مجلة التحدي : ISSN 9859-1112 : EISSN 2602-6619
المجلد: 17 العدد: 02 / 2025، الصفحات: 197 - 211

أثر ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغط النفسي لدى الأطفال المعاقين حركيا (9-12) سنة. (دراسة ميدانية في مراكز المعاقين حركيا في عين البيضاء) ولاية أم البواقي.

The effect of practicing recreational Sports activities in reducing psychological stress among physically disabled children (9-12) years old.

(A field study in centers for the physical disabled in Ain Beida) Oum El Bouaghi Province.

مساسي مراد [1]، بوعروري جعفر [2]
[1] جامعة محمد خيضر- بسكرة-/ الجزائر / mourad.messasi@univ-biskra.dz
[2] جامعة محمد خيضر- بسكرة-/ الجزائر / djaafar.bouarouri@univ-biskra.dz

تاريخ الاستلام: 2025-02-19 تاريخ القبول: 2025-05-05 تاريخ النشر: 2025-07-31

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية الترويحية، في التخفيف من الضغط النفسي، لدى الأطفال المعاقين حركيا بمركز المعاقين حركيا (09-12) سنة، بعين البيضاء ولاية أم البواقي.

تم في هذا البحث إستخدام المنهج الوصفي على عينة قدرها 26 من فئة الأطفال المعاقين حركيا، تتراوح أعمارهم بين (09-12 سنة)، تم إختيارهم بطريقة قصدية وإستعملنا لجمع البيانات إستبيان ومقياس الضغط النفسي للمعاقين حركيا، وبعد عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها، أظهرت مدى تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية، في التقليل من الضغط النفسي من الجوانب الإجتماعية والأسرية والدراسية، لدى الأطفال المعاقين حركيا.

الكلمات الدالة: النشاط الرياضي الترويحي؛ الضغط النفسي؛ الإعاقة الحركية

Abstract:

This Study was aimed at identifying the impact of some recreational sports activities, in alleviating psychological stress, on children with mobility disabilities (09-12) years old, in the white eye of Umm al-Bakqi State.

This research used the descriptive curriculum on a sample of 26 children with motor disabilities, ages 09-12, who were chosen in a deliberate manner and used to collect data questionnaire and psychometer of psychological pressure of the mobility disabled, and after presenting, analysing and interpreting the results, showed the extent to which recreational sports activities, in reducing psychological pressure from social, family and study aspects, in children with motor disabilities.

Keywords: recreational sports activity; psychological pressure; motor disability.

المؤلف المرسل: مساسي مراد، بوعروري جعفر . **البريد الالكتروني للمرسل:** mouradmessasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

مقدمة:

يعيش الإنسان اليوم عصرا يحدث فيه تطور وتقدم في مجالات الحياة المتنوعة، مما يجعله يواجه كثيرا من التحديات، التي تتسبب في حدوث قدر من سوء التوافق، وإضطراب في العلاقات الإجتماعية والشخصية، قال تعالى: *(لقد خلقنا الإنسان في كبد)*، (الأية 4، سورة البلد)، فالإنسان سواء كان سويا أو من ذوي الإعاقة، يعيش حياة يسودها القلق والإنفعالات، ويعاني الكثير من التحديات المختلفة التي يعيشها لكي يتكيف مع البيئة ومع ثورة المعلومات والتقنيات المعاصرة، والتغيرات الهائلة والتطورات المتلاحقة، التي جعلت من العالم قرية صغيرة، يتعرف الأفراد على الأحداث الصغيرة والكبيرة، مما أحدث نوعا من عدم التوازن للفرد، لما يحدث فيها تطورات علمية وتقنية، إلى جانب تأثر الفرد بما يسمع ويرى، وبهذا أصبحت الضغوط مرادفة للعصر الذي نعيشه، فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد في الدراسة، العمل، الأسرة. (دسوقي، 1996، ص44).

