقط لأغراض البحث العلمي.

2-4-3 التجربة الرئيسية (البرنامج الترويحي الرياضي المقترح):

بعد الاطلاع على الكثير من المراجع العلمية الخاصة بأسلوب المناهج الرياضية الترويحية، قام الباحث بأعداد برنامج خاص بالرياضة الترويحية مستهدفاً التخفيف من الضغوط النفسية للسجناء بأعمار (25-30) سنة.

وللتأكد من الاسس العلمية الصحيحة المتبعة في وضع البرنامج الترويحي الرياضي المقترح، وتم عرضه على السادة الخبراء كما موضح ملحق (4) والمختصين من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال وعددهم (15) خبير ملحق (5) وقاموا بمراجعته للتأكد من مدى ملائمة البرنامج الترويحي لمستوى اعمار السجناء وقدراتهم البدنية والصحية. وتم تعديل بعض البنود طبقاً لآرائهم وملاحظاتهم وتم وضع البرنامج بصورته العلمية الصحيحة كما مبين في ملحق (6) وبذلك تحقق الهدف الأول من البحث،

وقد تضمن البرنامج (16) وحدة ترويحوية رياضية وتم تطبيق البرنامج التروحي لمدة شهرين بواقع (2) وحدة ترويحوية رياضية اسبوعية من يومي (الاثنين والخميس) بزمان قدرة (45) دقيقة للوحدة الترويحوية الواحدة وذلك بتمام الساعة العاشرة صباحاً وبتأريخ (30 / 3 / 2017) المصادف يوم الخميس. تم الانتهاء من البرنامج التروحي المقترح بتاريخ (22 / 5 / 2017) المصادف يوم الاثنين، وتم تطبيق البرنامج التروحي المقترح على ساحة قسم سجن الرصافة / 6 وبلغ عدد العينة التجريبية (10) سجناء.

2-4-4 الاختبارات البعدية لعينة البحث:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية في يوم الثلاثاء المصادف 23 / 5 / 2017 على عينة البحث سجناء قسم سجن الرصافة السادسة / بغداد مع فريق العمل المساعد وذلك بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التروحي الرياضي المقترح وبوحداته كافة البالغة (16) وحدة ترويحوية رياضية، وقام الباحث بتوفير الظروف نفسها التي تمت بها الاختبارات القبليّة.

2-5 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخدام البرنامج الجاهز في الحقيبة الإحصائية (spss) في المعالجات الإحصائية:

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية للسجناء للمجموعة الضابطة:

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لمقياس الضغوط النفسية للسجناء.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	Sig	الدلالة
	ع	س	ع	س			
الضغوط النفسية للنزلاء	3.84	136.10	3.65	134.00	1.116	0.000	معنوي

• تحت مستوى دلالة (0.05%) وبدرجة حرية (ن-1) = 9 .

من خلال عرض جدول (4) والذي يبين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لمقياس الضغوط النفسية للسجناء.

تبين أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي كانت (136.10) ومقدار الانحراف المعياري (3.84) .

بينما كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (134.00) وانحراف معياري مقداره (3.65) .

وعند استعمال قانون (T.test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة T المحسوبة (1.116)، وهي اكبر من قيمة Sig البالغة (0.000) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9). وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لمقياس الضغوط النفسية للسجناء:

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لمقياس الضغوط النفسية للسجناء

الدلالة	Sig	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	20.75	7.70	81.30	4.40	134.40	الضغوط النفسية للنزلاء

• تحت مستوى دلالة (0.05%) وبدرجة حرية (ن-1) = 9 .

من خلال عرض جدول (5) والذي يبين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لمقياس الضغوط النفسية للسجناء.

تبين أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي كانت (134.40) ومقدار الانحراف المعياري (4.40). بينما كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (81.30) وبانحراف معياري مقداره (7.70). وعند استعمال قانون (T.test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة (T) المحسوبة (20.75)، وهي اكبر من قيمة Sig البالغة (0.000) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9). وبذلك يكون الفرق معنوياً ولمصلحة الاختبار البعدي لذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل بالبديلة.

الجدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة لمقياس الضغوط النفسية للسجناء

الدلالة	Sig	T المحسوبة	ضابطة		تجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	19.03	3.65	134.00	7.70	81.30	الضغوط النفسية للنزلاء

• تحت مستوى دلالة (0.05%) وبدرجة حرية (ن-2) = 18 .

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات النفسية:

بعد الاطلاع على الجدول (6) وما تم عرضه وتحليله لنتائج الاختبارات النفسية. يتضح لنا بأن اختبار مقياس الضغوط النفسية قد اظهر فرقاً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي. للمجموعة التجريبية لذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل بالبديلة.

ويعزو الباحث هذا الفرق الى طبيعة البرنامج الترويحي الرياضي والألعاب التي تخللته فضلاً عن تمارين الاسترخاء وما رافق البرنامج من اجواء حميمية واجتماعية ساهمت بشكل ملحوظ على حالة من الاندماج النفسي مع المحيط الاجتماعي، ان كسر عامل الخوف من الآخرين والاحساس بتقليل الذات الى تحسين حالة السجناء فوق الجيدة في الاختبار البعدي.

ويذهب علماء النفس الى القول بأن إشباع حاجات الفرد يؤدي الى تكوين شخصية سوية خالية من الامراض والازمات والاضطرابات التي تنتج من الحرمان من إشباع الحاجات ويلزم ان يكون الاشباع معتدلاً ولا تقتصر حاجات الانسان على الحاجات البيولوجية اي الحيوية ولكن هناك الحاجات النفسية والاجتماعية وللحاجات النفسية تأثير على الحاجات البيولوجية (3 : ص 129).

واظهرت نتائج اختبار مقياس الضغوط النفسية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، كما تبين من خلال الاوساط الحسابية ان العينة انتقلت من منطقة التوتر العالي الى التوتر المنخفض على وفق درجات المقياس المستخدم.

ويعزو الباحث ذلك الى الدور الذي لعبه البرنامج الترويحي في التخفيف من الشعور بالضيق وعدم الارتياح فضلاً عن التنفيس لحالات الغضب والضغوط الخارجية ورفع قدرة التحمل البدني.

ان البرنامج الترويحي له دور إيجابي في استثارة النواحي الانفعالية نتيجة الحماس الزائد أثناء الممارسة بجانب إنه وسيلة لإخراج الطاقة الكائنة وتفرغ حالات الكبت الذي يعيشها السجناء مما يشعرهم بتحسن وادخال المرح والسرور على أنفسهم، كما يستفيد الممارسين للبرنامج الترويحي اللياقة والصحة النفسية والجسمية، حيث يكون لها عائد نفسي وبدني وبالتالي يجعل السجن الذي يمارس البرنامج الترويحي يتسم بالاتزان النفسي والذهني، ويعد هذا هدف أساسي في ممارسة البرامج الترويحية الرياضية.

ويؤكد ابراهيم عبد الستار 1998، ان الترويج الرياضي نوع من أنواع الأنشطة الترويحية التي تمتاز بالتأثيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية المتعددة من نمو

عضوي للفرد مثل تنمية القوام المعتدل ... ورفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي
والتقليل من التوتر العصبي وتحقيق الاسترخاء وتجديد حيوية الفرد (1 : ص 88) .

يعدّ البرنامج الترويحي الرياضي اشكالاَ متنوعة ومجالاَ فسيحاَ من درجات التعقيد الذي يشيع رغبات السجناء، وتعد الألعاب وسيلة للتعبير عما في نفوس السجناء وتدريبهم على ضبط النفس ومقابلة حاجاتهم الانفعالية و يساعد اللعب على التخفيف من حدة التوتر الذي يتركز حول بعض الخلافات بين السجناء وكذلك بعض الحوادث التي تحدث بعض المضايقات بينهم و يمكن ان تستخدم الألعاب للسجين كمنفذ لنزاعات الأفراد العدوانية والحرمان والكراهية وحب السيطرة لديهم وهذه تظهر بوضوح درجة تقبل الذات ومعرفة الآخرين عند ممارسة الالعاب (5 : ص 299-300) .

