



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



• قسما التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط الرياضي الترويحي

تحت عنوان:

أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية

للأطفال الم عاقني حركيا (من 14 الى 16 سنوات)

دراسة وصفية أجريت على مستوى المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين حركيا

- ولاية غليزان -

لجنة المناقشة:

الرئيس: /د بن زيدان حسين

المناقش: د/ كحلي كمال

المشرف: /د بن برنو عثمان

اعداد الطالبان:

لقاري تقي الدين

بن علي عبد الله

السنة الجامعية : 2019/2018

# إهداء

الحمد لله الذي هدانا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله أهدي عملي المتواضع هذا إلى منبع الحب والحنان إلى أعز مخلوق في

حياتي

إلى أمي ثم أمي ثم أمي، ولو أن هذه الكلمات لن توافيها حقها ولكن الله جاز على القليل الكثير

إلى أخوتي وأخواتي وأفراد عائلتي ولا يفوتني أن أتقدم بإهدائي هذا إلى كافة الأصدقاء و إلى جميع طلبة الإقامة الجامعية بن بلقاسم 2000 سرير كما لا أنسى أساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم والى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل العلمي ولو بكلمة طيبة.

وفي الأخير تقبلوا مني فائق الشكر والاحتلام.

بن علي عبد الله



# تشكرات

الحمد لله الذي سلم ميزان العدل لذوي الألباب وأنزل عليهم الكتب مبينة للخطأ و الصواب وأحمده حمد من يعلم أنه مسبب الأسباب وأشهد أن محمد عبده ورسوله يطيب لنا أن نتقدم بالشكر الجزيل والتقدير الكبير إلى أستاذنا ومشرفنا "الاستاذ الدكتور بن برنو عثمان" الذي كانت إرشاداته ونصائحه تنير لنا الطريق.

كما نتقدم بالشكر و التقدير إلى السادة الدكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم على التوجيهات القيمة و التشجيعات التي قدموها لنا لإتمام هذه الرسالة وكما أتقدم بالشكر إلى عمال المركز النفسي البيداغوجي للاطفال المعاقين حركيا بجليزان. والشكر كل الشكر إلى كل من ساعد في انجاز هذه الرسالة.

## الفهرس

الصفحة	الموضوع
ج	إهداء
د	شكر و تقدير
ملخص البحث بالعربية	
Résumé	
Abstract	
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
01	1- مقدمة
02	2- الإشكالية
03	3- أهداف البحث
04	4- فرضيات البحث
04	5- أهمية البحث
05	6- مصطلحات البحث
06	7- الدراسات السابقة
08	8- التعليق على الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول : النشاط الرياضي الترويحي	
تمهيد	
12	1- مفهوم النشاط الرياضي الترويحي
13	1-1- النشاط الرياضي الترويحي عند علماء العرب
13	1-2- النشاط الرياضي الترويحي عند علماء الغرب
14	2- أنواع الأنشطة الترويحية
16	3- خصائص النشاط الرياضي الترويحي
18	4- أهمية النشاط الرياضي الترويحي
18	4-1- الأهمية البيولوجية

19	2-4- الأهمية الاجتماعية
19	3-4- الأهمية النفسية
21	4-4- الأهمية الاقتصادية
22	5-4- الأهمية التربوية
23	6-4- الأهمية العلاجية
خلاصة	
الفصل الثاني : الضغوطات النفسية و المعاقين حركيا	
تمهيد	
27	1- مفهوم الضغوطات النفسية
29	2- أنواع الضغوط النفسية
29	2-1- الضغط السلبي
30	2-2- الضغط الإيجابي
31	3- مؤشرات الضغوط النفسية
32	4- مفهوم الإعاقة الحركية
33	5- أسباب الإعاقة الحركية
33	5-1- الأمراض الخلقية الاضطرابات التكوينية
34	5-2- الولادات الصحية
34	5-3- الأمراض الإنشائية و مشكلة التلقيح
35	5-4- حوادث الطرقات
36	6- خصائص المعاقين حركيا
36	6-1- الخصائص الجسمية

36	2-6- الخصائص النفسية
37	3-6- الخصائص الاجتماعية
38	4-6- الخصائص المهنية
38	7-رياضة المعاقين حركيا
خلاصة	
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية	
تمهيد	
44	1- منهج البحث
44	2- مجتمع و عينة البحث
44	3- متغيرات البحث
44	4- مجالات البحث
45	5- الضبط الإجرائي للمتغيرات
45	6- أدوات و وسائل البحث
46	6-1- الاستبيان
46	6-2- المصادر والمراجع
46	6-3- الدراسات المشابهة
47	6-4- المقابلات الشخصية
47	7- الدراسة الاستطلاعية
48	8- صدق و ثبات مقياس الضغوطات النفسية
49	9- الدراسات الإحصائية
49	10- صعوبات البحث
خلاصة	
الفصل الثاني : عرض و تحليل ومناقشة النتائج	
تمهيد	

53	1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
53	1-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج بعد الضغوطات الدراسية لعينة البحث
55	1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج بعد الضغوطات الدراسية لعينة البحث
57	1-3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج بعد الضغوطات الدراسية لعينة البحث
59	1-4- عرض و تحليل و مناقشة نتائج بعد الضغوطات الدراسية لعينة البحث
61	2- الاستنتاجات
62	3- مناقشة فرضيات البحث
64	4- الاقتراحات
65	5- خلاصة
المصادر و المراجع	
الملاحق	
	❖ ملحق 01 الاستبيان
	❖ ملحق 02 نتائج التلاميذ الممارسين
	❖ ملحق 03 نتائج التلاميذ غير الممارسين
	❖ ملحق 03 تسهيل مهمة

## ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية للأطفال المعاقين حركيا بالمركز النفسي البيداغوجي و ذلك من خلال وضع عينة ضابطة لا تمارس النشاط الرياضي من نفس المركز .

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية متمثلة في 50 تلميذا (25 ممارسين-25 غير ممارسين) من المركز النفسي البيداغوجي للمعاقين حركيا بولاية غليزان حيث تم توزيع عليهم استبيان الضغوطات النفسية المتكون من أربعة (04) محاور ( الضغوط الدراسي، الضغوط الأسري، الضغوط الاجتماعي، الضغوط الانفعالي)و من خلال النتائج المتحصل عليها و المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى أن التلاميذ الممارسين يتميزون بضغوطات نفسية اقل من التلاميذ غير الممارسين، الأمر الذي جعلنا نصرح بالدور الإيجابي للنشاط الرياضي الترويحي الذي صنع الفارق.

- تمثلت الاقتراحات في الاهتمام بفئة الاطفال المعاقين حركيا في مجال التربية البدنية للوصول بهم الى اعى المستويات مع محاولة دمجهم مع غير الممارسين من اجل التأثير عليهم و كذلك اللجوء لذوي الاختصاص في إعداد البرامج مع مراعاة عامل الفروق .

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي - الضغوطات النفسية - المعاقين حركيا.

## Résumé

L'étude visait à déterminer le rôle des activités sportives récréatives dans la réduction du stress psychologique des enfants à mobilité réduite dans le centre de pédagogie psychologique grâce à la mise au point d'un échantillon de contrôle n'exerçant pas d'activité sportive à partir du même centre.

L'échantillon a été sélectionné au hasard et a été composé de 50 étudiants (25 praticiens, 25 non-praticiens) du Centre pédiatrique psychiatrique pour handicapés physiques de l'état de Gleizan, où ils ont reçu un questionnaire sur le stress psychologique composé de quatre (04) axes (pressions, pressions familiales, Et avec les résultats obtenus et le traitement statistique, il a été conclu que les étudiants en exercice sont caractérisés par moins de pression psychologique que les étudiants en exercice, ce qui nous a permis de déclarer le rôle positif de l'activité sportive qui a fait la différence.

-Les suggestions étaient de prêter attention à la catégorie des enfants à mobilité réduite dans le domaine de l'éducation

Pour les atteindre au plus haut niveau et essayer de les intégrer avec des non-praticiens afin de les influencer, ainsi que de faire appel à des spécialistes pour la préparation de programmes prenant en compte le facteur de différence.

**Mots-clés: activité sportive de loisir - facteurs de stress psychologiques - handicap physique.**

## **Abstract**

The study aimed at the role of sports recreational activity in reducing the psychological stress of children with mobility in the psychological center of pedagogy through the development of a sample control does not exercise .sports activity from the same center.

The sample was randomly selected, represented by 50 students (25 practitioners, 25 non-practitioners) from the Pediatric Psychiatric Center for the physically disabled in the state of Gleizan where they were distributed a psychological stress questionnaire consisting of four (04) axes (pressures, family pressures, And the results obtained and the statistical treatment, it was concluded that the practicing students are characterized by less psychological pressure than the non-practicing students, which made .us declare the positive role of sports activity that made the difference

The suggestions were to pay attention to the category of children with - mobility disabilities in the field of education

To reach them to the highest levels and try to integrate them with non-practitioners in order to influence them as well as resort to specialists in the preparation of programs taking into account the difference factor.

**Keywords: recreational sports activity - psychological stressors - physically .disabled**

## مقدمة:

يعد النشاط الرياضي الترويحي من أهم النشاطات الترويحية لما له من نتائج ايجابية على حياة الفرد عامة و على بعض فئات المجتمع خاصة في التقليل من الضغوطات النفسية و الابتعاد عنها كما يساهم بشكل كبير في تقويم سلوكيات الافراد و انخراطهم في جماعات مما يسهل العمل و يعطي أكثر حيوية و بالتالي المردودية و الانتاجية تكون في اعلى مستوياتها بحيث يساهم في التخفيف من مختلف المشاكل النفسية التي يعانون منها بحيث يساهم كذلك بدوره في التخفيف من مختلف المشاكل النفسية التي يعانون منها حيث يكون من اهم الانشطة او الاختصاصات التي تعني بالفرد او المجتمع.

و يعتبر المعاق حركيا في اغلب الدول المتقدمة انسانا منتجا يشارك في صنع الحياة و صنع قراراتها و يواجه المعاقين مشكلات نفسية خاصة و قد يصابون بضغوطات و انفعالات نفسية لان عجزهم يجعلهم يشعرون بأنهم مختلفون عن اغلب الناس و هي مجال الدراسة التي نسعى اليها.

و لقد جاء في دراسة بوفريدة عبد المالك سنة 2015 الدور الذي يلعبه النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية، هذا الاخير الذي دفعنا الى تأكيد ذلك من عدمه على هذه الفئة الخاصة (المعاقين حركيا).

