دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى المعاقين حركيا

رقاد مريم
معهد تقنيات ونشاطات التربية البدنية والرياضية- جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف، الجزائر.
m.rekad89@univ- chlef.dz
DOI: https://doi.org/10.56807/buj.v5i4.415

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوط النفسية لدى فئة المعاقين حركيًا، وذلك باستخدام المنهج الوصفي، ومقياس الضغوط النفسية لسامي محسن الختانة (2013)على عينة قوامها(40) معاقًا منهم (20) معاقًا ممارسًا للأنشطة الرياضية الترويحية و (20) معاقًا غير ممارس تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، بعد عرض وتحليل النتائج توصلت الدراسة إلى ان للنشاط الرياضي الترويحي دورًا فعالًا وإيجابيًا في التقليل من الضغوط النفسية، وتغيير السلوك بالنسبة للمعاقين حركيا الممارسين للنشاط الترويحي على عكس غير الممارسين، وخرجت الدراسة بجملة من الاقتراحات والتوصيات منها العمل على إنجاح البرامج والأنشطة الترويحية الخاصة بالمعاقين لتعديل السلوك والانفعالات، الإيمان بعدم الاستسلام للإعاقة، والعمل على تكوين رواد ومتخصصين في المجال للاهتمام بهذه الفئة الحساسة في المجتمع.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، والضغوط النفسية، والمعاقون حركيًا.

The role of promotional physical sports activities in reducing psychological stress among people with mobility disabilities

Abstract

The current study aimed to know the role of practicing recreational sports activities in reducing psychological stress among the movement disabled category, using the descriptive approach and the psychological stress scale of sami Mohsen al khatana 2013 on a sample of (40) disabled people, including (20) disabled people practicing recreational sports activities and (20) no practicing handicapped people were randomly selected, after presenting and analyzing the results concluded that recreational sports activity has an effective and positive role in reducing psychological stress and changing behavior for the physically disabled who practice recreational activity, unlike no practitioners; the study came out with a number of suggestions and recommendations , including working on the success of recreational programs and activities for the disabled to modify behavior and emotions, believing in not giving in to disability, working on training pioneers and specialists in the field of attention to this sensitive group in society.

***Keywords**: recreational sports physical activities, psychological pressures, the physically handicapped.*

مقدمة الدراسة واشكاليتها:

هم أبنـاؤنـا وإخوتنـا...ولـهم علينـا حق الرعـايـة والاهتمام...لا ذنب لهم سـوى أنهم ولدوا معاقين لحكمة لا يعلمها إلا خـالقهم؛ لـذلـك فجـدير بهم أن يلقوا منـا كـل التعـاطف، وأن يشـعروا بتواجدهم وأنهم ليسـوا عالة على المجتمع وإنما أفراد منتجون، فاعلون لا ينقصهم عنا شيء.

لقد أصـبح المعاق حركيًا في كل الدول المتقدمة إنسـانًا منتجًا يشـارك في صـنع الحياة وصـنع قراراته، ويواجه المعاقين مشكلات نفسية و يصـابون بضـغوطات وانفعالات؛ لأن عجزهم يجعلهم يشـعرون بـانهم مختلفون عن أغلب النـاس، تؤدي هذه الضـغوطات إلى العزلة والميول إلى الوحدة عن المجتمع، وإن معرفة خصائص المعاقين حركيًا تعتبر ضرورية لأولياء أمورهم في المنزل أو المجتمع من أجل الوصـول إلى افضـل الطرق والأساليب للتعامل مع هذه الضـغوطات التي تصادفهم، ولعل من بينها ممارسـة الأنشـطة الرياضـية الترويحية التي يختارها الفرد المعاق بدافع شخصي لممارستها والتي تكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم الاجتماعية والمعرفية لمواجهة ظروف الحياة بأسلوب سهل والتقليل من الانفعالات والضغوطات النفسية.

