

**أثر ممارسة النشاط الرياضي
الترويحي في التقليل من بعض
الضغوطات النفسية لدى الأطفال
المعاقين بصريا (9-12) سنة**

دراسة ميدانية بمدرسة صغار الأطفال المكفوفين
ببلدية الجلفة

**Impact of recreational sports activity in
reducing some of the psychological
pressures of visually impaired children
(9-12).**

**An empirical study in school for blind children
in Djelfa**

أ. حساك لقويني

أ.بن الريم سعد

أ.بن قيدة لخضر

جامعة زيان عاشور الجلفة



ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من بعض الضغوطات النفسية لدى الأطفال المعاقين بصريا (9-12) سنة في مدرسة رعاية الأطفال المكفوفين بالجلفة، اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي واشتملت على عينة تضمنت (24) طفل معاق بصريا، تم اختيارهم بطريق قصدي من حيث السن من (9-12) سنة، و نوع الإعاقة (المكفوفين) ، وعشوائية من حيث الجنس وطبيعة الإصابة (مكتسبة أو وراثية) مستعملا أداة البحث المتمثلة في مقياس الضغوط النفسية لـ "تسيمة علي سعيد داود، تضمن المقياس أربعة مجالات وهي: (ضغط الدراسة، ضغط الأسرة، الضغط الانفعالي، ضغط الإعاقة)، استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المتمثلة في معامل الارتباط "بيرسون"، اختبار كاف تربيع، النسب المئوية، برنامج SPSS، و أسفرت نتائج الدراسة إلى أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له دور ايجابي في التقليل من بعض الضغوط النفسية لدى الأطفال المعاقين بصريا (9-12) سنة ،يوصي الباحث بضرورة إدراج النشاط الرياضي الترويحي كمادة أساسية ضمن برامج التكفل ورعاية الأطفال المعاقين بصريا، ومنح الوقت الكافي لممارسته، وكذا توفير الوسائل الرياضية اللازمة والمناسبة لذوي الإعاقة البصرية .

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي، الضغوط النفسية، الإعاقة، الإعاقة البصرية.

Abstract :

The Study aims to identify the impact of recreational sports activity in reducing some of the psychological pressures of visually impaired children (9-12) in school for the care of blind children in Djelfa. The researcher relied in his study on the descriptive approach, and included an sample of (24) children visually disabled. They were chosen intentionally in terms of age from (9-12) years, the type of disability (Blind), and random in terms of gender and the nature of the injury(acquired of hereditary),using the research tool represented in the measure of psychological stress by “ Nassima Ali Said Dawood” the scale included four areas ; (study pressure, family pressure, emotional pressure, disability pressure).The researcher used the statistical tool represented by the correlation coefficient "Pearson", an adequate squared test, the percentages, the spss program, and the results of the study indicated that the exercise of recreational sports has a positive role in reducing some of the psychological pressures of visually impaired children (9-12) years, the researcher recommends the necessity of including recreational sports activity as a basic subject within the programs of sponsoring and caring for visually impaired children, and granting sufficient time to practice it, as well as providing the necessary and appropriate Sports aids for people with visual impairment.

Keywords : Recreational Sports Activity,P pressures, Disability, Visual Disability

مقدمة :

عجز الكفيف يفرض عليه عالما محدوداً وحين يرغب في الخروج من عالمه الضيق والاندماج في عالم المبصرين وحتى يستطيع ذلك فهو محتاج إلى الاستقلال والتحرر، ولكنه حينما ينالهما يصطدم بآثار عجزه التي تدفعه مرة أخرى إلى عالمه المحدود وحينئذ يتعرض لاضطرابات نفسية حادة نتيجة لشعوره بعجزه عن الحركة بحرية وعلى السيطرة على بيئته كما يسيطر عليه المبصر ويتولد في نفسه صراع الإقدام والإحجام، الإقدام على عالم المبصرين أو الإحجام عنه وقد يلجأ إلى أنواع من الحيل اللاشعورية التي قد تساعده في الهروب من هذه الحالة النفسية القلقة فإما أن يسلك سلوكاً تعويضياً متحدياً عجزه محاولاً الاندماج في عالم المبصرين فيواجه الاتجاهات العدائية ويصبح في هذه الحالة في أمس الحاجة إلى التقبل أو أن يلجأ إلى الاعتزال منسحباً إلى عالمه المحدود الذي تقرضه عليه آثار عجزه وأثار الاتجاهات الاجتماعية ويصبح في هذه الحالة في حاجة ملحة إلى الرعاية والأمن. وكل هذا يؤدي بالكفيف إلى أن يحيا حياة نفسية غير سليمة تؤثر في بناء شخصيته نحو السوية.(عبيد، 2000، صفحة 166)