## 2- الإشكالية:

ان الطفل المعاق حركيا كائن بشري له احساس و شعور و طموحه التي لا يمكن ان يحققها تماما، او يخفف من حدة اثارها عليه الا من خلال طريقة تربوية هادفة، لذا فقد حاول المختصون في علم الاجتماع و الطب و الرياضة ايجاد افضل السبل لرعاية الاطفال المعاقين حركيا، و قد استدعى ذلك التوسع الكبير في الخدمات المقدمة لهم من الناحية البدنية و الاجتماعية و التربوية و التي تقي باحتياجاتهم حيث اجمع هؤلاء على ان الاطفال المعاقين حركيا لديهم رغبة و ميول لممارسة الانشطة الرياضية الترويحية، و على المربي ان يستغل هذا الجانب في تدريسهم و تعليمهم الكثير من المهارات الحركية الرياضية باستعمال تمرينات و العاب في تربية و تنمية كل المجالات لبلوغ هدف التقليل من الضغوطات النفسية التي تتميز بها هذه الفئة خاصة. لقد اهتمت الدول المتقدمة بالترويج لادراكها بانها يعد افضل وسيلة الاستثمار في وقت الفراغ و الذي يكون من نواتجه اكتساب العديد من القيم البدنية و الخلقية و الاجتماعية و المعرفية.

و يرجون ذوي ان الترويج يعد نشاطا هادفا و بناءا اذ يساهم في تنمية المهارات و القيم و الاتجاهات و المعرفة و التقليل من الضغوطات النفسية لدى الفرد الممارس

لنشاطاته و ورد في دراسة عبد العزيز سليمان(سليمان، 2015/2016) ان النشاط البدني

الرياضي الترويحي دور في تكيف المعاق عقليا مع الرفاق و المربين

و عليه جاءت هذه الدراسة من اجل تبيان دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل

من الضغوطات النفسية للأطفال المعاقين حركيا الامر الذي يجعلنا نطرح التساؤل

التالي:

هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى المعاقين حركيا؟

و عليه جاءت التساؤلات الفرعية كالآتي:

- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوطات الدراسية؟
- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوطات الأسرية؟
- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوطات الاجتماعية؟
- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوطات الانفعالية؟

3- أهداف البحث:

تتمثل الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها من خلال هذه الدراسة في الآتي:

- معرفة بعض الضغوطات النفسية التي تصادف المعاق داخل المركز .
- تحليل واقع الاطفال المعاقين حركيا الذين تأثروا بالعديد من العوامل.

-تكوين نظرة شاملة حول سيرورة النشاط الرياضي الترويحي على الجانب

النفسي للأطفال المعاقين حركيا.

#### 4- فرضيات البحث:

جاءت صياغة فرضية بحثنا على النحو الآتي:

للسياط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا.

وعليه جاءت الفرضيات الفرعية كالاتي:

- للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الدراسية.
- للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الأسرية.
- للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الاجتماعية.
- للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الانفعالية.

#### 5- أهمية البحث:

تتجلى أهمية دراستنا في جانبين و هما:

#### 5-1- الجانب العلمي:

-تقديم يد العون و تشجيع هذه الفئة نفسيا و بدنيا على تخطي كل العوائق .

-معرفة العاق حركيا لأهمية النشاط الرياضي الترويحي.

-ادراك دور النشاط الرياضي الترويحي في تخطي العقبات النفسية.

## 5-2- الجانب العملي:

- إثراء المكتبة بمثل هذه البحوث.

- اعطاء بعض النصائح و التحفيز و الحلول لمواجهة مشكلات الاطفال المعاقين

حركيا.

## 6- مصطلحات البحث:

جاء تعريفنا الإجرائي للمصطلحات الأساسية لدراستنا كالآتي:

### 6-1- النشاط الرياضي الترويحي:

هو ذلك النشاط الذي يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية و

الترفيه عن النفس.

### 6-2- الضغوطات النفسية:

هي حالة ضغط يعاني منها الفرد و التي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإرهاك و

الاحترق الذاتي القلق و الاكتئاب و التوتر المشدود.

### 6-3- الإعاقة الحركية:

هو ذلك العجز الذي يصيب الفرد حركيا نتيجة لفقدان أو خلل أو عاهة في احد اجهزقوأعضاء الجسم التي تؤثر على قدرته في التعلم وأداء مهام الحياة الاساسية اليومية.

### 7- الدراسات السابقة:

تمثل الدراسات المشابهة السند القوي لأي دراسة و خاصة في بعض الدراسات التي نحن بصددھا كونھا تمد بالمعطيات التي يستند علیھا أهداف و فرضیات بحثنا و من خلال بحثنا وإطلاعنا توصلنا إلى الدراسات التالية:

### 7-1- الدراسة الأولى:

دراسة الطالبر ومكمال 2013 - المسيلة -

بعنوان: دورالنشاطالبدنيالرياضيفيتتميةالسلوكالتكفيديدا لأطفالالمعاقينعقليا-القابلينللتعلم-

❖ منهج البحث: استخدام الباحث المنهج الوصفي.

❖ مجتمع و عينة البحث: شملت 100 متخلفا عقليا

❖ أهداف البحث: هدفت الى معرفة دورالنشاطالبدني فيتميةالسلوكالتكفيديالأطفالالمعاقينعقليا.

الأطفالالمعاقينعقليا.

❖ أهم الاستنتاجات: توصل إلى -إنالنشاطالبدنيالرياضيدورفيتتميةالسلوك

التكيف لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

❖ أهم التوصيات:

إن المعاقين في أمس الحاجة إلى ممارسة المهارات والأنشطة التي يمكنهم من بلوغ قدر من التكيف الذاتي والاجتماعي.

2-7- الدراسة الثانية:

دراسة الطالب عبد العزيز سليمان -2016/2015- المسيلة-

بعنوان: دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين عقليا -  
القابلين للتعلم-

❖ منهج البحث: استخدام الباحث المنهج الوصفي.

❖ مجتمع و عينة البحث:

أجريت الدراسة الميدانية علمريا بالمركز النفسيا لبيدا غوجيلا لأطفال المعوقين عقليا بالمسيلة  
اختيروا بطريقة عمدية.

❖ أهداف البحث: هدفت الى معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التكيف

الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين عقليا.

❖ أهم الاستنتاجات: ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعدا المعاقين عقليا لانسجامهم مع الرفقاء.

## ❖ أهم التوصيات:

يجعل عليا المربي أن يولي اهتماما كبيرا بالتفاهلا لايجابيبينا المعاقين عقليا خلاا لممارسة النشاط البدنيالرياضي الترويحي.

### 8- التعليق على الدراسات السابقة:

استفدنا من الدراسات السابقة في كيفية السير على خطوات هذا البحث سواء من منهج و منهجية و قد تطرقالباحثوندراساتهمإلى النشاط الرياضي الترويحي.

ومنخلال المقارنة مع دراستنا نلاحظ أندراستنا تختلفعنسابقاتها بأنها تدرسواقعالنشاط

الرياضي الترويحي بالمراكزالبيداغوجية للأطفال المعاقين حركيا ومدتتحقيقه في

التقليل من الضغوطات النفسية للتلاميذ وهو ما لا تتعرض لها الدراسات السابقة.

ودراستنا تتميز عنسابقالدراسات بأنها تخصصفئة الأطفال المعاقين

حركيا الذين يمارسونالنشاط الرياضي داخل المراكزالبيداغوجية المخصصة لهم.

## تمهيد:

تعتبر النشاطات البدنية بصفة عامة والأنشطة الرياضية الترويحية خصوصا سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد فهي جزء مكمل للثقافة والتربية حيث تلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد وذلك بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه وتحث على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة فتعتبر الممارسة الرياضية بالنسبة لكل فئات المجتمع على اختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم ذات أهمية بالغة في تطوير وتنمية الشخصية والترفيه عن النفس وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات التي تواجه الموظف في عمله بصفة عامة والشرطي أثناء تأديته لمهامه بصفة خاصة

إن ممارسة النشاطات البدنية الترويحية لها دور في تحسين السلوك و التفاعل الاجتماعي وسنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الترويح وأنواعه وأهميته وأبرز نظرياته والعوامل المؤثرة فيه.

## 1 مفهوم النشاط الرياضي الترويحي:

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها (الخوري، 1996، صفحة 77).

و تعرفه منظمة الصحة العالمية على انه : أي حركة جسمية تنتج عن تقلص العضلات الهيكلية مؤدية الى استهلاك الطاقة « و يمكن للنشاط البدني أن يشتمل على مجموعة واسعة من الأنشطة المتعلقة بنمط الحياة و الرياضة و التمارين (العالمية، 2014، صفحة 9).

## 1 1 -النشاط الرياضي الترويحي عند علماء العرب:

يرى " مروان عبد الحميد " أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات و الصبر ، و الرغبة في اكتساب الخبرة و التمتع بالحياة و يساهم بدور إيجابي و كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق و التغلب على الحياة الروتينية و المملة بعد الإصابة) (إبراهيم، 2000، صفحة 111).

ويرى " رملي عباس " ان النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة ، إذ ان النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس ،والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الانجاز وتمتد الأغلبية بالترويح الهدف بدنيا وعقليا... الخ ،والغرض الأساسي هو تعزيز وضائق الجسم من اجل لياقة بدنية مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية (رحمة، 1998، صفحة 9) .

## 1 2 -النشاط الرياضي الترويحي عند علماء الغرب:

حيث أكد فرناند سنة 1984 بان النشاط البدني الرياضي بأنه نشاط يقوم على اللعب أساسا وهو يعد نوع من التوافق لكل الدوافع والشرعية الاجتماعية وكذلك مطلب لنمو الطفل وترفيه واسترخاء وصحة للراشدين الكبار .

أما فولكي " ايبس "يري ان الترويح هو زمن لا تكون في غضونه مجبرين على عمل مهني محدد ويستطيع كل واحد منا ان يقضيه كما يشاء او كما يرغب .

ويرى غوردن " لمنبتتتي " ان الترويح يعني الأعمال التي يقوم بها الفرد والجماعة خلال وقت الفراغ أي الوقت الحر.

ويؤكد اوجي " تبلابينن " بأنه تسليات وانشغالات تتعاطف ببعض إرادتنا في وقت لا يجوز العمل العادي.

بينما يرى كراوس أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ و التي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد ولك بغرض تحقيق السرور و المتعة لذاته و اكتسابه للعديد من القيم (إبراهيم، 2000، صفحة 10)

ويشير جرازيا إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل و يوفر له سبل استعادة حيويته.

## 2 أنواع الأنشطة الترويحية:

هناك العديد من الأنشطة الترويحية التي يمكن أن تمارس في وقت الفراغ وأهمها :

### 2 1 -الترويح الثقافي: يشمل :

القراءة\_ مثل قراءة القصص والروايات والصحف والمجلات والكتب العلمية والموسوعات المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.

### 2 2 -الترويح الفني:ويطلق عليها مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية

إيجابيه تمنح الفرد الإحساس والإبداع والابتكار وهناك بعض الأنشطة الترويحية الفنية:

-الفنون التشكيلية..

-التمثيل..أن الأطفال والكبار يجدون متعه كبيره في ممارسة التمثيل من حيث انه

نشاط ترويحي

## 2 3 -الترويحي الاجتماعي :

يسهم الترويحي الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات مثل:

الحفلات والرقصات.حفلات التخرج وحفلات سهرات المرح وسهرات الغناء حفلات

الأكل , الولائم والعزائم وحفلات الشاي .