وبالرغم من تعرض السجناء الى جملة من الضغوط التي قد يكون منشؤها ذاتياً وهو ما يتمثل بوجود حرمان او نقص ومنها ما يكون خارجياً يتمثل بالضغوط الاجتماعية والاسرية ، الا انهم بحكم ممارستهم الرياضة وتواصلهم مع الاخرين يحسنون التعامل مع الضغوط وفهمها على انها تحديات ومصاعب يمكن التغلب عليها ومقابلتها بصلاية وتصدي لذا فقد أظهرت نتائج الدراسة ان افراد عينة البحث يميلون الى استخدام اسلوب التصدي والمواجهة لمواجهة الضغوط الحياتية التي تعترض سبل حياتهم ، إذ يجد الباحث ان السجن بحد ذاته يترك اثرا كبيرا في نفسية الشخص ، وتعد ممارسة السجين للبرنامج الترويحي بحد ذاته مكسباً كبيراً لمقومات الشخصية لدية فهي تمنحه الزخم والقوة والثقة بالنفس والصلاية لمواجهة صعوبات الحياة داخل السجن مقارنة بالسجين الذي لا يمارس البرنامج الرياضي الترويحي . وبهذا تحقق الهدف الثاني

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات

من خلال ما افرزته نتائج البحث يمكن استنتاج الاتي: -

1. توصلت الدراسة الى وجود ميول ايجابية لدى السجناء نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي المقترح.
2. توصلت الدراسة ان البرنامج الترويحي الرياضي المقترح له تأثير ايجابي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى السجناء.
3. توصلت الدراسة ان افراد المجموعة التجريبية أصبح لديهم تحسن في النوم وتناول الطعام.
4. توصلت الدراسة وجود مؤشرات ايجابية لدى افراد المجموعة التجريبية في الجانب الصحي (امراض جلدية ، الام المفاصل ، الام المعدة)
5. توصلت الدراسة وجود متغيرات اجتماعية ايجابية لدى المجموعة التجريبية كالتعاون فيما بينهم وتكوين صداقات والابتعاد عن السلوك العدواني والتوتر الزائد والاكنتاب ويلعب البرنامج الترويحي الرياضي دورا مهما في تحسين هذه المتغيرات

2-4 التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث يوصي بما يلي: -
1. استخدام البرنامج الترويحي المقترح في جميع السجون الخاصة بعينة البحث.
 2. يوصي الباحث بضرورة توفير ساحات رياضية في كافة اقسام سجون دائرة الاصلاح العراقية.
 3. زيادة الاهتمام بالبرامج الترويحية وتطويرها.

المصادر

1. ابراهيم عبد الستار: الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، (الكويت، علم المعرفة، 1998).
2. ضيف الله بن حمدان العتبي: فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لدى نزلاء السجون، رسالة دكتوراه (السعودية. الرياض 2014)
3. ظافر هاشم الكاظمي: التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية، (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012).
4. عبد الرحمن محمد: معالم علم النفس (الاسكندرية دار الفكر الجامعي، 1974).
5. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة ومكوناتها، الأسس النظرية، الأعداد البدني، طرق القياس، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
6. محمد سيد فهمي: واقع رعاية المعوقين في الوطن العربي (الاسكندرية، 2005).
7. مروان عبد المجيد ابراهيم: طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية (عمان، الدار العلمي الدولية للنشر والتوزيع 2002).