إن الترويح يساهم في تحقيق السعادة للإنسان، ويعمل على تطوير صحته البدنية والعقلية، وكذلك ترقية إنفعالاته وأخلاقه، كما يساهم الترويح في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان لدى الفرد، ومن جانب آخر يعمل على دعم الحياة الديمقراطية، وإنعاش الحياة الإقتصادية للفرد والمجتمع، وأيضا يساهم في التقليل من إرتكاب الإنحرافات والجرائم، وتشير أحد تقارير نقابة الأطباء الأمريكية إلى أن لبرنامج الترويح دورا هاما في الإقلال والحد من التوتر العصبي والإكتئاب النفسي والقلق، ومن العديد من الأمراض النفسية والعصبية، التي يعاني منها الإنسان في المجتمع. (درويش والحماحمي، 1997، صفحة 57).

وفي هذا السياق تشير الجامعة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح، إلى إسهامات الحياة العصرية في التحرر من الضغط والتوتر العصبي، كما أن للترويح دور في إشباع حاجات الفرد، من خلال عمل أو أثناء أوقات الإرتباط والإلتزام بالواجبات، وذلك حتى يمكن تحقيق أو إعادة التوازن النفسي للفرد المشارك في المناشط. (محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز، 1998، ص34-35).

إشكالية الدراسة:

- إن ذوي الإحتياجات الخاصة (المعاقين)، هم أولئك الذي يكون مستوى قدراتهم البدنية أو الحسية أو الذهنية أو السلوكية أقل من المستوى الشائع في المجتمع، بحيث يستوجب هذا الإختلاف إعداد برامج تربوية وتأهيلية خاصة باستغلال هذه القدرات وتطويرها إلى أقصى حد ممكن، ومما لا شك فيه أن ممارسة الأنشطة الترويحية بالطرق الصحيحة التربوية تؤثر على الفرد، وتكسب إتجاهات فيها وسلوكيات سليمة تجعله يوائم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، حيث تلعب الأنشطة الترويحية المتنوعة دورا هاما في تنمية نواحي النقص لدى الأفراد، فإذا فقد الإنسان قدرته على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة، فإن هذه الأنشطة تعوضه من خلال شعوره بإمكانياته أثناء الممارسة، ولقد زاد الإهتمام بفئات المعاقين في العالم حيث يقدر عددهم بعشر سكان العالم.

تنتج الإعاقة آثارا نفسية قد تحدث تغيرات كبيرة في شخصية الفرد، وتؤثر بصورة خاصة على صحته النفسية، لذلك يجب توفير الرعاية المناسبة للمعاقين، وبالطبع يوجد إختلاف بين المعاقين في تقبلهم الإعاقة، كما تبرز لديهم سمات شخصية معينة بصورة واضحة مثل التبعية أو القلق الشديد وضعف الثقة بالنفس، وهذه السمات تنشأ من الإحباط المتكرر والفشل في مواجهة متطلبات الحياة بصورة عادية، كما قد يلجأ بعض المعاقين إلى الحد من النكوص، ومحاولة التعويض وإندماجه ضمن الجماعة.

إن للنشاط الرياضي الترويحي أهمية وأثر على نفسية المعاق من خلال تنمية كفاءاته وتحسين مردوده وذلك بالتخلص من المشاكل النفسية، ويهدف إلى توجيه المعاقين بهدف الإرتقاء بقدراتهم في مواجهة المشكلات، بالرجوع إلى العقبات التي قد تعترضهم، كما يساعدهم على إكتساب خبرات وأنماط سلوكية حميدة، والتمسك بالعادات السلوكية الحسنة ونمو العلاقات الإجتماعية الطيبة.