إن الترويج يساهم في تحقيق السعادة للإنسان ويعمل على تطوير صحته البدنية وصحته العقلية وكذلك ترقية انفعالاته وأخلاقه، كما يساهم الترويج في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان لدى الفرد، ومن جانب آخر يعمل على دعم الحياة الديمقراطية ونعاش الحياة الاقتصادية للفرد و للمجتمع، وأيضاً يساهم في التقليل من ارتكاب الانحرافات والجرائم، ويشير أحد تقارير نقابة الأطباء الأمريكية إلى أن لبرنامج الترويج دوراً هاماً في الإقلال والحد من التوتر العصبي والاكتئاب النفسي والقلق ومن العديد من الأمراض النفسية والعصبية التي يعاني منها الإنسان في المجتمع المعاصر .(درويش و الحمامي ، 1997 ، صفحة 57)

لرياضة المعاقين جوانب ايجابية عميقة تفوق كونها علاجاً بديناً لهم فيتعدى الأمر كونها طريقة ووسيلة ناجحة وجيدة للترويج النفسي للمعاق، كما تشكل جانباً مهماً من استرجاعه لعنصر الدافعية الذاتية والصبر والرغبة في اكتساب الخبرة

والتمتع الصحيح بالحياة، تساهم الرياضة الترويحية بدور ايجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق ولتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة، وتهدف الرياضة الترويحية هنا إلى غرس عناصر الاعتماد والثقة بالنفس والانضباط وروح المنافسة الصحيحة والصداقة لدى المعاق، وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعاق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع.(رياض، 2005، صفحة 22)

1- الإشكالية:

إن مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه من خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (رحمة، 1998، صفحة 09)

تختلف شدة و أنواع حالات القلق النفسي لفاقد البصر و الذي يسبب إحساسه و خوفه من تغيير سماته الشكلية، و إحساسه أيضا بالخوف من فقدان حب الآخرين له، و كذلك فقدان تأقلمه مع الوسط المحيط به ، و ضياع مستقبله التعليمي و فقدانه لوظيفته المهنية مما ينعكس على المعاق الكفيف سلبيا، و يظهر ذلك في صورة فقدانه للقدرة على النشاط الذهني و العقلي، و فقدان الثقة و الاعتماد على النفس، و فقدان الطموح و الآمال، كما قد ينتابه الإحباط و الاكتئاب النفسي و إحساسه بالتمرد النفسي، و إحساسه بفقدان أهميته و دوره في المجتمع. و يصاحب ما سبق أن يتسم المعاق بكف البصر بالانعزالية و بعدم التعاون و السلبية تجاه ما يقدم له من علاج كما قد يرفض المقترحات الخاصة بإعادة تفاعله مع المجتمع.(رياض و علاء الدين ، 2006، صفحة 107)

تتجلى مشكلة دراستنا في التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من بعض الضغوطات النفسية لدى المعاق بصريا، لذلك تطرقنا



إلى تقديم دراسة عن الموضوع انطلاقا من التساؤل العام التالي :هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من بعض الضغوطات النفسية لدى الأطفال المعاقين بصريا (9-12) سنة ؟

2 - الفرضيات :

- للنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في التقليل من الضغط الدراسي لدى الأطفال المعاقين بصريا (9-12) سنة .
- للنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في التقليل من الضغط الأسري لدى الأطفال المعاقين بصريا (9-12) سنة .
- للنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في التقليل من الضغط الانفعالي لدى الأطفال المعاقين بصريا (9-12) سنة .
- للنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في التقليل من ضغط الإعاقة لدى الأطفال المعاقين بصريا (9-12) سنة.