فالمعاقون حركيًا هم احدى الفئات الهامة التي تشكل فئة ليسـت بالقليلة من أفراد المجتمع، ما يجعلها تسـتحق الاهتمام لما تملكه من قدرات وإمكانـات وذلك لتحقيق التنمية للمجتمع ككل والنهوض بـالمعاق كجزء من هذا المجتمع ليس فقط من خلال ما يحتـاجونـه من خـدمـات خـاصـــة، بـل من خلال توفير الظروف النفسـية والاجتماعية المناسـبة لهم من أجل تمكينهم من وضـع أهداف للمسـتقبل والعيش لتحقيقها وتغيير نظرتهم للحياة إلى نظرة ملؤها الثقة والأمل والطموح.

يواجه الأشـخاص ذوو الإعاقة الحركية نفس المشكلات والصـعوبات الاجتماعية والانفعالية التي يواجهها الاشـخاص العاديين اضافة إلى ذلك فان هؤلاء الاشخاص يواجهون مشكلات أخرى بسبب اعاقتهم وما يرتبط بها من اتجاهات الاباء والاقران والاشـخاص الآخرين المهمين في حياتهم. (أحمد محمد الزغبي، 2003، صفحة 67)

ان نظرة المجتمع السلبية اتجاه ذوي الاحتياجات الخاصـة كعامل اجتماعي تؤدي إلى زيادة اعاقة الأفراد لأنهم يشـكلون اتجاهات ومشـاعر خـاصـــة إزاء أنفســهم؛ مما يؤدي إلى إحباطات واضـطرابات انفعالية تؤدي إلى الازدواج في الاعاقة، فنظرة النـاس السـلبية تمثل عـائقـا يحول دون تمكين الفرد من التكيف وبالتالي تظهر الانحرافات وآثار سلوكية ونفسية كالجنوح والفشل والعدوانية وعدم التوافق النفسـي والقلق وعدم الثقة بالنفس. (عبد التواب محمود عبد التواب، 2006، صفحة 89)

يرى" جون ديوي" ان الترويح الرياضـي يعد نشـاطًا هامًا وبنـاء إذ يسـاهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والنفسـية لدى الفرد الممارس، ومن ثم فإنه يسـاهم في تنمية وتطوير الصحة النفسية للمعاق.

وللنشـاط الرياضـي الترويحي دور في شـعور المعوق بالسـعادة والرضـا حيث تصـبح له المقدرة على إظهار انفعالات إيجابية أثنـاء ممارسـته لمختلف الأنشـطة الترفيهية، وبالتالي يصبح أقل أنانية وعدوانية.

كذلك نجد أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم وبشكل فعال في تنمية صـفة الفاعلية لدى الفرد المعاق، وذلك من خلال الاسـتجابة لمختلف التحديات والمشـاكل التي تواجهه، وبالتالي التوصل إلى تنمية الفاعلية على أسس صلبة وبناءة.

لقد زاد الاهتمام العالمي بالأفراد المعاقين في السـنوات الأخيرة، وتغيرت نظرة المجتمع اتجـاههم ممـا أدّى إلى تحـديث أسـاليب تعليمهم والتعامل معهم ومنها أسـلوب دمجهم مع الأفراد العـاديين وبـالتـالي العمل على تغيير ما هو متبع من عزل الأفراد المعاقين في مدارس خاصـة من خلال انضـمامهم لجميع الأنشطة الرياضـية واهمها الأنشـطة الرياضـية الترويحية التي تعمل على زيادة التدخل بين الأفراد المعاقين والأسـوياء من خلال ما يتيحه اللعب الجماعي من تفاعل ومشاركة. (تهاني عبد السلام، 2001، صفحة 65)

وفي وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء والباحثون في ميدان الرياضـــة والترويح للمعاق يمدوننا بـأحدث الطرق والمنـاهج التربوية مستندين بذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث التي جعلت الفرد الممارس للنشـاط الرياضـي الترويحي موضـوعًا لها، مما جعل الدول المتقدمة تشـهد تطورًا كبيرًا في تربية ورعاية هؤلاء الاطفال المعاقين.