## 2 4 -الترويحي الخلوي :ويقصد به قضاء وقت الفراغ بالخلاء وبين أحضان الطبيعة

ويمكن تقسيم الأنشطة الترويحية الخلوية إلى:

-النزهات والرحلات .. كالحدائق والمنتزهات

-التجوال والترحال..خروج الأفراد أو الجماعات في رحلات قصيرة لمناطق

طبيعيه.

## 2 5 -الترويحي الرياضي :وتقسم إلى :

-الألعاب الصغيرة الترويحية ..مثل ألعاب الغناء وألعاب الجري وألعاب الكرات

وألعاب الرشاقة وألعاب الماء.

- الألعاب الرياضية الكبيرة..مثل ألعاب المرمى..مثل السباحة والتجديف رياضات

الخلاء..مثل المشي والجري وركوب الدراجات .

2 6 -الترويح العلاجي: وللترويح قيمه وقائية لا ينكرها الأطباء فهو يساعد المرضى

على النفاهة ورفع الروح المعنوية للمريض (fil).

3 خصائص النشاط الرياضي الترويحي:

من أهم الخصائص التي يتميز بها الترويح الرياضي ما يلي :

-تهيئة الفرص للنشاط الحركي : إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال

توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة.

-الهادفية: نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات

التربوية وتطوير الشخصية.

-الإيجابية ممارسة النشاط وعدم الاقتصار على المشاهدة .

-المساواة: لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو

الجنس أو المستوى المهاري...الخ.

- حرية الاختيار: اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.
  - الدافعية: المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي ( برغبة وإرادة الفرد ).
  - التنوع: تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد.
  - الوقاية والتأهيل: يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة (كأمراض القلب والدورة الدموية ، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية ... الخ ) و يساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين.
  - التفاؤل: المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجية، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس.
  - الكشف عن الموهوبين : تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضات.
  - استثمار وقت الفراغ : يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع. (الفاضل، 2008، الصفحات 3-4)
- 4 أهمية النشاط الرياضي الترويحي:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1878 ، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة، اجتماعيا، نفسيا، تربويا، اقتصاديا وسياسيا.

**4 1 - الأهمية البيولوجية:** إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحثك ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وفعلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (أحمد، 1981، صفحة 61).

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه.

وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهق وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة

النشطة نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية (الخولي، 1990، صفحة 150).

4 2 - الأهمية الاجتماعية: إن مجال الترويح يمكن أن تشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو (الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في ناي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد.

ويجعلها أكثر أخوية وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

وقد استعرض كوكلي coakly الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي: الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي.

4 3 - الأهمية النفسية: بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك

دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الانساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرس التحليل النفسي "سيجموند فرويد" وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضية والترويح أنها تؤكد مبدئين هامين: (أحمد، 1981، صفحة 65)

1- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.

2- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك و الرائد، والمشارك الآخر. أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس، الشم، التذوق، النظر، السمع، في التنمية البشرية.

وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرة في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما يسمى التذوق و الشم، لذلك فإن الخيرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية.

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن و السلامة، و اشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلالها (القزويني، 1978، صفحة 43).

4 4 - الأهمية الاقتصادية: لا شك أن الانتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحيها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الانتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الانتاج بمقدار 15 % .

فالترويح إذن نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية.

4 5 - الأهمية التربوية: بالرغم من أن الرياضية والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فائدة تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

- تعلم مهارات وسلوك جديدين: هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة كنشاط ترويحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلاً.
- تقوية الذاكرة: هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيراً على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكاناً في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخازنها" في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.
- تعلم حقائق المعلومات: هناك المعلومات الحقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها، مثلاً المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من العاصمة إلى وهران فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.
- اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح ساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلاً تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيم السياسية.

64 - الأهمية العلاجية: يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية" التوازن النفسي "حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح( تلفزيون، رياضة، سياحة )شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع.

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعدّد الحياة قد يؤديان إلى انح ارفات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق، والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية (القزويني، 1978، الصفحات 31-32).

#### خلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي خصصناه حول كل ما يتعلق بالنشاط الرياضي الترويحي فإن الملاحظ تتبّع النظريات العلمية وكذلك تحليل الآراء والأفكار الخاصة بموضوع الترويح بوجه عام تبين لنا أن الترويح الرياضي بكل أشكاله سواء تعلق الأمر بممارسة الرياضات الفردية أو الجماعية أو حتى التنزه في الحدائق العامة و

المنتجات من أجل السياحة وتجديد الطاقة من خلال أغلب الدراسات الأكاديمية التي أكدت على الدور الفعال الذي يحققه الترويح على الفرد من توازن نفسي وتحقيق التفاعل الاجتماعي وكذلك تفريغ الانفعالات والضغوطات النفسية وبالتالي فإن الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكيات الإنحرافية و ذلك باعتبار أن استثمار أوقات الفراغ يمثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز لدى الفرد الثقة بالنفس وبالتالي تحقيق الذات.

تمهيد:

لا تخلو الحياة التي يعيشها الفرد من الضغوطات والمثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية أو الخارجية للفرد، والتي قد تكون سبب في ظهور المشكلات النفسية والاجتماعية التصدي لهذه الضغوط خاصة في مجال العمل، لذا كان على الفرد أن يحاول جاهدا ومحاولة التوفيق والتوافق معها ليتمكن من تحقيق التكيف السليم مع محيطه . وتعد الضغوط النفسية من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية خاصة بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة التي تنتشر في جميع مجالات الحياة وتظهر أكثر في بيئة العمل، والتي تؤدي إذا استمرت لفترة طويلة إلى إعاقة الإنسان عن تكيفه واختلال سلوكه وسوء توافقه النفسي والاجتماعي، وسنحاول التطرق في هذا الفصل إلى أهم المفاهيم المتعلقة بالاعاقة الحركية و الضغط النفسي .

## 1 - مفهوم الضغوطات النفسية:

من خلال اطلاعنا على اغلي المصادر توصلنا الى أن كلمة الضغط النفسي من الكلمات الشائعة والمتداولة بين الأفراد العاديين والمهنيين، لذى يعد مصطلح الضغط أساسياً في العديد من العلوم والتخصصات كالتب وعلم النفس وعلم الاجتماع والفيزياء وغيرها من العلوم الأخرى . ومن هذا المنطلق تعددت وتباينت تعريفات الضغط النفسي وفقاً للانتماءات الفكرية لأصحاب هذه التعريفات، ومن بين الأوائل الذين ساهموا في أبحاث عن الضغط العالم الفيزيولوجي هانز سيللي Hans.selly سنة 1939 ، حيث كانت مناقشته في البداية لمفهوم ضغط من منظور تجريبي طبي، انصب اهتمامه على ردود الفعل الجسمية للضغوط الخارجية (جميل، 1998، صفحة 39).

كما يعرفه "مونتلازاروس Monta et Lazarus بأن الضغط هو حالة تنتج عن عدم حدوث توازن بين المطالب البيئية، والداخلية والموارد التكيفية للفرد و يعرفه "هارون توفيق الرشيدى": يذكر أن هناك ثلاث مصطلحات وردت في اللغة الانجليزية هي "الضواغط" "Stressor الضغط" "Stress الانضغاط" . "Strain فأما الضواغط فتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي الاجتماعي النفسي، أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته، أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط ويشير مصطلح الانضغاط إلى حالة الفرد الذي يعاني من وقوع الضغط، والتي يعبر

عنها في الشعور بالإعياء والإنهاك . وعليه فالضغط يحدث من خلال صيغة التفاعل بين المتغيرات البيئية والمتغيرات الذاتية حتى يقع الفرد تحت طائلة ضغطها، وذلك على النحو التالي:

-حوادث خطرة مهددة

-فرد يدرك هذه الحوادث بأنها خطرة ومهددة، فهي ليست كذلك فالفرد هو الذي

يعطيها تلك الصفة.

-يبدل الفرد نشاطا توافقيا لمواجهة هذه الحوادث

-يفشل الفرد في التكيف مع هذه الضواغط

-الشعور بحالة الانضغاط فيشعر الفرد بالأعباء والإنهاك والإنعصاب ويستطيع

الفرد أن يعبر عن هذه الحالة في صفات نفسية وصفات جسمية (الرشيدي، 1999،

الصفحات 15-16).

2 أنواع الضغوط النفسية :

كثيرا ما نلاحظ حالات تعاني من عدم قدرتها على تقبل الواقع المعاش، ونجد أن كثيرا آخر مقبلا على الحياة بكل ما فيها من الفرد الذي يعاني متشائم، وفي المقابل قد نجد فردا أفراح، وهذا ما سنتطرق إليه في أنواع الضغوط النفسية:

## 2-1- الضغط السلبي:

و قسم البعض أنواع الضغوط حسب مسبباتها إلى:

- الضغوط الأسرية (التنافر الأسري، الانفصال، وفاة، فقر...).
- ضغوط النقص (نقص الممتلكات، نقص الأصدقاء).
- ضغوط العدوان (سوء المعاملة من العائلة، سوء المعاملة من الأقران والأصدقاء).

• ضغوط السيطرة (التأديب، العقاب القاسي).

• ضغوط الجنس (الإغراء والعرض)

• الضغوط البدنية (القصور البدني أو العقلي أو الاجتماعي).

و قد يكون للضغط المفرط، والممتد، وغير المفرج تأثير مؤذ في الصحة العقلية، و إذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف، والاكنتاب المتولدة من والجسدية و الروحية، وإذا الضغط دون حل، فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض، ويقدر

أن الضغط إنما هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث، وهو على وجه الاحتمال، في أساس ما يقارب 80% من جميع الزيارات التي يقوم بها الناس إلى عيادات أطباء العائلة والضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبياً من مثل الصداع، والاضطرابات مهماً في الأسباب الهضمية، والاضطرابات الجلدية، والأرق والقروح ولكنه يمثل كذلك دوراً الرئيسية للموت في العالم الغربي، كالسرطان والأمراض القلبية الشريانية، واضطرابات التنفس والإصابات الطارئة بسبب الحوادث، وتشمع الكبد والانتحار (حمادات، 2008، صفحة 168).

## 2-2- الضغط الإيجابي:

قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك، إنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك موفر الإثارة التي يمس إليها الاضطرار والكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة ومن دونهما سوف تكون ، والضغط يوفر أيضاً الحياة (الوجود) حس الإلحاحية والتيقظ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة مثل، اجتياز طريق مزدحم، أو قيادة السيارة في أحوال جوية رديئة، فالمراقبة المسترخية على نحو مفرط في مثل هذه الحالات تكون مهلكة (شيخاني، 2003، صفحة 14).

إن تعرض الفرد لأنواع الضغوطات يجعل منه، أما إنسانا رافضا للحياة، وذلك من متمسكا ومتفائلا بها، أي أنه يكون متوافق مع خلال تعرضه لعدة أمراض. أو يجعله فردا معطيائه الواقعية.

### 3 مؤشرات الضغوط النفسية:

يرى بعض علماء النفس أن للضغوط النفسية بعض المؤشرات التي يمكن إيجازها على النحو التالي:

3-1- المؤشرات الجسمية: وهي عبارة عن الشعور بالتعب والإجهاد، وتشنج العضلات والشعور بالآلام الجسمية، وارتفاع ضغط الدم مع زيادة تناول الأدوية والمهدئات.