3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية هذه الدراسة في إثراء المعرفة العلمية في الميدان الرياضي بصفة عامة و في النشاط البدني الرياضي المكيف بصفة خاصة، وإعطاء صورة حقيقية للنشاط الرياضي الترويحي الممارس في مدرسة رعاية الأطفال المكفوفين و مدى تفاعل الأطفال مع هاته النشاطات المبرمجة.

4- أهداف الدراسة:

- معرفة أهم التغيرات التي يمكن أن تحدث بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.
- التعرف على السمات المميزة لشخصية الطفل المعاق بصريا.
- المساعدة من اجل إيجاد حلول لتقديم الرعاية الخاصة لهؤلاء الأطفال.

5- شرح المصطلحات و المفاهيم :

1-5 النشاط الرياضي : هو ميدان التربية عموماً و التربية البدنية خصوصاً و يعد عنصراً فعالاً في تكوين الفرد و إعداده من خلال تزويده بخبرات و مهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني و النفسي و الاجتماعي و الأخلاقي و الوجيهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه و من خلاله للمجتمع .(حسين، 1999، صفحة 30)

3-5 الترويح الرياضي : هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجهه مناشطه التي تشمل الألعاب والرياضات.(الحمامي و عابدة ، 1998، صفحة 84)

4-5 المعاق : هو كل من يعاني من نقص دائم يعيقه عن العمل عن العمل كلياً أو جزئياً و عن ممارسة السلوك العادي في المجتمع ، سواء أكان النقص في القدرة العقلية أو النفسية أو الحسية أو الجسدية ، و سواء أكان خلقاً أو مكتسباً .(المجيد، 2002، صفحة 12)

5-5 الإعاقة البصرية: يطلق مصطلح العوق البصري على كل شخص لديه فقدان بصري كامل أو ضعف في الرؤية يقلل من قدرته على الاستفادة من وظائف العين .(شرف، 2011، صفحة 319)

1-5-5 الإعاقة البصرية من المنظور الطبي: هو ذلك الشخص الذي لا تزيد حدة إبصاره 200/20 قدم في أحسن العينين، حتى بعد استعمال النظارة الطبية، أو هو الشخص الذي لديه مجال بصري محدود جداً، بحيث لا يزيد بصره المحيطي عن 20 درجة في أحسن العينين.(العزیز، 2008، صفحة 351)

2-5-5 الإعاقة البصرية من المنظور التربوي: هو الذي يتعارض ضعف بصره مع تعلمه، وانجازه بشكل مثالي، ما لم تتم تعديلات في طرق تقديم خبرات التعلم وطبيعة المواد المستخدمة أو بيئة التعلم، فالتعريف التربوي يشير إلى أن الشخص الكفيف هو الذي تحول إعاقته دون تعلمه بالوسائل العادية، لذلك فهو في حاجة إلى

تعديلات خاصة في المواد التعليمية وفي أساليب التدريس، وفي البيئة المدرسية بصفة عامة.(عبيد، 2000، صفحة 142)

5-6 الضغط النفسي : هي مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيّمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفيسيولوجية والجسمية لدى الفرد .(عبيد، 2008، صفحة 21)

6- الدراسات السابقة و المشابهة :

- **دراسة تمار محمد (2010) :** تأثير النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا (9-12) سنة .

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأثر الذي يحدثه النشاط الرياضي الترويحي في تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا (9-12) سنة ، افترض الباحث أن للنشاط الرياضي الترويحي له تأثير ايجابي على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية .استخدم الباحث المنهج الوصفي و اشتملت الدراسة على عينة عددها (94) طفل معاق بصريا مقسمين إلى مجموعتين متساويتين، مجموعة ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي وأخرى غير ممارسة، مستعملا أداة البحث المتمثلة في مقياس تقدير الذات لـ"عبد الرحمان صالح الأزرق" ، مما خلصت إليه الدراسة أن الأنشطة الرياضية الترويحية تلعب دورا هاما في تقدير المعاق بصريا لذاته .

- **دراسة قدود فتحي (2008) :** مساهمة الأنشطة الترويحية في خفض من بعض الاضطرابات النفسية لدى الأطفال المصابين بأعراض داون .