ومن خلال ملاحظتنا الميدانية لواقع النشـاط الرياضـي الترويحي للأطفال المعاقين حركيًا في المراكز النفسـية التربوية لاحظنا أن هناك نقصًا وإهمالًا لواقع النشاط الرياضي الترويحي ضـمن البرنامج التربوي والتعليمي الشـامل، ويرجع هذا إلى أن القائمين على تربية ورعاية هذه الفئة ليس لهم دراية كافية بأهمية هذا النشاط بالنسبة لهذه الفئة في تحقيق الصحة النفسية.

ووعيًا منا بأهمية هذا النشـاط لهذه الفئة ولما تعانيه من معوقات بدنية واجتماعية ونفسية جعلنا نقوم بهذه الدراسة، وقصد انارة هذا الموضوع قمنا بطرح الاشكال التالي:

هل للنشـاط البدني الرياضـي الترويحي دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى المعاقين حركيًا؟

2-الفرضيات:

2-1-الفرضية العامة:

للنشـــاط البـدني الريـاضـــي الترويحي دور في التقليـل من الضغوطات النفسية لدى المعاقين حركيًا.

2-2-الفرضيات الجزئية:

ـــــ للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الدراسية.

ـــــ للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الأسرية.

ـــــ للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الاجتماعية.

ـــــ للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الانفعالية.

3-أهداف البحث:

ـــ إعطاء صورة إيجابية عن فئة المعاقين ودورها الإيجابي في المجتمع.

ـ معرفة مختلف الضغوطات النفسية التي تصادف المعاق داخل المركز.

ـ توضيح أهمية النشاط الرياضي الترويحي على الجانب النفسي للمعاقين.

ـــــ العمل على إشراك المعاقين حركيًا في المساهمة في بناء المجتمع.

ـــــ تعزيز الثقة بالنفس ورفع معنويات هذه الفئة المهمشة في المجتمع.

4-أهمية البحث:

ـ معرفة المعاق حركيًا لأهمية النشاط الرياضي الترويحي.

ـــــ إدراك دور النشاط الرياضي الترويحي في تخطي مختلف العقبات النفسية.

ـــــ تقديم يد العون لهذه الفئة وتشجيعهم نفسيًا وبدنيًا ومساعدتهم على تخطي كل العوائق لتحقيق الرضا النفسي.

ـ قلة الدراسات التي تناولت هذه الفئة الحساسة من المجتمع.

5-تحديد مفاهيم البحث ومصطلحاته:

5-1-النشـاط الرياضـي: هو الممارسـة الفعلية لعمل من الأعمال والنشـاط مرادف للفعالية ويطلق خاصـة على كل عملية عقلية أي حركـة تمتـاز بتلقـائيـة أكثر منهـا بالاســتجابة، أو على كل عملية عقلية بيولوجية متوقفة على اســتخدام طاقة الكائن الحي. (جميل صليبيا، 2013، صفحة 352)

5-2-الترويح: هو عبارة عن مســاعدة الأفراد للحصــول على خبرات إيجابية أثناء وقت الفراغ أي أنه يشمل جميع أوجه النشاط البناءة والمقبولـة اجتمـاعيـا، والتي تؤدي في وقت الفراغ؛ وذلك لتحقيق الرضـا والسرور والمتعة وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي.

5-3-الضــغوط النفســية: هي حالة الانضــغاط التي يعاني منها الفرد والتي تعبر عن ذاتهـا في الشــعور بـالإعيـاء والإنهـاك والاحتراق الـذاتي ويعبر عنهـا الفرد بصــفـات الخوف والقلق والتوتر. (هارون توفيق الرشيدي، 2013، صفحة 41)

5-4-الإعاقة الحركية: يقصد بها حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية أو نشــاطهم الحركي حيث يؤثر ذلك الخلـل على مظـاهر نموهم العقلي والاجتمـاعي والانفعـالي ويســتدعي الحاجة إلى التربية الخاصــة. (ماجدة الســيد عبيد، 2012، صفحة 16)