3-2- المؤشرات العقلية: وهي عبارة عن ضعف القدرة على التركيز، والنسيان وصعوبة اتخاذ القرار.

3-3- المؤشرات النفسية العاطفية : وهي عبارة عن الغضب والاكتئاب، واللامبالاة النظرة السلبية للذات مع كثرة التبرير والإنكار.

المؤشرات الاجتماعية: وهي عبارة عن العزلة الاجتماعية، واضطراب العلاقات الأسرية نتيجة الاهتمام بالعمل على حساب الذات والأسرة (الطواب، 2008، صفحة 2008).

### 4 - مفهوم الإعاقة الحركية:

الإعاقة الحركية عبارة عن الصعوبة أو عدم القدرة في استعمال احد أو عدة أطراف و ذلك بسبب إصابة في الجهاز العظمي و إما بسبب إصابة في العضلات، و ترجع كذلك الإعاقة الحركية على سبب عيب في عضو ما و الذي يكون مصدره خلقي أو ناتج عن بتر.

و قد تختلف وجهات النظر حول تحديد مفهوم الإعاقة و ذلك قد يرجع إلى عدة أسباب منها تعدد أنواع الإعاقة و تعدد أسبابها ، و تنوع التخصصات المهنية العاملة في مجال رعاية و تأهيل المعاقين ، فهناك على سبيل المثال تعريفات الإعاقة نذكر منها ما يلي:

#### تعريف المجلس العربي للطفولة و التنمية:

الإعاقة حالة من القصور أو الخلل في القدرات الجسمية أو الذهنية ترجع إلى عوامل وراثية أو بيئية تعوق الفرد عن تعلم أو أداء بعض الأعمال التي يقوم بها الفرد السليم المماثل له في السن و يعرفها جمال محمد الخطيب هي حالة انحراف أو تأخر في النمو الجسمي أو الحسي أو العقلي أو السلوكي أو اللغوي أو التعليمي.

يعرفها هيوارد و أولانك Heward et Orlanaky 1988 الإعاقة بأنها ضعف بدني أو عقلي

يجعل من الصعب على الفرد منافسة أقرانه كما يعرفها كورسيمي Korsimi 1989

بأنها مجموعة من السمات و الخصائص البدنية أو العقلية أو النفسية أو الاجتماعية

التي تحد من تكيف الفرد و تمنع تحسن إنجازه وتطوره، و أيضا يتناول هلاهان كوفمان

1991 hallahan kauffman تعريف الإعاقة بأنها عجز يمنع الفرد من إحراز النجاح

في بعض الأهداف التي يرغب فيه (المعطي، 2005، صفحة 14).

## 5 أسباب الإعاقة الحركية:

### 1-5- الأمراض الخلقية الاضطرابات التكوينية:

تتسبب هذه الأمراض في إصابة أحد الأجهزة، كالجهاز العصبي لعيب فسيولوجي يجعله قاصرا عن أداء مهامه بصفة طبيعية مما يولد عند المريض قصر متفاوت الخطورة في الحركة أو القدرة الحسية، وقد تأكد أن هذه الأمراض سببه الزواج بين الأقارب، حيث تنتشر بين العائلات والقرى المنغلقة عن نفسها، وعلى سبيل المثال نذكر أن مرض ارتخاء العضلات أو الميوباتي MYOPATHIE. موجود بنسبة عالية جدا عند الأطفال المولودين من أبوين من نفس العائلة في حين تنخفض النسبة عند الأطفال المولودين من أبوين ليسو من عائلة واحدة الأمر الذي يدعون إلى إتباع حديث محمد رسول الله عليه وسلم (باعدوا فإن العرق دساس) كما يمكن حصر الأسباب التكوينية المؤدية إلى الإعاقة الحركية فيما يلي:

- ناقلات العاقات الوراثية، اضطرابات الكروموزومات، أسباب بيئية (أشعة أدوية)، العدوى (الحصبة الألمانية، الزهريّة)، الأدوية والكيميائيات البيئية (هرمونات الذكور

مضادات حامض الفوليك، التالية المالية) ..، وأسباب أخرى معروفة ويكون التأثير من

خلالها يظهر في أحد الصور التالية:

- سوء نمو الجنين أو بطئ نموه .

- إصابة أجهزة الجنين باضطرابات عفوية.

- إصابة الجنين بإعاقات عضوية مثل الإعاقة الحركية (المرنوني، 1982، صفحة

(131).

5-2- الولادات الصحية:

التي تتمثل بدورها عادة في طول مدة الولادة أو اضطراب الأطباء أثناء إخراج الطفل

جراحيا باستخدام آلات تسبب رضوض دماغية (القذافي، 1994، صفحة 36).

5-3- الأمراض الإنشائية و مشكلة التلقيح:

يقع الرضيع خاصة في الأوساط الشعبية التي تعاني من قلة الإمكانيات المادية فريسة

للجراثيم المتكاثرة نظرا لتدهور مستوى النظافة ومن ثمة تكثر الأمراض الإنشائية عند

الأطفال وبعضها خطير يصل إلى أبعد الحدود، فقد يتعرض الطفل إلى مضاعفات

عصبية كمرض الحصبة الذي يخلف في بعض الحالات إصابة دماغية يبقي الطفل

بعدها قاصرا عن الحركة." (القذافي، 1994، صفحة 37).

5-4- حوادث الطرقات:

حيث تخلق إعاقة مستديمة بسبب إصابة الطرفين السفليين بروض وكسور خاصة كسر العمود الفقري الذي ينتج عنه شلل نهائي.

وكذلك هناك العديد من الأسباب الأخرى نذكر منها:

- التهاب العضلات :

هو تقلص عضلي خطيرة يحدث تدريجيا و أسبابه تتمثل في فقدان تقلص العضلات وخاصة الساقين وذلك بصفة تدريجية ويتسبب عند الطفل بالتوقف عن المشي وتصلب المفاصل.

- النعورية :

مرض نزيف الدم عرضة بالدماء الوافر الصعب الوقوف ويكون النزيف خارجي أو باطنا داخل المفاصل وهو مرض وراثي في % 60 من الحالات يعترى الذكور فقط بحيث ينتقل عن طريق الأم والعائق يمكن أن يكون حركيا مادام النزيف يضر المفاصل وهو مرض كثير الوقوع.

- أمراض الجهاز العصبي :

وهي متعددة ولا تزال أكثرها مجهولة الأسباب ينجز عنها مضاعفات كثيرة الكساح الإرتعاش. (المرنوني، 1982، صفحة 133)

6 خصائص المعاقين حركيا:

يتميز المعاقون حركيا بالعديد من الخصائص التي تظهر بوضوح في سلوكياتهم

وتصرفاتهم مما يجعل الآخرون يعرفون أن أولئك الأشخاص لديهم وضع غير طبيعي

ومن أهم هذه الخصائص:

#### 6-1- الخصائص الجسمية:

يتصف الأشخاص المعاقين حركيا بنواحي العجز المختلفة في اضطراب ونمو عضلات الجسم التي تشمل اليدين والأصابع والقدمين والعمود الفقري ، والصعوبات تتصف بعدم التوازن في الجلوس والوقوف وعدم مرونة العضلات الناتجة عن أمراض مثل: الروماتيزم والكسور وغيرها .وقد تكون ناتجة عن اضطرابات في الجهاز العصبي المركزي، ومن مشاكلهم الجسمية أيضا : هشاشة العظام والتوائها، ومشاكل في الجسم وشكل العظام، ومشاكل في عضلات الجسم كالوهن العضلي، عدم وجود توتر مناسب في العضلات وارتخائها، الأمر الذي يترتب عليه عدم قدرتهم على حمل الأجسام الثقيلة مثل الأسوياء (رشوان، 2006، الصفحات 16-17).

#### 6-2- الخصائص النفسية:

لخص العالم " كليميك Klimike سنة 1968 بعض الخصائص والسمات النفسية

للمعاقين في المؤتمر الثامن لرعاية المعاقين عام 1968 كالاتي:

- الشعور الزائد بالنقص، الشعور برفض الذات ومن ثم كراهيتها ليتولد لديه دائما

شعور واضح بالدونية مما يعيق تكيفه.

- الشعور الزائد بالعجز مما يولد لديه الإحساس بالضعف والاستسلام للإعاقة وسلوك سلبي اعتمادي (صالح، 2002، صفحة 313).

- عدم الشعور بالأمن مما يولد لديه الإحساس بالقلق والخوف من المجهول والرفض والعدوانية والانطوائية (سليمان، 2001، صفحة 203).

- الشعور بعدم الاتزان الانفعالي مما يولد لديه حالات الخيال والانسحاب والمخاوف الوهمية.

- تظهر لديه مظاهر سلوكية دفاعية مثل التعويض والإسقاط والأفعال العكسية والتبرير كميكانيزمات دفاعية (بدير و الخرجي، 2007، صفحة 42).

### 3-6- الخصائص الاجتماعية:

يتسم المعاق حركيا بالخلل والانطواء ويعاني من مشكلات هامة تواجهه في الطعام وأيضا في التبول، ويمتازون بالضعف الاجتماعي، و الأفكار المحيطة لذواتهم ونظرتهم إلى المجتمع نظرة دونية لأن هذا المجتمع من منظورهم ينظر إليهم على أنهم عجز ولا يستطيعون القيام بالأعمال بشكل صحيح، وشعورهم الذاتي بعدم قدرتهم على المشاركة الاجتماعية واعتمادهم على الآخرين وعدم تحملهم المسؤولية تجاه أنفسهم،

ومن المظاهر فقدان الشهية أيضا أو الإفراط في الطعام مما يؤدي إلى السمنة، وهذا يؤثر تأثيرا عكسيا على أجسامهم.

#### 6-4- الخصائص المهنية:

يتصف الإنسان المعاق حركيا بعدم قدرته على الالتحاق بأي عمل بسبب العجز الجسمي الموجود لديه وهم غير قادرين على القيام بالأعمال التي يقوم بها الإنسان العادي.

كما تحد إعاقاتهم من استعدادهم وميولهم وقدراتهم المهنية التي يرغبون فيها إلى الابتعاد عن العمل وعدم الرغبة في تشغيلهم بسبب تدني انجازهم وعطائهم (الداهري، 2005، الصفحات 63-65).

#### 7 رياضة المعاقين حركيا:

رياضة الإعاقة، كانت دائما تُستخدم على كرسي متحرك في الهدف العلاجي لتأهيل المعوقين. واحد من رواد هذا الأسلوب هو جراح أعصاب لودفيج جوتمان، مدير مستشفى ستوك مانديفيل قرب لندن، الذين عالجوا قدامى المحاربين في الحرب العالمية الثانية أصبح مشلول، لتعزيز إعادة تأهيلهم، نظمت الألعاب الرياضية: كرة السلة بكرسي متحرك وكرة الشبكة بكرسي متحرك من عام 1955 والرماية وغيرها حيث

أعطى هذه "ألعاب ستوك مانديفيل"، التي نظمت في عام 1948، ولادة إلى دورة الألعاب الأولمبية للمعاقين في عام 1960.