هدفت الدراسة إلى إبراز دور الأنشطة الترويحية في خفض من بعض الحواجز النفسية التي تعترض الأطفال المصابين بمتلازمة داون، افترض الباحث أن ممارسة الأنشطة الترويحية تساهم في خفض من بعض الاضطرابات النفسية استخدم الباحث المنهج الوصفي ،واشتملت العينة (20) طفل، مستعملا أداة البحث المتمثلة في استبيان ،أسفرت نتائج الدراسة أن أغلب الأطفال الذين كانوا يقبلون على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يشعرون بالسرور والارتياح والسعادة

النفسية، مما يدل على الدور الايجابي للنشاط الرياضي الترويحي في خفض بعض الاضطرابات النفسية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون.

- دراسة بن السايح مسعودة 2018: دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين سمعيا.

تهدف الدراسة إلى التعرف على دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين سمعيا بالأعواظ، افترض الباحث في دراسته أن للنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى عينة من المعاقين سمعيا، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (20) معاق من مدرسة المعاقين سمعيا، مستعملا أداة البحث المتمثلة في مقياس الصحة النفسية، أسفرت نتائج الدراسة أن للنشاط الرياضي الترويحي دورا مهما في تنمية وتحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين سمعيا.

7- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

7-1 المنهج المتبع: من خلال طبيعة البحث و البيانات المراد الحصول عليها لمعرفة أثر ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من بعض الضغوطات النفسية لدى الأطفال المكفوفين من 9-12 سنة، استخدمنا المنهج الوصفي اذ يركز هذا المنهج على وصف دقيق و تفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية، وقد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تطوير يشمل فترات زمنية عدة ، و يهدف هذا المنهج إما إلى رصد ظاهرة أو موضوع محدد بهدف فهم مضمونه، أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم معين لأغراض عملية.(عبيدات و ابونصار، 1999، صفحة 46)

7-2 مجتمع البحث: هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى و التي يجرى عليها البحث أو التقصي.(انجرس، 2006، صفحة 298)، تكون مجتمع بحثنا من 127 طفل من مدرسة رعاية الأطفال المكفوفين ببلدية الحلفة.

3-7 عينة البحث: العينة هي جزء من مجتمع البحث الأصلي يختارها الباحث بأساليب مختلفة. (اليمين، 2010، صفحة 52)، وعليه تم اختيار عينة مقصودة من حيث السن (9-12) سنة، ونوع الإعاقة (الأطفال المكفوفين)، وعشوائية من حيث الخصائص الفردية كالجنس، الحالة الاجتماعية، طبيعة الإصابة (مكتسبة أو وراثية)، قدر عددهم (24) طفل يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية.

4-7 أدوات جمع البيانات:

1-4-7 مقياس الضغوط النفسية: هو مقياس موضوعي مقنن، يهدف إلى قياس مستوى الضغط النفسي للمفحوص، واعتمدنا في بحثنا هذا على مقياس الضغوط النفسية للدكتورة " نسيمه علي سعيد داود " لغرض استخدام هذا المقياس على عينة البحث الحالي، انصب المقياس على أربع مجالات (الضغط الدراسي، الضغط الأسري، الانفعالات و المخاوف، ضغط الإعاقة) كونها تمثل أكثر معاناة و انتشاراً لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة و خاصة المكفوفين، و الذي شمل في صورته النهائية بعد تعديله على اثنين و ثلاثون (32) عبارة صيغت في جمل تقريرية و بطريقة ايجابية يجاب عنها بـ (نعم أو أحيانا أو نادراً).

2-4-7 الخصائص السيكومترية للمقياس المطبق:

- الثبات: قمنا بحساب معامل الثبات للمقياس بطريقة تطبيقوا إعادة تطبيق المقياس، باستعمال معامل الارتباط "بيرسون"، كما هو موضحة في الجدول (1)
- الصدق: لقد تم استنتاج معامل صدق المقياس من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوب وفق المعادلة التالية: معامل الصدق = جذر معامل الثبات.