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

1- دراســة خوجة عادل (2001): تحت عنوان " تأثير ممارسـة النشاط البدني الرياضي في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركيًا"

هدفت الدراسة لمعرفة واقع ممارسة النشاط البدني الرياضي داخل المركز الخاص بفئة المعاقين حركيًا، واثبات أن ممارســة المعاقين حركيا لبرنامج مكيف للنشـاط البدني الرياضـي يؤثر في تحقيق التكيف النفســي الاجتمـاعي لـديهم، حيـث تكون هـذه الممـارســة التي يدمجون بها في حدود قدراتهم وإمكانياتهم حتى يصــاب المعاق الحركي بالإحباط نتيجة الفشــل في تحقيق الأداء المطلوب، وأيضــا معرفة التركيب الاجتماعي وأنماط العلاقات الاجتماعية بين المراهقين المعاقين داخل مراكز أعادة التأهيل الوظيفي.

اتبع الباحث المنهج الوصــفي والتجريبي مســتخدمًا اســتمارة اســتبيان موجهة للمســيرين والملاحظة بالمشــاركة والاختبار السوسيومتري بالنسبة للأطفال.

2- دراســة العيزوزي ربيع(2001): تحت عنوان "علاقة مركز التحكم وتقدير الذات بأصل الإعاقة الحركية السفلية "

هدفت الدراســة إلى المقارنة بين ذوي الإعاقة المكتســبة وذوي الإعاقة الخلقية من جامعة الجزائر، إذ درس الباحث مركز التحكم وتقدير الذات وعلاقتهما بأصـل الإعاقة الحركية السـفلى، وتكونـت عينـة البحث من 75 طـالبًا وبعد تطبيق أدوات البحث المتمثلـة في مقيـاس التحكم ل" جوليـان روتر" ومقيـاس " كوبر ســميث لتقدير الذات" توصــل الباحث إلى أن أصــل الإعاقة الحركيـة كـان لـه تـاثير على مركز التحكم بـاختلاف نوع الإعـاقـة أدّى إلى اختلاف وجهـة التحكم لـذوي الإعـاقـة الخلقيـة أبـدو ميلًا أكثر إلى الوجهة الداخلية، في حين ذوو الإعاقة المكتســبة أبدوا ميلًا للوجهة الخارجية.

3- دراســة رواب عمار (2007): تحت عنوان " تحليل العلاقة بين ممارسـة النشاط البدني الرياضي المكيف والإعاقة في المحيط الرياضي الجزائري لذوي الاحتياجات الخاصـة"

الهدف منها إبراز الدور الهام الذي يلعبه النشـــاط البدني المكيف في تحقيق الاغراض الصـــحية والنفســـية والاجتماعية، فالفرد يستطيع أن يدرك بسهولة الدور الذي يلعبه هذا النشاط في تكيف واندماج المعوق في محيطه الاجتماعي والدور الذي يلعبه هذا الأخير في التقبل الاجتماعي وتقبل الإعاقة عن طريق اتخاذ المعاق ممارسة النشاط البدني المكيف كوسيلة لتعويض الإعاقة وتقبلها وتغلبه على الشـــعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس وتعزيز مكانته في وسط المجتمع الذي يعيش فيه.

7-الإجراءات الميدانية للبحث:

6-1-عينة الدراســـة: يمكن تعريف عينة الدراســـة على أنها مجموعة فرعية من عناصـــر مجتمع بحث معين. (موريس أنجرس، 2004، صفحة 298)

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشـــوائية من مجتمع الدراســـة الأصـــلي، وذلك بعد زيارتنا الميدانية لمركز المعاقين حركيًا بولاية الشـــلف؛ وذلك للاهتمام بالنشـــاط الرياضـــي الترويحي، تم اختيار عينة البحث من المعاقين حركيًا المتمدرسين داخل المركز، بلغ عددهم 40 معاقًا، منهم 20 معاقًا ممارسًـــا للأنشطة الرياضية الترويحية و 20 معاقًا غير ممارس للأنشطة الرياضية الترويحية.