المؤلف المرسل: .مساسي مراد بوعروري جعفر . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

وانطلاقا مما سبق، تسعى دراستنا إلى الإجابة عن التساؤل الآتي:

- ما مدى تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغط النفسي لدى فئة المعاقين حركيا؟

التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من الضغط الدراسي لدى الأطفال المعاقين حركيا؟
- ✓ هل للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في التخفيف من الضغط الأسري لدى الأطفال المعاقين حركيا؟
- ✓ هل للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في التخفيف من الضغط الإجتماعي لدى الأطفال المعاقين حركيا؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى المعاقين حركيا.

الفرضية الجزئية:

- ➢ للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في التخفيف من الضغط الدراسي لدى الأطفال المعاقين حركيا.
- ➢ للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في التخفيف من الضغط الأسري لدى الأطفال المعاقين حركيا.
- ➢ للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في التخفيف من الضغط الإجتماعي لدى الأطفال المعاقين حركيا.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى معرفة أثر ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، والدور الإيجابي الذي يلعبه في تحسين الحالة النفسية للمعاقين حركيا وكيفية دمجه في المجتمع.

- ➢ معرفة أثر ممارسة الأنشطة الترويحية من الجوانب النفسية والإجتماعية والأسرية للطفل المعاق حركيا.
- ➢ التعرف على دور هذا النوع من الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية في التعامل، وكسب ثقة الغير وروابط الصلة والتفاهم بين الأشخاص في المجتمع.
- ➢ مساعدة فئة المعاقين حركيا على إشباع طلبياتهم الأساسية أي السعي وراء السعادة والمتعة.
- ➢ العمل على إدماج فئة المعاقين حركيا في المجتمع والرفع من معنوياتهم وقدراتهم، من خلال ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية.
- ➢ معالجة واقع النشاط الترويحي داخل المدارس الخاصة، والمساهمة في إيجاد الحلول المناسبة للعوائق النفسية من أجل تقديم الرعاية الخاصة لذه الفئة من المجتمع.

أهمية الدراسة:

- ✓ إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي لدى فئة المعاقين حركيا.
- ✓ إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الأمراض النفسية لدى المعاقين حركيا.

المؤلف المرسل: .مساسي مراد بوعروري جعفر . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

- ✓ تبيان الدور الفعال للأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا.
- ✓ تقديم يد العون لفئة الأطفال المعاقين حركيا من أجل الإنتفاع بمواهبهم وقدراتهم المختلفة، وهنا يبرز دور النشاط الرياضي الترويحي لتعيين لياقتهم، والتخفيف من التأثير النفسي الذي تتركه الإعاقة، كما يزيد من راحتهم النفسية لدى المعاقين حركيا.

تحديد مفاهيم الدراسة:

1. **النشاط الرياضي الترويحي:**
   - **النشاط:**

➢ هو ممارسة فعلية لعمل من الأعمال، ويطلق على كل عملية عقلية أو حركية تمتاز بالتلقائية أكثر منها إستجابة، أو على عملية عقلية أو بيولوجية متوقعة على إستخدام طاقة الكائن الحي. (صليبا، 1994، صفحة 469).

➢ **الترويح:** إن مصطلح الترويح recréation، مشتق من الكلمة اللاتينية recréation، تعني المقطع الأول re إعادة والمقطع الثاني création، الخلق ويفهم من مصطلح الترويح على أنه التجديد والإنتعاش. (تهاني، 2001، صفحة 104).

➢ ويؤكد كمال درويش ومحمد الحماحمي على أن الترويح أسلوب للحياة، ويعمل على تنمية شخصية الفرد الذي يختار نشاطه، بدافع شخصي يمارسها في أوقات الفراغ. (الحماحمي، 1997، صفحة 54).

➢ **النشاط الرياضي الترويحي:** هو نشاط يقوم به الفرد بذاته بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها، قبل إنشاء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والإجتماعية. (رحمة، 1998، صفحة 26).

يرى الباحث أن النشاط الرياضي الترويحي هو نشاط رياضي إختياري يحدث في وقت الفراغ، يلجأ إليه الفرد ويمارسه بغرض الحصول على المتعة والسرور.