الجدول (1) يبين صدق وثبات المقياس

التطبيق الأول	التطبيق الثاني	معامل الثبات	صدق المقياس
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
51.62	11.81	51.75	11.63
0.99	0.99		

من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول رقم (1) نلاحظ أن معامل الارتباط (0.99) يدل على وجود ارتباط ، مما يشير إلى أن الاختبار ثابت ومستقر عند إعادة تطبيقه في نفس الظروف، وقيمة صدق الاختبار هو (0.99) وهي درجة دالة إحصائيا مما تشير إلى أن الاختبار صادق لأجل ما وضع لقياسه .
5-7 الوسائل الإحصائية المستعملة:

- برنامج spss
- معامل الارتباط بيرسون.
- الاختبار χ^2
- النسب المئوية

8- عرض وتحليل النتائج:

- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى : للنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في التقليل من الضغط الدراسي لدى الأطفال المكفوفين .
العبارة الأولى: أعاني من مستوى تحصيلي دراسي .

الجدول (02) يبين القيم الإحصائية المعالجة لإجابات العبارة الأولى

الدالة	كا2		النسبة المئوية	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	الإجابات
	المجدولة	المحسوبة				
دال	5.991	6.750	20.83%	8	5	دائما
			20.83%	8	5	حياتاً
			58.33%	8	14	أدراً
			100 %	24	24	المجموع

درجة حرية (2)، مستوى دلالة (0.05)

من خلال الجدول (02) نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة (6.750) أكبر من قيمة χ^2 المجدولة (5.991)، عند مستوى الدلالة (0,05) و بدرجة حرية تساوي 2 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة و تقبل الفرضية البديلة، وتوضحه

النسب المئوية لإجابات الأطفال، والتي تتجسد في (58.33%) من الأطفال أجابوا بأنهم نادراً ما يعانون من مستوى تحصيلي دراسي في المقابل نجد نسبة (20.83%) من الأطفال أجابوا بأنهم أحيانا ما يعانون من مستوى تحصيلي دراسي بينما نجد نسبة (20.83%) من الأطفال أجابوا بأنهم دائما يعانون من مستوى تحصيلي دراسي.

العبارة السابعة: لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة.

الجدول (03) يبين القيم الإحصائية المعالجة لإجابات العبارة السابعة

	الدلالة	كا ²	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	الإجابات
	المجدولة	المحسوبة				
دال	991.5	9.250	20.83%	8	5	دائما
			16.67%	8	4	أحيانا
			62.50%	8	15	نادراً
			100 %	24	24	المجموع

درجة حرية (2) ومستوى دلالة (0.05)

من خلال النتائج في الجدول نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (9.250) أكبر من قيمة كا² المجدولة (5.991)، عند مستوى الدلالة (0.052)، ودرجة حرية (2) ومنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، كما توضحه النسب المئوية لإجابات الأطفال، التي تتجسد كون (62.50%) من الأطفال أجابوا بـ نادرا لا يجدون الرغبة الكافية في الدراسة، في المقابل نجد أن نسبة (20.83%) من الأطفال أجابوا بـ دائما لا يجدون الرغبة الكافية في الدراسة، بينما نجد نسبة (16.67%) من الأطفال أجابوا بـ أحيانا لا يجدون الرغبة الكافية في الدراسة.

-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية : للنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في التقليل من الضغط الأسري لدى الأطفال المكفوفين (9-12) سنة.
العبارة الثانية: أجد صعوبة في التفاهم مع والداي أو أحدهما.
الجدول (04) يبين القيم الإحصائية المعالجة لإجابات العبارة الثانية

الدلالة	كا ²		النسبة المئوية	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	الإجابات
	المجدولة	المحسوبة				
دال	5.991	19	8.33 %	8	2	دائما
			16.67 %	8	4	حيانا
			75 %	8	18	نادراً
			100 %	24	24	المجموع

درجة حرية (2)، ومستوى دلالة (0.05)

من خلال الجدول (03) نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (6.750) أكبر من قيمة كا² المجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة (0)، (05 و بدرجة حرية تساوي (2) و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة ونقبل الفرضية البديلة، وكما توضح ذلك النسب المئوية لإجابات الأطفال والتي تتجسد في كون (75%) من الأطفال أجابوا بأنهم نادراً ما يجدون صعوبة في التفاهم مع والديهم في المقابل نجد نسبة (16.67%) من الأطفال أجابوا بأنهم أحيانا ما يجدون صعوبة في التفاهم مع والديهم، بينما البقية والتي تقدر نسبتهم بـ (8.33%) أجابوا بأنهم دائما يجدون صعوبة في التفاهم مع والديهم.