6-2-المنهج المســـتخدم: تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف المواضيع المدروسة، ولتحقيق أهداف دراستنا تم اتباع المنهج الوصـــفي الذي يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفســـيرها لاستخلاص دلالاتها انطلاقا من تحديد المشكلة والفروض.

6-3- أدوات الدراسة: تعتبر مرحلة جمع البيانات مرحلة حساسة في البحث فهي تحتاج إلى عناية كبيرة من طرف الباحث؛ لأن الاختيار الصـــائب يســـهل عملية جمع البيانات بأكبر قدر ممكن ولهذا فإن طبيعة الادوات المستخدمة في بحثنا تمثلت في : مقياس الضغوط النفسية.

- **مقياس الضغوط النفسية:** من إعداد سامي محسن الختاتنة سنة 2013، عنوان الكتاب دليل المقياس والاختبارات النفســـية والتربوية، حيث يتألف من **55** فقرة مقســـمة على **أربعة أبعاد** (الضـــغوطات الدراسية، والضـــغوطات الأسرية، الضـــغوطات الاجتماعية، الضغوطات الانفعالية) وتوجد أمام كل عبارة **خمسة اختيارات** هي: دائمًا، وغالبًا، واحيانًا، ولا، وأبدًا.

- **تصحيح المقياس:** يتم الإجابة على المقياس وفقًا لتدرج رباعي: دائمًا، وغالبًا، واحيانًا، ولا، وأبدًا. وعلى المفحوص أن يحدد مدى انطباق كل فقرة وذلك بوضـــع علامة (×) أمام الفقرة تحت العمود الذي يتفق مع رأيه.

1- بعد الضغوطات الدراسية:

وتتراوح درجة كل فقرة من فقرات المقياس من 1 إلى 4 درجات على التوالي للبدائل، ويتم حســـاب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بجمع درجاته على الأبعاد الفردية للمقياس، وتتراوح الـدرجـة الكليـة للمفحوص على المقيـاس بين (84 إلى 336) درجة وتدل الدرجة المرتفعة على ضـــغوط نفســـية مرتفعة بينما تدل الدرجة المنخفضة على ضغوط نفسية منخفضة.

- الخصائص السيكو مترية للمقياس:

- **صـــدق المقياس:** يقصـــد بالصـــدق أن تقيس الأداة ما صـــممت لقياسه، (فرج عبد اللطيف حسين، 2008، صفحة 54) فهو يعني درجة تحقيق الأهداف التربوية التي صمم من أجلها المقياس، إنه كلما تعددت مؤشـرات الصـدق كان ذلك دالًا على زيادة الثقة في الأداة ولتقدير الصدق قمنا بما يلي:

- **صـــدق المحكمين:** للتأكد من صـــدق أداة الدراســـة من خلال الصـــدق الظاهري في ضـــوء ملاحظات المحكمين، قمنا بعرض الصورة الأولية للمقياس على عدد من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس؛ وذلك بهدف إبداء آرائهم وملاحظاتهم حول المقياس ومدى ملاءمة الفقرات للأبعاد التي تندرج تحتها أهداف الدراســـة، وبعد ذلك قمنا بتفريغ مجموع الملاحظات التي ابداها المحكمون وحذف بعض الفقرات التي لم يتم الاجماع على ملاءمتها للدراسة.

7-الوسائل الإحصائية المستخدمة:

-المتوسط الحسابي: $x = \frac{\sum xf}{n}$

X = المتوسط الحسابي.

∑x= مجموع القيم.

N= عدد أفراد العينة.

F= تكرار الفئة.

-الانحراف المعياري : في حالة (N < 30)

ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشـــتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن المتوسط الحسابي وقانونه. حيث:

F= تكرار الفئة.

X = مركز الفئة.

المتوسط الحسابي: $x = \frac{\sum xf}{n}$

N= مجموع التكرار ∑ F=N .