رياضة الإعاقة سرعان ما أصبحت النشاط الترفيهي والمنافسة.

في عام 1989، اللجنة البارالمبية الدولية تضم جميع المرافق الرياضية للرياضيين المعاقين.

اليوم، بعض رياضة المعاقين مثل: الكراسي المتحركة وكرة السلة يمكن أن تمارس من قبل أشخاص عاديين أسوياء، هذه الخطوة مهمة في دمج رياضة المعاقين في مجال الرياضة العادية التي يمارسها الأسوياء لم تكتمل بعد. في رأي العديد من الرياضيين المعوقين، هناك الكثير من الأشخاص يهتمون بالإعاقة أولاً بدلا من أن يهتموا أولاً بالرياضية (ويكيبيديا الموسوعة الحرة).

#### خلاصة:

ما نستخلصه في هذا الفصل أن الضغط النفسي من المواضيع الشائكة حيث اختلفت تعاريفه وأنواعه فمنه الإيجابي ومنه السلبي وهو استجابة كعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وتكون اعراض الاستجابة فسيولوجية، و الإعاقة الحركية بمختلف أنواعها كالشلل الدماغي والبتير والشلل النصفي وغيرها، تتعكس على الشخص المعاق على عدة مستويات النفسية منها والاجتماعية، مما

يستدعي الرعاية الخاصة عن طريق التكفل النفسي والتأهيل الجسدي والدمج

الاجتماعي والمهني.

## تمهيد:

تحتل الدراسة الميدانية أهمية خاصة في البحوث، فالقيمة الحقيقية للبحث لا تتمثل فقط في جمع المعارف النظرية والإطلاع على البحوث والدراسات التي تناولت المشكلة موضوع الدراسة، وإنما تتمثل في اعتمادها على العمل الميداني، فالمرحلة الميدانية من أهم مراحل الدراسة.

وبعد تحديد الإجراءات المنهجية سنعرض نتائج الدراسة.

فسنتطرق في هذا الفصل إلى ترجمة النتائج في شكل جداول وأشكال بيانية وعرض

وتحليل هذه النتائج مع مناقشتها والخروج بخلاصة عامة وإعطاء اقتراحات.

### 1 منهج البحث:

اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي و هذا لملائمته لطبيعة الدراسة.

### 2 مجتمع و عينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ المركز النفسي البيداغوجي للمعاقين حركيا بولاية غليزان المقدر عددهم ب 207 تلميذ مسجل تتراوح اعمارهم بين 14 و 16 سنة . و قد تم اختيار عينتين بالطريقة العشوائية احدهما تمارس النشاط الرياضي الترويحي و الاخرى غير ممارسة حجم كل عينة (25 معاق) بمجموع 50 معاق .

### 3 -متغيرات البحث:

✓ المتغير المستقل:النشاط الرياضي الترويحي

✓ المتغير التابع:الضغوطات النفسية لدى الاطفال المعاقين حركيا

### 4 مجالات البحث:

4-1- المجال البشري :أجري هذا البحث على تلاميذ المركز النفسي البيداغوجي

للأطفال المعاقين حركيا.

4-2-المجال المكاني: أجري هذا البحث في ولاية غليزان على مستوى للمركز النفسي

البيداغوجي للأطفال للمعاقين حركيا.

4-3- المجال الزماني: لقد أجري البحث حسب التوزيع التالي:

• الدراسة الاستطلاعية تمت من 2018/11/28 إلى 2019/01/17

• الدراسة الأساسية تمت من 2019/01/13 إلى 2019/04/16

- تم توزيع المقياس و جمع البيانات و الإحصاءات و تحليل النتائج الخاصة بالخلفية النظرية من 2019/01/20 إلى 2019/02/24 .

5- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

- الحرص على وجود حصة التربية البدنية في المركز النفسي البيداغوجي للأطفال

المعاقين حركيا.

- شرح المقياس للمربين من اجل المساعدة في الاجابة .

- الحرص على عدم ترك الإجابات فارغة لأفراد البحث.

6- أدوات و وسائل البحث:

تمحورت الأدوات و الوسائل التي استعنا بها في بحثنا في:

-مقياس.

-المصادر و المراجع.

-الدراسات المشابهة.

-المقابلات الشخصية.

6-1- المقياس:

إن المقياس يتألف من أربعة محاور، كان لزاماً علينا المرير أن نقرأها بتمعن، وعليها أن يجيب على كل عبارة من

خلال اجابات افراد عينة البحث وضع علامة

(×) في الخانة الموجودة أمام كل عبارة التبراهام مناسبة.

وقد اعتمدنا في هذا البحث على المقياس الذي يشمل 55 عبارة كانت كلها سلبية لطبيعة الموضوع و

صيغتها أربعة محاور تمثل ابعاد المقياس وتتمثل:

- بعد الضغوط الدراسية. 13 عبارة.

- بعد الضغوط الأسرية. 16 عبارة.

- بعد الضغوط الاجتماعي. 14 عبارة .

- بعد الضغوطات الانفعالية. 12 عبارة

اما طريقة التصحيح في مبينة في الملحق رقم 01.

6-2- المصادر والمراجع:

قمنا بالإطلاع على عدد كبير من المراجع المتعلقة بمتغيرات بحثنا والمواقع الالكترونية

العربية التي تتماشى مع أهداف البحث من اجل الوصول إلى توضيحات وتسهيلات

للأمر الغامضة أو المعقدة بالنسبة إلينا وفكها بطريقة علمية .

6-3- الدراسات المشابهة:

اعتمدنا في بحثنا هذا على الدراسات من خلال البحث عن المواضيع التي سبقت هذا الجانب و توصلنا إلى ما يلي :

الدراسة الأولى:دراسة الطالب دراسة قرومكمال 2013 - المسيلة - الجزائر

الدراسة الثانية:دراسة الطالب عبد العزيز سليمان -2016/2015- المسيلة- الجزائر.

6-4-المقابلات الشخصية:

تمت المقابلات مع اساتذة و مربيين بالمركز النفسي البيداغوجي لهم دراية واسعة بعينة البحث و هذا من أجل ضبط متغيرات التي من المستند أن توفر بطريقة أو أخرى على نتائج البحث و كشف مختلف جوانبه.

7-الدراسة الاستطلاعية:

لضمان دقة و موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية قمنا بهذه التجربة الاستطلاعية وكان الغرض منها ما يلي:

- تحديد حجم المجتمع لأصل للدراسة و خصائصه و مميزاتة، وذلك بعد القيام

بزيارة إلى المركز النفسي البيداغوجي للمعاقين حركيا بولاية غليزان (تمثلت الدراسة

الاستطلاعية في اقسام السنة الثانية الثالثة و الرابعة حيث يتراوح سنهم بين 7 الى

10 سنوات).

- التأكد من صلاحية أداة البحث "المقياس" المطبق في الدراسة وذلك من خلال

التعرض للجوانب التالية:

- ملائمة المقياس المستخدم لمستوى العينة وخصائصها.

- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي

الصعوبات والعراقيل التي تنشأ عنها أنتواجها.

### 8- صدق و ثبات مقياس الضغوط النفسية:

قمن بتطبيق مقياس الضغوط النفسية على 10 تلاميذ من المركز النفسي

البيداغوجي للمعاقين حركيا تم استبعادهم من الدراسة الأساسية و الجدول التالي يوضح

النتائج:

جدول رقم (01) يبين مدى صدق مقياس الضغوط النفسية

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	ر	النتائج البعدية		النتائج القبلية		الضغوط النفسية
				2ع	2س	1ع	1س	
دال	0.05	9	0.75	3.17	38.27	3.12	38.12	الضغوط الدراسي
دال			0.96	4.18	40.71	4.07	41.01	الضغوط الاسري
دال			0.71	3.02	31.67	2.98	31.79	الضغوط الاجتماعي
دال			0.83	3.67	37.42	3.50	37.11	الضغوط الانفعالي

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العينة ( النتائج القبلية و النتائج البعدية) و من

خلال تطبيق معادلة (ر) لمعرفة مدى الارتباط بين النتائج القبلية و النتائج البعدية ن

فكانت قيمة (ر) لمقياس الضغوط النفسية على التوالي ، الضوط النفسي (0.75)،

الضغوط الضغوط الاسري ( 0.96)، الضغوط الاجتماعي ( 0.71)، الضغوط الانفعالي (0.73) .

نلاحظ ان القيم المتحصل عليها تدل على ان هناك ارتباط قوي بين النتائج القبلية و البعدية و هذا عند درجة حرية (9) و مستوى الدلالة (0.05).  
اذن نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين النتائج القبلية و النتائج البعدية و هذا ما يدل على صدق المقياس

#### 9-الدراسات الإحصائية:

بغرض الخروج بنتائج موثوقة علمياً، استخدمنا الطريقة الإحصائية في بحثنا لكون الإحصاء هو الأداة الواسيلة الحقيقية التي نعالج بها النتائج فطبيعة الاهداف تتطلب اعتماد ما يلي :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- ت ستيودنت لعينتين غير متجانستين.
- معامل الارتباط بيرسون

#### 10-صعوبات البحث:

نلخص اهم الصعوبات و العراقيل التي واجهتنا في :

-قلة المصادر و المراجع في هذا الجانب.

-صعوبة في مقابلة مربي المركز.

### خلاصة:

قصدلوهأهدافالبحثالمنشودتتطرقالباحثفيهذاالفصلإلعرضمفصلحولمنهجيةالبحثو  
الإجراءات الميدانية خلال التجربة الاستطلاعية والدراسة  
الأساسية وهذا ما شيا مع طبيعة البحث العلم يوم متطلباتها العلمية والعملية.  
حيثماالتطرقفيبدايةهذاالفصلإلتوضيحالدراسةالاستطلاعيةوالمنهج  
المستخدم في البحث، العينة، المجالات، الأدوات المستخدمة في البحث، صعوبات البحث  
كما تطرق الباحث إلى العرض جملتها الوسائل لإحصائية المستخدمة بغية الوصول إلى إصدار أحكام موز  
وعية حول الظاهرة التي ندرسها.

تمهيد:

يعتبر الجانب التطبيقي الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري و يثبت صحة ذلك من عدمه، فكان لازماً علينا جمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة ثم القيام بتبويبها في الجدول البيانية و تحليلها و مناقشتها على ضوء ما ورد في الفرضيات.

و سنحاول في هذا الفصل المزج بين الجانب النظري و ما يطابقه و يخدمه في الجانب الميداني و التعليق على النتائج المتحصل عليها لتقديم اقتراحات و حلول مستقبلية.