العبارة الثالث عشر: أعاني من كثرة شجار إخوتي .
الجدول (05) يبين القيم الإحصائية المعالجة لإجابات العبارة الثالثة عشر

الدالة	كا ²		النسبة المئوية	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	الإجابات
	المجدولة	المحسوبة				
دال	5.991	7.750	8.33%	8	9	دائماً
			37.50%	8	2	حياناً
			54.17%	8	13	نادراً
			100%	24	24	المجموع

درجة حرية (2)، ومستوى دلالة (0.05)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن قيمة كا² المحسوبة (5.250) أكبر من قيمة كا² المجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية تساوي (2) و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة ونقبل الفرضية البديلة، وكما توضحه النسب المئوية لإجابات الأطفال التي تتجسد في (54.17%) أجابوا ب نادرا ما يعاونون من كثرة الشجار مع إخوتهم، مقابل ذلك نجد أن نسبة (37.50%) أجابوا ب أحياناً ما يعاونون من كثرة الشجار مع إخوتهم ، بينما ترى البقية من الأطفال والتي تقدر نسبتهم ب(8.33%) أجابوا ب دائماً ما يعاونون من كثرة الشجار مع إخوتهم.

-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: للنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في التقليل من الضغط الانفعالي لدى الأطفال المكفوفين (9-12) سنة.

العبرة السابعة عشر : أشعر بالاكتئاب و الحزن في كثير من الأحيان

الجدول (06) يبين القيم الإحصائية المعالجة لإجابات العبرة السابعة عشر

الدلالة	كا ²		النسبة المئوية	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	الإجابات
	المجدولة	المحسوبة				
دال	5.991	15.750	8.33%	8	2	دائما
			20.83%	8	5	حيانا
			70.83%	8	17	أدرا
			100%	24	24	المجموع

درجة حرية (2)، مستوى دلالة (0.05)

تبين لنا النتائج من الجدول أن قيمة كا² المحسوبة (15.750) أكبر من قيمة كا² المحسوبة (5.991) ، عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية تساوي (2)، ومنه نرفض الفرضية الصفرية و نقبل الفرضية البديلة، كما توضحه إجابات غالبية الأطفال بنسبة (70.83%) أجابوا ب نادراً ما يشعرون بالاكتئاب و الحزن، بينما نجد أن نسبة (20.83%) أجابوا ب أحيانا يشعرون بالاكتئاب و الحزن، في حين نجد أن نسبة (8.33%) أجابوا ب دائما يشعرون بالاكتئاب و الحزن.

العبرة الثامنة عشر يسيطر عليّ الخجل عندما أكون في جماعة
الجدول (07) يبين القيم الإحصائية المعالجة لإجابات العبرة الثامنة عشر

الدالة	كا ²		النسبة المئوية	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	الإجابات
	المجدولة	المحسوبة				
دال	5.991	6.250	12.50%	8	3	دائماً
			33.33%	8	8	حياناً
			54.17%	8	13	أدراً
			100%	24	24	المجموع

درجة حرية (2)، ومستوى دلالة (0.05)

نلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أن قيمة كا² المحسوبة (6.250) أكبر من قيمة كا² المجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (2)، ومنها نرفض الفرضية الصفرية و نقبل الفرضية البديلة، كذلك توضحه النسب المئوية لإجابات الأطفال، التي تتجسد كون (54.17%) أجابوا ب نادراً ما يسيطر عليهم الخجل عندما يكونوا في جماعة، أما نسبة (33.33%) أجابوا ب أحياناً يسيطر عليهم الخجل عنما يكونوا في جماعة، بينما بقية الأطفال بنسبة (12.50%) أجابوا ب دائماً يسيطر عليهم الخجل عندما يكونوا في جماعة.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة: للنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في التقليل من الضغط الانفعالي لدى الأطفال المكفوفين (9-12) سنة.