8-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

العينة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
الممارسون	40	32.5	4.81	2.08	1.68	دال
غير الممارسين		46.7	4.54			دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم 01 أن قيمة ت المحسوبة والتي بلغت 2.08 أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت 1.64 عند مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي يمكن القول إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لبعد الضغوطات النفسية بين المعاقين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وذلك لصالح الممارسين.

2-بعد الضغوطات الأسرية:

العينة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
الممارسون	40	31.5	3.84	2	1.68	دال
غير الممارسين		47.7	2.02			دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم 02 أن قيمة ت المحسوبة والتي بلغت 2. أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت 1.68 عند مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي يمكن القول إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لبعد الضغوطات الأسرية بين المعاقين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، وذلك لصالح الممارسين.

3- بعد الضغوطات الاجتماعية:

العينة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
الممارسون	40	28.05	2.48	2.02	1.68	دال
غير الممارسين		48.6	25 .2			دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم 03 أن قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت 2.02. أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 1.68 عند مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لبعد الضغوطات الاجتماعية بين المعاقين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وذلك لصالح الممارسين.

4- بعد الضغوطات الانفعالية :

العينة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
الممارسون	40	28.65	4.90	2.38	1.68	دال
غير الممارسين		39.9	4 .12			دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم 04 أن قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت 2.38. أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 1.68 عند مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لبعد الضغوطات الانفعالية بين المعاقين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وذلك لصالح الممارسين.

مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج:

الفرضية الأولى افترضنا ان للنشاط الرياضي الترويحي دورًا في التقليل من الضغوطات الدراسية لدى المعاقين حركيًا، ومن خلال مناقشة نتائج الجدول رقم 01 تأكد لنا ذلك في إجابات أفراد العينة على أساس المقياس الذي وزع عليهم، فقد جاءت دالة إحصائيًا ومنه نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

الفرضية الثانية افترضنا أن للنشاط الرياضي الترويحي دورًا في التقليل من الضغوطات الأسرية لدى المعاقين حركيًا، ومن خلال مناقشة نتائج الجدول رقم 02 تأكد لنا ذلك في إجابات أفراد العينة على أساس المقياس الذي وزع عليهم، فقد جاءت دالة إحصائيًا ومنه نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

الفرضية الثالثة افترضنا أن للنشاط الرياضي الترويحي دورًا في التقليل من الضغوطات الاجتماعية لدى المعاقين حركيًا، ومن خلال مناقشة نتائج الجدول رقم 03 تأكد لنا ذلك في إجابات أفراد العينة على أساس المقياس الذي وزع عليهم، فقد جاءت دالة إحصائيًا ومنه نقول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

الفرضية الرابعة افترضنا أن للنشاط الرياضي الترويحي دورًا في التقليل من الضغوطات الانفعالية لدى المعاقين حركيًا، ومن خلال مناقشة نتائج الجدول رقم 04 تأكد

لنا ذلك في إجابات أفراد العينة على أســـاس المقياس الذي وزع عليهم، فقد جاءت دالة إحصـــائيًا ومنه نقول ان الفرضـــية الرابعة قد تحققت.

الفرضـــية العامة من خلال تحقيق الفرضـــيات الجزئية الأربعة يتضـــح لنا جليًا صـــحة الفرضـــية العامة التي تتضـــمن أن للنشـــاط الرياضـــي الترويحي دورًا في التقليل من الضـــغوطات النفسية لدى المعاقين حركيًا.

النتائج:

على ضـــوء الفكرة الرئيســـية العامة التي اســـتوحيناها من خلال بحثنا، واستنادا إلى الدراسة الميدانية التي قمنا بها خرجنا بالنتائج التالية :

– أن المشـــاريع الهادفة للتقليل من الضـــغوطات النفســـية لدى المعاقين حركيًا مرتبطة أســـاسًـــا بالعمل على خلق الجو الملائم لممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى مراكز المعاقين.