الملحق (1)

م / استبيان اراء الخبراء لتحديد ابعاد المقياس و عباراته

الاستاذ الفاضل الدكتور المحترم

تحية عطره يروم الباحث اعداد مقياس الضغوط النفسية كأداة من ادوات بحثة الموسوم (تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح للتخفيف من الضغوط النفسية لدى سجناء دائرة الاصلاح العراقية للأعمار 25-30 سنة). ونظرا" لما تتمتعون به من خبرة تخصصية في هذا المجال فان الباحث ينشد من شخصكم الكريم العون والمساعدة في تقييم هذا المقياس والتفضل بأبداء آرائكم وملاحظاتكم في الحكم على صلاحية عبارات المقياس ومقياس التقدير الثلاثية لكل بعد من أبعاده الخمسة وذلك بوضع علامة (/) في الحقل صالحة او غير صالحة وتفسير ماترونة مناسبة للعبارات مع اضافة او تعديل اي منها .

مع التقدير

ملاحظة: ان بدائل الاجابة (اوافق ، اوافق الى حد ما ، لا اوافق)

طالب الماجستير

مهند نصيف حلمي

الملحق (2)

اسماء الاساتذة الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم مفردات مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	علي يوسف حسين	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
2	عبد الله هزاع الشافعي	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
3	انوار محمد عيدان	استاذ	علم النفس العام	كلية الاداب / الجامعة المستنصرية
4	علي عودة محمد	استاذ	علم النفس العام	كلية الاداب / الجامعة المستنصرية
5	قحطان جليل العزاوي	استاذ	اختبارات وقياس	الجامعة المستنصرية
6	صلاح وهاب شاكر	استاذ	الادارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
7	ابتهاج رفعت حسين	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية الاداب / الجامعة المستنصرية
8	علي سلمان عباس	استاذ	ادارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
9	شيماء عبد مطر	أ.م.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية
10	زينب حسن فليح	أ.م.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
11	بان عدنان عبد الرحمن	أ.م.د.	علم النفس النحو	كلية الاداب / الجامعة المستنصرية

الملحق (3)

يبين مقياس الضغوط النفسية بعبارته ال (49) بعد اجراء التحليل الاحصائي

ت	العبارات	درجة الموافقة		
		اوافق	اوافق الى حد ما	لا اوافق
1	مبنى السجن صغير			
2	انخفاض جودة وجبات الطعام المقدمة للسجناء			
3	سوء التهوية في السجن			
4	سوء نظافة السجن			
5	انقطاع التيار الكهربائي في السجن			
6	الافتقار للانشطة الرياضية في السجن			
7	لون صبغ جدران و قاعة السجن يزعجني			
8	اعاني في السجن من الملل بسبب وقت الفراغ			
9	ارتدائي لبدلة السجن تشعرنني بالفرح والسرور			
10	ضيق القاعات والممرات في السجن تسعدني			
11	الاسره (الجرباية ، المندر ، الاغطية) رديئه			
12	الافتقار للانشطة الترفيهية في السجن			
13	ازدحام السجناء في السجن			
14	اشعر بالقلق يسبب وجودي في السجن			
15	اشعر بالرغبة في ايداء الاخرين			
16	قلة اخذ كفايتي من النوم في السجن بسبب الارق			
17	اشعر بالظلم بسبب الحكم الصادر بحقي			
18	اشعر بتقلب المزاج في السجن			
19	اشعر بالاكنتاب في معظم الاوقات داخل السجن			
20	اشعر بالرغبة في تخريب قاعة السجن			
21	اشعر بالم المعدة بسبب التفكير الذي يلازمني وانا الوم نفسي			
22	اشعر بالقلق نحوه مستقبلي ومستقبل عائلتي			
23	فقداني لحريتي يجعلني فرحا"			
24	كلما اعاود التفكير بالوضع الذي انا فيه اشعر بالارتياح			
25	اشعر بالحزن بسبب القضية التي ادخلتني السجن			
26	وحدوي داخل السجن يشعرنني بالسعادة			
27	تضايقتني نظرة المجتمع لأسرتي وانا في السجن			
28	ابتعادي عن اطفالي يسعدني ويفرحني			
29	احد افراد اسرتي يحملني مسؤولية خطئي ولا يساعدني بمحنتي			
30	اشعر بالحزن بسبب الانشطار العائلي الذي حصل لأسرتي بسببي			
31	اشعر بالحزن بسبب الخلافات الحاصلة بين افراد اسرتي			
32	اجد صعوبة في التواصل مع افراد اسرتي			
33	كثرة الامراض بين افراد اسرتي			