1 عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

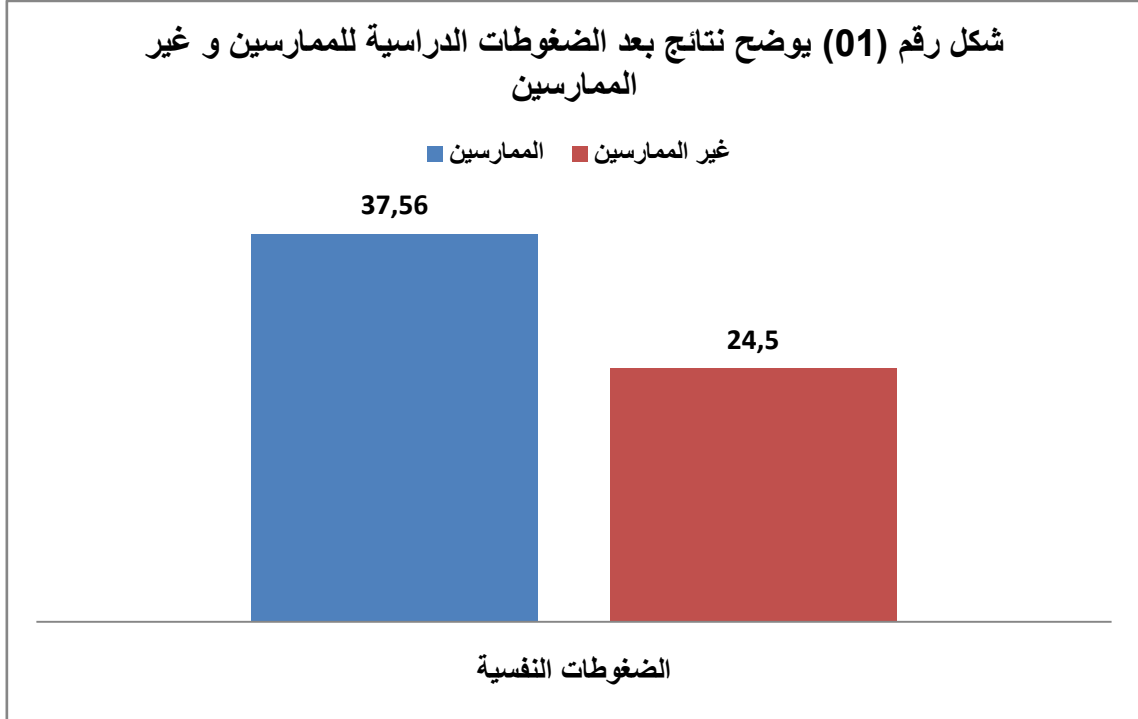
1 1 - عرض و تحليل و مناقشة نتائج بعد الضغوطات الدراسية لعينة البحث:

جدول رقم (02) يبين نتائج بعد الضغوطات الدراسية للممارسين و غير الممارسين

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	ع	س	العينة	
					4.16	37.56	25	الممارسين
دال	0.05	48	2.07	3.76	3.98	24.52	25	غير الممارسين

من خلال الجدول رقم (02) يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لكل من الممارسين هو (37.56) و غير الممارسين (24.52) و قدر الانحراف للممارسين ب (4.16) و غير الممارسين ب (3.98) .

تحصلنا على قيمة (ت) المحسوبة المقدره ب (3.76) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (2.07) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (48). نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين في بعد الضغوطات الدراسية.



من خلال الشكل رقم ( 01 ) يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للممارسين المقدر ب (37.56) أكبر من المتوسط الحسابي لغير الممارسين و المقدر ب (24.5) مما يدل على ان الضغوطات الدراسية عند الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي اقل من الضغوطات الدراسية لدى الغير ممارسين.

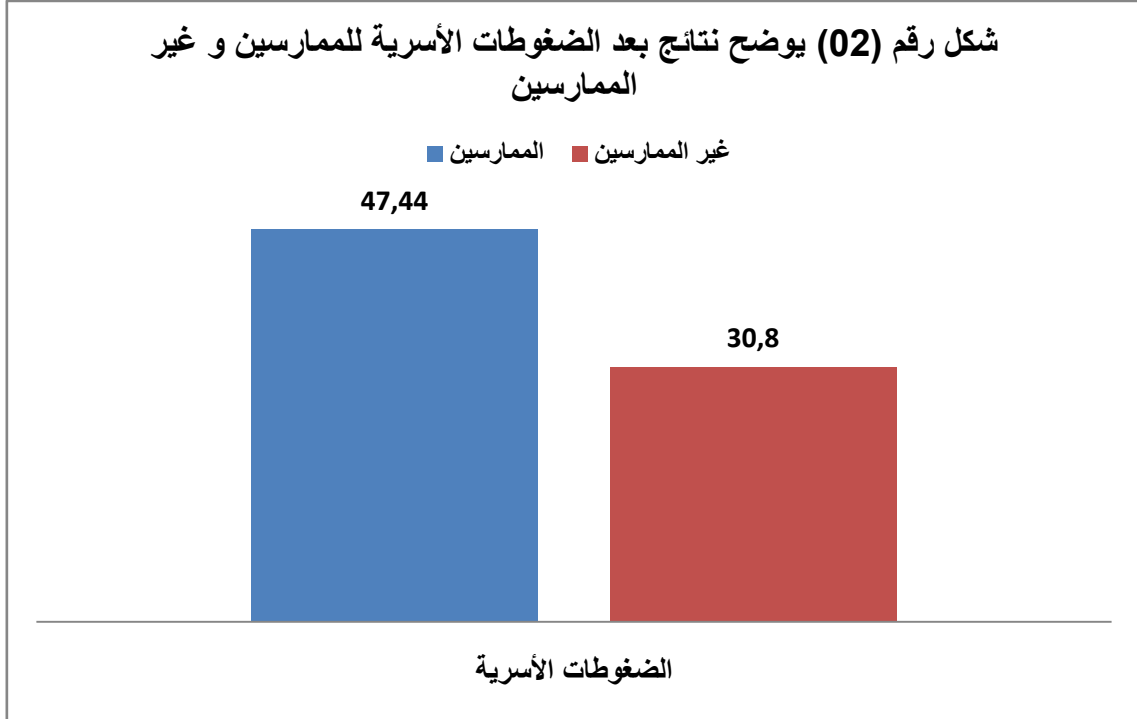
1 2 - عرض و تحليل و مناقشة نتائج بعد الضغوطات الدراسية لعينة البحث:

جدول رقم (03) يبين نتائج بعد الضغوطات الأسرية للممارسين و غير الممارسين

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	ع	س	العينة	
					3.72	47.44	25	الممارسين
دال	0.05	48	2.07	3.99	2.09	30.8	25	غير الممارسين

من خلال الجدول رقم (03) يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لكل من الممارسين هو (47.44) و غير الممارسين (30.8) و قدر الانحراف للممارسين ب (3.72) و غير الممارسين ب (2.09) .

تحصلنا على قيمة (ت) المحسوبة المقدرة ب (3.99) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة ب (2.07) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (48). نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين في بعد الضغوطات الأسرية.



يظهر لنا من خلال الشكل رقم (02) أن المتوسط الحسابي للممارسين المقدر ب (47.44) أكبر من المتوسط الحسابي لغير الممارسين و المقدر ب (30.8) مما يدل على ان الضغوطات الأسرية عند الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي اقل من الضغوطات الأسرية لدى الغير ممارسين.

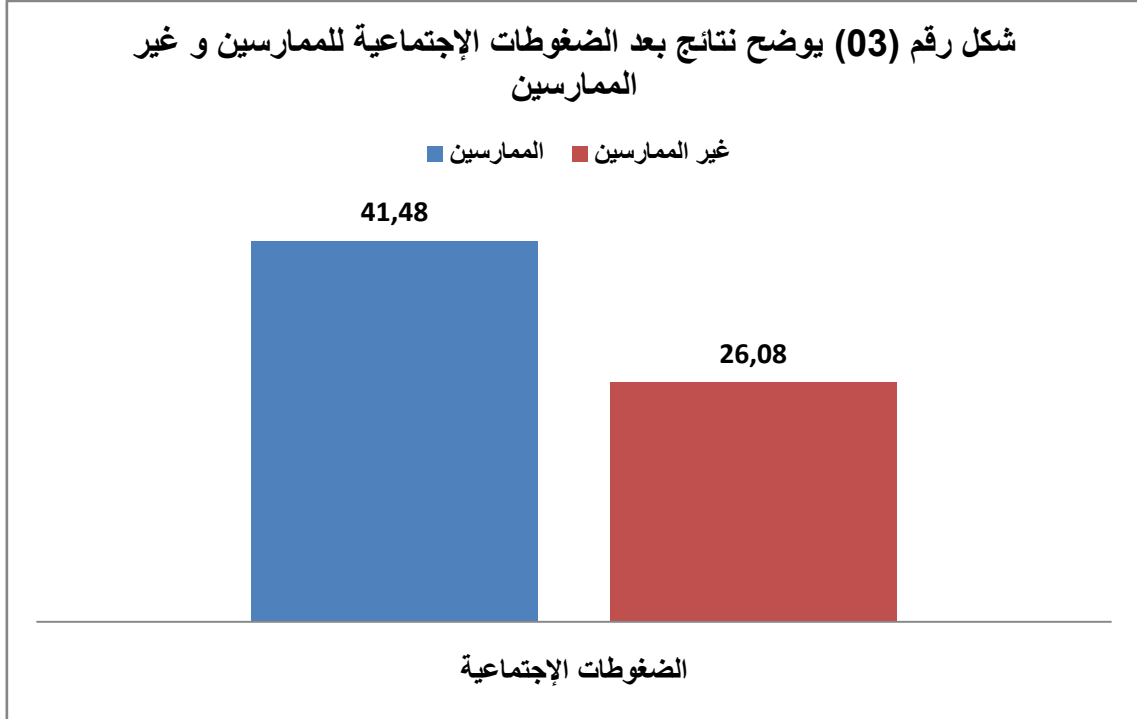
1 3 - عرض و تحليل و مناقشة نتائج بعد الضغوطات الدراسية لعينة البحث:

جدول رقم (04) يبين نتائج بعد الضغوطات الإجتماعية للممارسين و غير الممارسين

الدالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	ع	س	العينة	
					3.11	41.48	25	الممارسين
دال	0.05	48	2.07	7.11	1.98	26.08	25	غير الممارسين

من خلال الجدول رقم (04) يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لكل من الممارسين هو (41.48) و غير الممارسين (26.08) و قدر الانحراف للممارسين ب (3.11) و غير الممارسين ب (1.98) .

تحصلنا على قيمة (ت) المحسوبة المقدرة ب (7.11) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة ب (2.07) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (48). نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين في بعد الضغوطات الاجتماعية.



يظهر لنا من خلال الشكل رقم (03) أن المتوسط الحسابي للممارسين المقدر ب (41.48) أكبر من المتوسط الحسابي لغير الممارسين و المقدر ب (26.08) مما يدل على ان الضغوطات الإجتماعية عند الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي اقل من الضغوطات الإجتماعية لدى الغير ممارسين.