– الإجماع على أن سـبب الضـغوطات النفسـية التي تصـادف المعاق حركيًا يعود إلى عدم ممارسة النشاط الرياضي الترويحي .

– ظهر تطور وتغير إيجـابي وملحوظ؛ وذلـك في التقليـل من الضغوطات النفسية عند الممارسين مقارنة بغير الممارسين.

– النظرة المعتدلة لذوي الإعاقة الحركية تمنحهم نظرة جيدة في أنفسـهم وتدمجهم في الحياة الاجتماعية وتحقق العدالة والمسـاواة وتعكس هويتنا وقيمنا الإسلامية الأصيلة.

الاقتراحات والتوصـــيات: نظرًا للاهتمام بهذه الفئة في مجال ممارســة النشــاط البدني الرياضــي الترويحي خرجت الدراســة بجملة من الاقتراحات والتوصيات منها ما يلي:

ـــــ الإيمان بأنهم أبناؤنا إخواننا لا ذنب لهم سـوى أنهم ولدوا معاقين.

ـــ الإيمان بعدم الاستسلام للإعاقة والقلق والخوف من المجهول وعدم الشعور بالأمن .

ـــ فهم الإعاقة من خلال التأثير على أفراد المجتمع السلبية نحو ذوي الإعاقة.

ـــــ القضاء على الأفكار التقليدية والممارسات والنظرة السلبية تجاه المعاقين حركيًا.

ـــــ التساهم والتعاون في إنجاح البرامج والأنشطة الترويحية الخاصة بالمعاق لتعديل السلوك والانفعالات.

ـــــ ابراز الصورة الحقيقية التي تتراسها ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في نفسية المعاق .

ـــــ توفير قنوات اتصال للمعاقين تخاطب مشكلاتهم وتقديم لهم المعلومات الأساسية التي تسهل لهم التعامل مع الإعاقة

ـــــ تنمية اتجاهات مجتمعية إزاء المعاقين وتهيئة الفرص لهم للمشاركة في أشكال الحياة.

قائمة المراجع:

ـــ أحمد محمد الزغبي، (2003) ، *التربية الخاصة بالموهوبين والمعاقين*، دمشق، دار الفكر العربي.

ـــ تهاني عبد السلام، (2001) ، *الترويح والتربية الترويحية* ط، 3الإسكندرية، مصر، دار المعارف.

ـــــ جميل صليبيا، (2013) ، *المعجم الفلسفي، دار الكتاب اللبناني للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان.*

ـــ عبد التواب محمود عبد التواب، (2006) ، *فعالية برنامج ترويحي رياضـي على ترشـيد السـلوكيات الصـحية للاطفال المعاقين عقليا* éd)، رسـالة دكتوراه (جامعة طنطا :كلية التربية الرياضية.

ـــ فرج عبد اللطيف حسين، (2008) ، *الاضطرابات النفسية، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.*

ـــ ماجدة السيد عبيد، (2012) ، *ذوي التحديات الحركية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1 ، عمان ، الأردن.*

ـــــ موريس أنجرس، (2004) ، *منهجية البحث العلمي، دار القصبة للنشر، ط2، الجزائر.*

ـــــ هارون توفيق الرشيدي، (2013) ، *الضغوطات النفسية طبيعتها ونظرياتها، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.*

الملاحق:

مقياس الضغوطات النفسية:

	الضغوطات الدراسية	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	لا/ أبدًا
01	أعاني من صعوبة في التركيز أثناء شرح المعلم للمواد الدراسية.				
02	عادة ما أتذكر كثيرًا مما يشرحه المعلم داخل الفصل الدراسي.				
03	أعاني من صعوبة بعض المقررات الدراسية.				
04	اعاني من صعوبة في إنجاز الواجبات المدرسية المطلوبة.				
05	علاقاتي مع طلبة الفصل غير جيدة.				
06	قدرتي على حفظ المواد الدراسية منخفضة.				
07	أتذكر بصعوبة ما درسته حتى بعد مرور قليل من الوقت على دراسته.				
08	أشعر أنني مشتت الذهن داخل الفصل.				
09	أجد صعوبة في إنهاء واجباتي المدرسية بسرعة وإتقان.				