العبارة السابعة والعشرون: يقلل الآخرون من شأني وقدراتي لأنني معاق
الجدول (08) يبين القيم الإحصائية المعالجة لإجابات العبارة السابعة و العشرون

الدالة	كا ²		النسبة المئوية	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	الإجابات
	المجدولة	المحسوبة				
دال	5.991	7.750	12.50%	8	3	دائما
			29.17 %	8	7	حيانا
			58.33%	8	14	نادراً
			100%	24	24	المجموع

درجة حرية (2) ، مستوى دلالة (0.05)

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة كا² المحسوبة (7.750) أكبر من قيمة كا² المجدولة (5.991) عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية تساوي (2)، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة، وتوضح ذلك النسب المئوية لإجابات الأطفال التي تتجسد كون (58%) من الأطفال أجابوا بنادراً ما يقلل الآخرون من شأنهم وقدراتهم لأنهم معاقين، مقابل ذلك نجد أن نسبة (29%) من الأطفال أجابوا بـ دائماً يقلل الآخرون من شأنهم وقدراتهم لأنهم معاقين، بينما ترى مجموعة من التلاميذ التي تقدر نسبتهم (13%) أجابوا بـ أحيانا ما يقلل الآخرون من شأنهم وقدراتهم لأنهم معاقين.

العبارة التاسع والعشرون: أشعر بأني فرد غير مرغوب فيه بسبب إعاقتي
الجدول (09) يبين القيم الإحصائية المعالجة لإجابات العبارة التاسع والعشرون

	الدالة	كا ²	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	الإجابات
		المحسوبة				
دال	5.991	9	8.33%	8	2	دائما
			33.33%	8	8	أحيانا
			58.33%	8	14	نادراً
			100%	24	24	المجموع

درجة حرية (2)، مستوى دلالة (0.05)

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (9) أكبر من قيمة كا² الجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة حرية تساوي (2)، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة ونقبل الفرضية البديلة ، وتوضح ذلك النسب المئوية لإجابات الأطفال، والتي تتجسد كون (.58.33%) من الأطفال أجابوا ب نادرا ما يشعرون بأنهم أفراد غير مرغوب فيهم بسبب الإعاقة، مقابل ذلك نجد نسبة (33.33%) من الأطفال أجابوا ب أحيانا ما يشعرون بأنهم أفراد غير مرغوب فيهم بسبب الإعاقة، بينما بقية الأطفال التي تقدر نسبتهم (8.33%) أجابوا ب دائما يشعرون بأنهم أفراد غير مرغوب فيهم بسبب إعاقتهم .

9- مناقشة النتائج:

من خلال استعراض نتائج الجداول (2,3,4,5,6,7,8,9) يتبين اختبار كا²، والنسب المئوية لإجابات أفراد العينة، وعلى ضوء تحليل النتائج المتحصل عليها ، يمكننا القول أن الفرضية العامة قد تحققت التي تنص على أن للنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في التقليل من بعض الضغوطات النفسية لدى الأطفال المعاقين بصريا (9-12) سنة، ويعزو الباحث هذا التطور نتيجة الممارسة المستمرة والمنتظمة للنشاط الرياضي الترويحي الذي يعتبر نشاطاً مشوق وممتع، وله