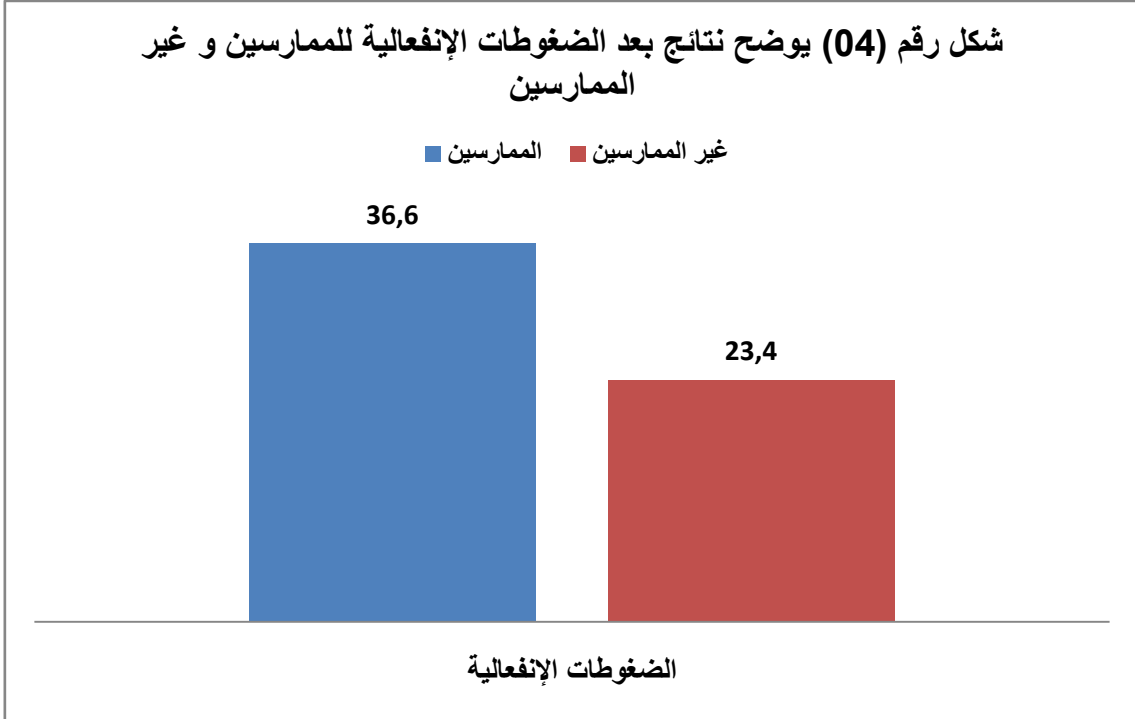
1 4 - عرض و تحليل و مناقشة نتائج بعد الضغوطات الدراسية لعينة البحث:

جدول رقم (05) يبين نتائج بعد الضغوطات الإنفعالية للممارسين و غير الممارسين

الدالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	ع	س	العينة	
					3.84	36.6	25	الممارسين
دال	0.05	48	2.07	2.67	3.15	23.4	25	غير الممارسين

من خلال الجدول رقم (05) يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لكل من الممارسين هو (36.6) و غير الممارسين (23.4) و قدر الانحراف للممارسين ب (3.84) و غير الممارسين ب (3.15) .

تحصلنا على قيمة (ت) المحسوبة المقدرة ب (2.67) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة ب (2.07) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (48). نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين في بعد الضغوطات الانفعالية.



يظهر لنا من خلال الشكل رقم (04) أن المتوسط الحسابي للممارسين المقدر ب (36.6) أكبر من المتوسط الحسابي لغير الممارسين و المقدر ب (23.4) مما يدل على ان الضغوط الانفعالية عند الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي اقل من الضغوطات الانفعالية لدى الغير ممارسين.

2- الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في محاور المقياس و من خلال المعالجة الإحصائية لتلاميذ المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين حركيا و بناءا على دراسة (قرومكمال 2013 - المسيلة) و (دراسة عبد العزيز سليمان -2016/2015- المسيلة) نستنتج ما يلي:

-للنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في التقليل من الضغوطات الدراسية للأفراد المعاقين حركيا.

-للنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في التقليل من الضغوطات الأسرية للأفراد المعاقين حركيا.

-للنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في التقليل من الضغوطات الاجتماعية للأفراد المعاقين حركيا.

-للنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في التقليل من الضغوطات الانفعالية للأفراد المعاقين حركيا.

-هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص الضغوطات النفسية.

3- مناقشة فرضيات البحث:

من خلال المعطيات النظرية والتطبيقية التي سبقت، وانطلاقاً من إشكالية المطروحة والمعاشة ميدانياً ولدور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية للأطفال المعاقين حركياً وللتحقق من صحتها أو عدمها قمنا بالمعالجة الإحصائية و عليه:

3-1 مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال النتائج التي حصلنا عليها في الجدول رقم (02) الذي يبين نتائج اجابات الممارسين و غير الممارسين في بعد الضغوط الدراسية و بناء على دراسة كل من (قرومكمال 2013 - المسيلة) و (دراسة عبد العزيز سليمان -2016/2015- المسيلة) بالدور الايجابي للنشاط الرياضي الترويحي للمعاقين حركياً و على اساس المعالجة الاحصائية التي قمنا بها يمكن القول بان الفرضية الأولى قد تحققت و التي كانت كالآتي:

- للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الدراسية.

3-2 مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال النتائج التي حصلنا عليها في الجدول رقم (03) الذي يبين نتائج اجابات الممارسين و غير الممارسين في بعد الضغوطات الأسرية و بناء على دراسة كل من (قرومكمال 2013 - المسيلة) و (دراسة عبد العزيز سليمان -2016/2015- المسيلة) بالدور الايجابي للنشاط الرياضي الترويحي للمعاقين حركيا و على اساس المعالجة الاحصائية التي قمنا بها يمكن القول بان الفرضية الثانية قد تحققت و التي كانت كالآتي:

- للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوطات الأسرية.

### 3-3 مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج التي حصلنا عليها في الجدول رقم (04) الذي يبين نتائج اجابات الممارسين و غير الممارسين في بعد الضغوطات الاجتماعية و بناء على دراسة كل من (قرومكمال 2013 - المسيلة) و (دراسة عبد العزيز سليمان -2016/2015- المسيلة) بالدور الايجابي للنشاط الرياضي الترويحي للمعاقين حركيا و على اساس المعالجة الاحصائية التي قمنا بها يمكن القول بان الفرضية الثالثة قد تحققت و التي كانت كالآتي:

- للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوطات الاجتماعية.

### 4-3 مناقشة الفرضية الرابعة:

من خلال النتائج التي حصلنا عليها في الجدول رقم (05) الذي يبين نتائج اجابات الممارسين و غير الممارسين في بعد الضغوط الاجتماعية و بناء على دراسة كل من (قرومكمال 2013 - المسيلة) و (دراسة عبد العزيز سليمان -2016/2015- المسيلة) بالدور الايجابي للنشاط الرياضي الترويحي للمعاقين حركيا و على اساس المعالجة الاحصائية التي قمنا بها يمكن القول بان الفرضية الرابعة قد تحققت و التي كانت كالآتي:

- للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الانفعالية.

#### 4- الاقتراحات:

من خلال تحليلنا للنتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان و مناقشتها نقترح ما يلي:

- تسطير برامج رياضية ترويحية تحت إشراف أخصائيين مع مراعاة نوع و درجة الإعاقة و السن و الجنس.
- محاولة دمج الاطفال الممارسين للنشاط الترويحي مع الاطفال غير الممارسين.
- اعداد برامج تمكن من استقطاب فئة الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي
- الاهتمام بفئة الاطفال المعاقين حركيا في مجال التربية البدنية للوصول بهم الى اعى المستويات

#### 5-خلاصة:

من خلال جمع المعطيات النظرية و الدراسات السابقة و النتائج المتحصل عليها في  
هذه الدراسة بحيث تم تسجيل كلمات التوصيل إلى فئة الأطفال المعاقين  
حركيا تحظى اهتمام كبير في حصة التربية البدنية و الرياضية من طرف المربين و ذلك من شأنها أن يحسن العلاقة  
تبييناً أعضاء هذه الفئة و المرابي و يقلل من الضغوطات النفسية  
و كذلك دفعهم للعمل و مشاركة زملائهم كقدر إمكاناتهم و بالتالي فإن خلاصة قولنا هذا كله يتوجب على  
المراكز النفسية البيداغوجية تخصيص أستاذ التربية البدنية لهذه الفئة ذا  
جانبتك و ينبغي عدم كنهنا الوصول إلى الغرض المطلوب في مساعدة و الاهتمام بفتح الأطفال المعاقين  
حركيا.

و في الاخير يمكن القول بان النشاط الترويحي يساهم بنسبة كبيرة في التقليل من  
الضغوطات النفسية للأطفال المعاقين حركيا.

- ❖ إبراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر.
- ❖ أحمد محمد الفاضل. (2008). الترويح الرياضي. الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- ❖ أمين الخولي. (1990). أصول الترويح أوقات الفراغ. دار الفكر العربي.
- ❖ أمين أنور الخوري. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- ❖ حزام محمد رضا القزويني. (1978). التربية الترويحية. بغداد: دار العربية للطباعة.
- ❖ لطفي بركات أحمد. (1981). تربية المعوقين في الوطن العربي. الرياض: دار المريخ للنشر.
- ❖ مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). أسس البحث العلمي الأعداد الرسائل الجامعية. عمان-الأردن: مؤسسة الوراق لنشر والتوزيع.
- ❖ منظمة الصحة العالمية. (2014). تعزيز النشاط البدني في اقليم شرق المتوسط طوال العمر. المكتب الإقليمي للشرق الأوسط.
- ❖ حسن مصطفى عبد المعطي. (2005). الاعاقة الجسمية. مكتبة زهراء.
- ❖ ريان سلسم بدير، و عمار سالم الخزرجي. (2007). هم أحق بالرعاية الطفل المعوق. لبنان: دار الهادي للطباعة و النشر و التوزيع.

- ❖ سمية طه جميل. (1998). *التخلف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية*. بيروت.
- ❖ سميرة شيخاني. (2003). *الضغط النفسي*. بيروت : دار الفكر العربي.
- ❖ سيد محمود الطواب. (2008). *الصحة النفسية والإرشاد النفسي*. الأزاريطة الاسكندرية .
- ❖ صالح حسن الداھري. (2005). *رعاية الموهوبين المتميزين و نوي الاحتياجات الخاصة*. عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.
- ❖ عبد الرحمن سيد سليمان. (2001). *سيكولوجية نوي الاحتياجات الخاصة - الخصائص و السمات -*. القاهرة: مكتبة زھراء الشرق.
- ❖ عبد المحي محمود حسن صالح. (2002). *متحدوا الاعاقة من منظور الخدمة الاجتماعية*. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- ❖ عبد المنصف حسن رشوان. (2006). *ممارسة الخدمة الاجتماعية مع الفئات الخاصة - نوي الاحتياجات الخاصة و الموهوبين -*. مصر: المكتب الجامعي الحديث.
- ❖ محمد حسن محمد حمادات. (2008). *السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية*. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- ❖ محمد رمضان القذافي. (1994). *سيكولوجية الاعاقة*. طرابلس: منشورات الجامعة المفتوحة.
- ❖ منصف المرنوني. (1982). *مجلة قراءات في التربية الخاصة*.

❖ هارون توفيق الرشيدى. (1999). *الضغوط النفسية*. القاهرة: المكتبة الأنجلو  
مصرية.