10	أذهب إلى المدرسة رغمًا عن أنفي.				
11	أشعر أنني غير محبوب بين زملائي في المدرسة.				
12	لا أجد ما يكفي من الاهتمام من قبل المدرسين.				
13	يتعامل زملائي معي بطريقة شرسة.				
ثانيا	**الضغوطات الأسرية**	**دائمًا**	**غالبًا**	**أحيانًا**	**لا/ أبدًا**
14	أشعر بالضغط لوجود الخلافات المتكررة بين أفراد أسرتي.				
15	يضايقني تحمل أمي مسؤولية الأسرة.				
16	أتضايق من عدم أخذ رأيي في أور تخص الأسرة.				
17	يزعجني عدم وجود علاقات طيبة بين أفراد أسرتي وأقربائي.				
18	يضايقني تدخل أقاربي في حياتنا الخاصة.				
19	يضايقنا عدم اتساع بيتنا لأفراد الأسرة.				
20	أشعر بالحرج من ذهاب والدتي للجمعيات الخيرية.				
21	تعاملني والدتي بقسوة.				
22	تفتقر أسرتي للمساعدة والمساندة.				
23	يسود سوء الاتصال والتواصل بين أفراد الأسرة.				
24	تعاني أسرتي من ظروف معيشية صعبة.				
25	الخلافات الأسرية هي المسيطرة على علاقاتنا داخل الأسرة.				
26	أعاني من تحكم وسيطرة والدتي على حياتي.				
27	يستخدم أخي الكبير القوة في فرض آراءه علينا.				
28	أشعر بالضيق لاستخدام أقاربي العنف الكلامي أو الجسدي معنا.				
29	أهل والدي هم المتحكمون في حياتنا.				
ثالثا	**الضغوطات الاجتماعية**	**دائمًا**	**غالبًا**	**أحيانًا**	**لا/ أبدًا**
	لا يوجد أي تعاون بيني وبين زملائي.				
	أميل إلى العنف عند اللعب مع زملائي.				
	أشعر في كثير من الأحيان كما لو كنت أريد أن أبكي بسبب ظلم الآخرين لي.				
	تعاني أسرتي من ضعف المساندة الاجتماعية				
	أتضايق من نقد الآخرين لي.				
	أشعر بالضيق عند تلبية المناسبات الاجتماعية.				
	أشعر وكأنني متسول عندما تقدم مساعدة لأسرتي.				
	أشعر بالضيق لعدم مساعدة الجيران عند وقوع المصائب.				
	يقلقني ضعف علاقاتي الاجتماعية مع الآخرين.				
	عادة ما يستقوى علي زملائي نظرًا لغياب من يحميني.				
	تزعجني مكانة أسرتي الاجتماعية.				
	أحسد أصدقائي على مستوياتهم الاجتماعية الراقية.				
	أشعر أنني أقل من غيري في كل شيء.				
	ليس لنا الكثير من الأصدقاء الذين يزورونا في منزلنا.				
رابعا	**الضغوطات الانفعالية**	**دائمًا**	**غالبًا**	**أحيانًا**	**لا/ أبدًا**
	أشعر بالحرمان من حنان الأب وبأنني أقل حظًا من الآخرين.				
	أجد صعوبة في الاستغراق في النوم.				
	كثيرًا ما ينتابني الغضب والارتباك لأتفه الأسباب.				
	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط.				
	أشعر أنني منقلب المزاج.				
	أشعر بالضيق والاكتئاب واليأس في معظم الأحيان.				
	لا أستطيع التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري.				
	أشعر بالخوف الشديد على مصير والدتي وإخوتي.				
	أشعر في معظم الأوقات بالحزن.				
	تنقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.				
	أشعر بنقص كبير لغياب والدتي عن حياتي.				
	لا أشعر بأهمية وجودي في الحياة.				