جاذبية مما أدى إلى رغبة كل الأطفال في المشاركة و التأقلم مع المجموعة، مما زاد من تكيفهم مع بيئتهم، هذا يتفق مع دراسة " قدود فتحي" (2008)، التي أسفرت نتائجها على أن أغلب الأطفال المصابين بأعراض داون، الذين كانوا يقبلون على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يشعرون بالسرور والارتياح والسعادة النفسية ويتفق أيضاً مع دراسة "بن سايح مسعودة" (2018)، التي مفادها أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له دور مهم في تنمية وتحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين سمعياً. ويؤكد ذلك "إبراهيم حلمي" (1998) أن الجانب الترويحي حق إنساني للمعاقين، ويعد وسيلة ناجحة للترويح النفسي للمعاق فهو يكسبه خبرات تساعده على التمتع بالحياة والاستمتاع بوقت الفراغ وتنمية الثقة بالنفس والاعتماد على الذات وعمل صداقات تخرجه من عزله وتدمجه في المجتمع.(حلمي و فرحات، 1998، صفحة 51)،و أكد "فهمي" (1998) أن الطالب المعاق لا ينبغي أن تحرمه إعاقته من الاستمتاع بالترفيه، فإذا كان الترفيه لازماً للطلاب العاديين فإنه أكثر لزوماً للطلاب المعاقين، فمن خلال الممارسة للأنشطة الترويحية يمكن للمعاق أن يكتسب ويدعم العديد من مظاهر السلوك الاجتماعي.(فهمي، 1998، صفحة 89)، كما أشار "تمار" (2010)، في دراسته التي توصلت نتائجها إلى أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يلعب دوراً هاماً في تقدير المعاق بصرياً لذاته، كما أقرت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح إسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة في تطوير الصحة البدنية والصحة العقلية للفرد و التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية ، مع توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار(درويش و الحمامي ، 1997، صفحة 55)،إن الترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز باتجاه يحقق السعادة إلى البشر وأن الأنشطة الترويحية تسعى إلى تخفيف حدة التوتر وتخفيف الملل والقلق الناتج من تعقد الحياة الحديثة بما تكسبه الأنشطة للفرد من سرور وسعادة.(طه، 2006، صفحة 16)



خاتمة:

في ختام الدراسة والتي كان الهدف منها معرفة مدى تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على الضغوطات النفسية التي يتعرض لها المعاق بصريا، حيث تمثلت هذه الضغوطات في (الضغط الدراسي، الضغط الأسري، الضغط الانفعالي ضغط الإعاقة)، ومن خلال عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها، توصلنا إلى أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له دور ايجابي في التقليل من بعض الضغوطات النفسية لدى الطفل المعاق بصريا (9-12) سنة. كما قمنا بطرح بعض التوصيات لفائدة المعاقين بصريا وهي كما يلي:

- تصميم برنامج رياضي ترويحي خاص بالأطفال المعاقين بصريا.
- وضع حصة النشاط الرياضي الترويحي ضمن أولويات البرامج الخاصة بالتكفل بالمعاقين بصريا.
- منح الوقت الكافي لممارسة النشاط الترويحي الرياضي وعدم إهمال الحصة.
- توفير الوسائل الرياضية اللازمة لإثراء حصة النشاط الرياضي الترويحي.
- تشجيع المعاق بصريا على الاستمرارية في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.



قائمة المراجع :

1. ابراهيم حلمي، و ليلي فرحات. (1998). التربية الرياضية والترفيه للمعاقين. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. ابراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
3. اسامة رياض. (2005). رياضة المعاقين الاسس الطبية والرياضية. القاهرة : دار الفكر العربي.
4. اسامة رياض، و محمد عليوه علاء الدين . (2006). التربية الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الكطباعة والنشر.
5. بوداود عبد اليمين. (2010). مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
6. سعيد عبد العزيز. (2008). ارشاد ذوي الاحتياجات الخاصة. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
7. عبد الرحيم طه. (2006). مدخل الى الترويج. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
8. عبد الفتاح عبد المجيد شرف. (2011). التربية الخاصة وبرامجها العلاجية . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
9. قاسم حسين. (1999). علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقه في المجال الرياضي. بغداد: مطابع التعليم العالي .
10. كمال درويش، و محمد الحمامي . (1997). رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.
11. ماجدة السيد عبيد. (2000). المبصرون بأذانهم. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع .
12. ماجدة السيد عبيد. (2000). تعليم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع .
13. ماجدة السيد عبيد. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
14. محمد الحمامي، و عبد العزيز عابدة . (1998). الترويج بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب والنشر .
15. محمد سيد فهمي. (1998). السلوك الاجتماعي للمعاقين. الاسكندرية : دار المعرفة الاجتماعية .
16. محمد عبيدات، و ابونصار . (1999). منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات. عمان: دار وائل للنشر.
17. مروان عبد المجيد. (2002). كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الإعاقة. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع .
18. موريس انجريس. (2006). منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية. الجزائر: دار القبة للنشر.