❖ صالح حسن الداھرى. (2005). *رعاية الموهوبين المتميزين و ذوي الاحتياجات  
الخاصة*. عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.

❖ ريسان مجيد لؤى. (2002). *التربية البدنية و الحركية للاطفال*. عمان - الأردن.

❖ محمد جاسم العبيدى، (2009)، *المدخل إلى علم النفس الاجتماعى*، ط1، اصدار  
ثانى، دار الثقافة للنشر والتوزيع.

❖ عبد العزيز سليمان. (2016/2015). *دور النشاط الرياضى الترويحي فى تحقيق  
التكيف الاجتماعى لدى الاطفال المعاقين حركيا - القابلين للتعلم*. - المسيلة-  
الجزائر: جامعة محمد بوضياف.

## المواقع الإلكترونية:

❖ ويكيبيديا الموسوعة الحرة. (بلا تاريخ). تم الاسترداد من

[https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9\\_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D8%A7%D9%82%D9%8A%D9%86](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D8%A7%D9%82%D9%8A%D9%86)

❖ (بلا تاريخ). تم الاسترداد من

[file:///C:/Documents%20and%20Settings/BOULENOUAR/Mes%20documents/Downloads/lmnhj\\_ljz\\_lthlth\\_lnsq\\_wjz\\_khr\\_%20\(1\).docx](file:///C:/Documents%20and%20Settings/BOULENOUAR/Mes%20documents/Downloads/lmnhj_ljz_lthlth_lnsq_wjz_khr_%20(1).docx)

الملحق 1 :

يحتل نتائج اجاباته

التلاميذ الممارسين

➤ اجابات خاصة ببعد الضغوط الدراسية

الضغوط الدراسية	دائما	غالبا	احيانا	لا/أبدا
<b>1</b>	6	10	30	16
<b>2</b>	2	8	36	28
<b>3</b>	2	10	33	28
<b>4</b>	1	8	30	40
<b>5</b>	5	10	42	4
<b>6</b>	1	8	36	32
<b>7</b>	3	8	36	24
<b>8</b>	3	6	33	32
<b>9</b>	2	16	30	20
<b>10</b>	3	4	39	28
<b>11</b>	4	2	36	32
<b>12</b>	2	4	48	20
<b>13</b>	2	2	42	32

➤ اجابات خاصة ببعد الضغوط الأسرية

الضغوط الأسرية	دائما	غالبا	احيانا	لا أبدا
14	7	6	27	24
15	3	4	33	36
16	3	6	30	36
17	2	4	27	48
18	6	6	39	12
19	2	4	33	40
20	4	4	33	32
21	4	2	30	40
22	3	12	27	28
23	4	0	36	36
24	4	2	30	40
25	2	2	45	28
26	2	2	36	40
27	3	4	36	32
28	4	2	39	28
29	4	6	30	32

➤ اجابات خاصة ببعء الضغوط الاجتماعية

الضغوط الاجتماعية	دائما	غالبا	احيانا	لا/أبدا
<b>30</b>	5	4	30	32
<b>31</b>	2	8	33	32
<b>32</b>	1	2	42	36
<b>33</b>	4	4	33	32
<b>34</b>	3	10	36	20
<b>35</b>	5	2	36	28
<b>36</b>	2	4	36	36
<b>37</b>	2	8	33	32
<b>38</b>	2	4	45	24
<b>39</b>	5	4	33	28
<b>40</b>	2	4	42	28
<b>41</b>	1	2	45	32
<b>42</b>	3	8	30	32
<b>43</b>	5	6	27	32

➤ اجابات خاصة ببعء الضغوطات الانفعالية

الضغوطات الانفعالية	دائما	غالبا	احيانا	لا/أبدا
<b>44</b>	3	8	24	40
<b>45</b>	4	6	27	36
<b>46</b>	2	2	36	40
<b>47</b>	3	4	24	48
<b>48</b>	3	10	30	28
<b>49</b>	2	6	30	40
<b>50</b>	2	6	30	40
<b>51</b>	3	8	27	36
<b>52</b>	2	6	18	56
<b>53</b>	5	6	27	32
<b>54</b>	2	6	36	32
<b>55</b>	2	2	39	36

# الملاحق 2:

يمثل نتائج اجابات التلاميذ

الغير الممارسين

➤ اجابات خاصة ببعد الضغوط الدراسية

الضغوط الدراسية	دائما	غالبا	احيانا	لا أبدا
<b>1</b>	10	8	15	24
<b>2</b>	12	14	12	8
<b>3</b>	11	14	15	8
<b>4</b>	10	20	12	4
<b>5</b>	14	2	15	20
<b>6</b>	12	16	12	4
<b>7</b>	12	12	12	12
<b>8</b>	11	16	9	12
<b>9</b>	10	10	24	8
<b>10</b>	13	14	6	12
<b>11</b>	12	16	3	16
<b>12</b>	16	10	6	8
<b>13</b>	14	16	3	8

➤ اجابات خاصة ببعءالضغوظ الأسرية

الضغوظ الأسرية	دائما	غالبا	احيانا	لا/أبدا
14	9	12	9	28
15	11	18	6	12
16	10	18	9	12
17	9	24	6	8
18	13	6	9	24
19	11	20	6	8
20	11	16	6	16
21	10	20	3	16
22	9	14	18	12
23	12	18	0	16
24	10	20	3	16
25	15	14	3	8
26	12	20	3	8
27	12	16	6	12
28	13	14	3	16
29	10	16	9	16

➤ اجابات خاصة ببعءالضغوظ الاجتماعية

الضغوظ الاجتماعية	دائما	غالبا	احيانا	لا/أبدا
<b>30</b>	10	16	6	20
<b>31</b>	11	16	12	8
<b>32</b>	14	18	3	4
<b>33</b>	11	16	6	16
<b>34</b>	12	10	15	12
<b>35</b>	12	14	3	20
<b>36</b>	12	18	6	8
<b>37</b>	11	16	12	8
<b>38</b>	15	12	6	8
<b>39</b>	11	14	6	20
<b>40</b>	14	14	6	8
<b>41</b>	15	16	3	4
<b>42</b>	10	16	12	12
<b>43</b>	9	16	9	20

➤ اجابات خاصة ببعءالضغوطات الانفعالية

الضغوطات الانفعالية	دائما	غالبا	احيانا	لا/أبدا
<b>44</b>	8	18	12	16
<b>45</b>	9	18	9	16
<b>46</b>	12	20	3	8
<b>47</b>	9	18	12	12
<b>48</b>	10	14	15	12
<b>49</b>	10	16	9	16
<b>50</b>	10	20	9	8
<b>51</b>	9	18	12	12
<b>52</b>	13	14	9	8
<b>53</b>	9	16	9	20
<b>54</b>	12	16	9	8
<b>55</b>	13	18	3	8



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -



معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية و الرياضية

إلىالسادة المرينوالمختصينفي المركز  
النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين حركيا  
استبيان

لنا عظيم الشرف أن نضع بين أيديكم هذا الاستبيان , بغية الإجابة على جملة من التساؤلات ,  
والتيتدخل ضمن موضوع بحث نحن بصدد دراسته يندرج تحت عنوان:  
\* أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية للأطفال المعاقين حركيا \*  
راجين منكم تسهيلات مهمة والإجابة بكل صدق علينا الأسئلة الموجهة للتلاميذ.

ملاحظة:الرجاء وضع (X) فيالخانة المناسبة .

إعداد الطالبان :

- لقاري نقيالدين تحت إشراف:

- بن علي عبد الله

أ.د. بن برنو عثمان

السنة الجامعية 2019/2018

اولا : الضغوط الدراسية			
لا/أبدا	احيانا	غالبا	دائما
			1
			01
			02
			03
			04
			05
			06
			07
			08
			09
			10
			11
			12
			13
ثانيا: الضغوط الأسرية			
لا/أبدا	احيانا	غالبا	دائما
			14
			15
			16
			17
			18
			19
			20
			21
			22
			23
			24
			25
			26

				يستخدم أحياناً القوة في فرض آراءه علينا.	27
				أشعر بالضيق لاستخدام أقاربنا بالعنف الكلامي والجسدي معنا.	28
				أهلوا والديهما المتحكمين في حياتنا.	29
				<b>ثالثاً : الضغوط الاجتماعية</b>	
لا/أبداً	أحياناً	غالباً	دائماً	لا يوجد ابتعاد ونبينيو بين زملائي.	30
				أميل إلى العنق عند اللعب مع زملائي.	31
				أشعر في كثير من الأحيان كما لو كنت أريد أن أبكي بسبب ظلم الآخرين لي.	32
				تعاين أسرتي من ضعف المساندة الاجتماعية.	33
				أضايقتهم منذ أن كنت في المدرسة.	34
				أشعر بالضيق عند تلقي المناهات الاجتماعية.	35
				أشعر وكأنني متسول عند تقديم مساندة لأسرتي.	36
				أشعر بالضيق لعدم مساندة الجيران عند وقوع المصائب.	37
				يقلقني ضعف علاقاتنا الاجتماعية مع الآخرين.	38
				عادة ما يستقوي علي زملائي نظر الغياب مني (الوالد).	39
				يزعجني مكانة أسرتي الاجتماعية.	40
				أحسد أصدقاءنا على مستوياتهم الاجتماعية الراقية.	41
				أشعر أنني أقل من غيري في كل شيء.	42
				ليس لنا الكثير من الأصدقاء الذين يزوروننا في منزلنا.	43
				<b>رابعاً : الضغوط الانفعالية</b>	
لا/أبداً	أحياناً	غالباً	دائماً	أشعر بالحرمان منحنانا لأبواننا قلحظنا من الآخرين.	44
				أجد صعوبة في الاستغراق في النوم.	45
				كثيراً ما يبتدأ بنا غضبنا الارتباك لتنفها لأسباب.	46
				أنا سريع البكاء والتأثر عندما يواجهني أي ضغط.	47
				أشعر أنني منقلب المزاج.	48
				أشعر بالضيق والافتقار إلى الأصدقاء في معظم الأحيان.	49
				لا أستطيع التعبير عن مشاعري يوم مصارحة الآخرين بما يجول في خاطري.	50
				أشعر بالخوف الشديد من مصير والدتي وأخوتي.	51

				أشعر في معظم الأوقات بالحزن.	52
				تتقلب حالتني المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.	53
				أشعر بنقص كبير لغياب والدي عن حياتي.	54
				لا أشعر بأهمية وجودي في الحياة.	55

### تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة على المقياس وفقاً لدرجة راجعي، و هو : دائماً، غالباً، أحياناً، أبداً.  
وعلى المفحوص أن يحدد مدى انطباق الفقرة عليه، وذلك بوضع علامة ( X ) أمام الفقرة تحت العمود  
الذي يتفق مع رأيه.

وتتراوح درجة كالفقرة منفردات المقياس من 1 إلى 4 درجات على التوالي للبدائل.

و

يتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بجمع درجاتها على الأبعاد الفرعية للمقياس، وتتراوح الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بين 84-336 درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على ضغط نفسي مرتفع بينما تدل الدرجة المنخفضة على ضغط نفسي منخفض.