34	امتناع اسرتي عن زيارتي
35	وقت زيارتي في السجن من قبل اسرتي غير كافي
36	غياب التواصل السليم بين افراد اسرتي بعد دخولي السجن
37	تدهورت احوالي المادية بسبب دخولي السجن
38	الاموال التي ادخرتها نفقتها اسرتي بتوكيل محامي للدفاع عني
39	اعاني من نقص الامكانيات المادية لاقدمها لاسرتي
40	صعوبة ايجاد فرصة عمل بعد خروجي من السجن
41	ضعف قدرتي على شراء بعض الاحتياجات مثل (سيارة) بعد خروجي من السجن.
42	فقدت مصدر رزقي بسبب السجن
43	تخلّى عني اقرب الاصدقاء والمعارف وانا في السجن
44	اعاني من ضغط جماعة الرفاق في السجن للقيام بسلوكيات غير مرغوب فيها كالتدخين.
45	اشعر بانني ساعاني من نظرة المجتمع بعد خروجي من السجن
46	يحزنني بان موضوع سجنني اصبح قصة لا غلب سكان محلتي
47	قلة الدعم الاجتماعي المقدم لي من قبل اقاربي بعد دخولي السجن
48	اعاني من تكوين مجموعة من اصدقاء السوء داخل السجن
49	اشعر بالفرح والبهجة لان عمامي وابناء عمومتي علموانني دخلت السجن

الملحق (4)

الى / الاستاذ الفاضل الدكتور المحترم

تحية عطرة يروم الباحث (مهند نصيف حلمي) اجراء بحثه الموسوم
(تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح للتخفيف من الضغوط النفسية لدى
سجناء دائرة الاصلاح العراقي للأعمار من (25 - 30) سنة. وذلك لمعرفة
مدى تأثير هذا البرنامج لهم.

لذا نرفق لحضراتكم طيا" البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لتقييمه وابداء آرائكم به
واعطاء المشورة العلمية نظرا" لخبراتكم في هذا المجال

يرجى التفضل بالاطلاع ... مع التقدير

طالب الماجستير

مهند نصيف حلمي

ملحق (5)

اسماء الاساتذة الخبراء المختصين الذين عرض عليهم البرنامج الترويجي المعد من قبل الباحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	عباس فاضل جابر	استاذ	فلسجة تدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
2	معد سلمان ابراهيم	استاذ	فلسجة تدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
3	ايمان عبد الامير	استاذ	تاهيل معاقين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
4	احمد محمد العاني	استاذ	تدريب معاقين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
5	صالح راضي اميش	استاذ	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
6	خالد محمد محمود	استاذ	علم التدريب الرياضي	كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية
7	قحطان جليل العزاوي	استاذ	اختبارات وقياس	/ الجامعة المستنصرية
8	صلاح وهاب شاكرا	استاذ	الادارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
9	انتصار مزهر صدام	أ.م. د	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية .
10	علي سلمان عباس	استاذ	ادارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
11	عبد علي الفرطوسي	استاذ	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
12	اسماعيل محمد رضا	استاذ	وطرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
13	عصام محمد علي	استاذ	ادارة مستشفيات	معاون مدير عام الطب الرياضي / بغداد
14	بدران عبد الرزاق علي	طبيب	عظام	الطب الرياضي / بغداد
15	احمد خير الله عبد الحميد	طبيب	عظام	الطب الرياضي / بغداد