2. **الضغط النفسي:**
   - **الضغط :**

يرجع سميث 1993 المعنى الإشتقاقي للمصطلح، إلى الأصل اللاتيني لكملة الضغط stress من الكلمة اللاتينية strictus وهي تعني الصرامة، وتدل ضمنيا الشعور بالتوتر وإثارة الضيق، ويرجع أصله إلى الفعل stringer، ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مظاهر الضيق والقلق الداخلية أو القمع والإضطهاد، والتي تدل ضمنيا على الجنس والقيد والظلم أو الحد من الحرية. **(حسين، 1996، صفحة 17).**

➢ **الضغط النفسي:** هو مجموعة المؤثرات غير السارة، والتي يقيمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه، وتؤدي إلى إختلال الوظائف النفسية والفيسيولوجية لدى الفرد. (عبيد، 2008، صفحة 21).

➢ ويعرفها عكلة الحوري بأنها عدم توازن في المتطلب الخارجي والمتطلب النفسي الداخلي، فتكون الإستجابة غير موفقة وتؤثر سلبا على الأداء الفني، قد تؤدي إلى الإجهاد ومن ثم الإحتراق النفسي. **(الحوري، 2021، صفحة 78).**

➢ **التعريف الإجرائي:** وتعرف إجرائيا على أنها متوسط مجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب في أبعاد الضغوط الأسرية، والدراسية، والإجتماعية من المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

3. **المعاق حركيا:**

المؤلف المرسل: .مساسي مراد بوعروري جعفر . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

- **تعريف الإعاقة:** هي حالة من قدرة الفرد على القيام بوظيفة واحدة أو أكثر، من الوظائف التي تعتبر أساسية في الحياة اليومية، كالعناية بالذات أو ممارسة العلاقة الإجتماعية والنشاطات الإقتصادية، وذلك ضمن الحدود التي تعتبر طبيعية. (طاهر، 2017، صفحة 7-8).
- **تعريف الإعاقة الحركية:** هي حالة من عدم القدرة على إستخدام الفرد لأجزاء جسمه في أداء الحركات الطبيعية، كالمشي والوثب والتنسيق بين حركات الجسم المختلفة، بسبب إصابته في العمود الفقري وعضلاته أو الجهاز العصبي أو نتيجة لعوامل وراثية، تؤثر هذه الإعاقة في نموه العقلي والإنفعالي، وتحد من قدرته على التكيف الإجتماعي. **(عبد المجيد، 2007، صفحة 256).**
- ويمكن تعريفها على أنها عجز أو قصور كلي أو جزئي في أداء الجهاز الحركي، نتيجة وراثة أو إصابة أو مرض أو ممارسة عادات قومية خاطئة لفترات طويلة، مما يؤثر على الفرد ويقلل من قدرته على أداء متطلبات الحياة اليومية التي تعتمد على الحركة. (محمد، 2018، صفحة 52).
- ويرى بعض العلماء أن الإعاقة الحركية تعني كل ما يتصل بالعجز في وظيفة أعضاء الجسم، والتي تؤثر تأثيرا حيويا على ممارسة الفرد لحياته الطبيعية، سواء كان تأثير كاملا أو جزئيا.
- **التعريف الإجرائي:** الإعاقة الحركية هي حالة يعاني فيها الفرد من خلل أو ضعف في قدراته الحركية أو نشاطه الجسدي، مما يؤثر سلبا على نموه العقلي والإجتماعي والإنفعالي، ويستدعي الحاجة إلى خدمات خاصة أو برامج تأهيلية لمساعدته على التكيف والإندماج في المجتمع.

الدراسات السابقة والمشابهة:

- **الدراسة الأولى: (دراسة خوجة عادل 2001)**، تحت عنوان تأثير ممارسة النشاط الرياضي في تحقيق التكيف النفسي الإجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركيا.

وكان الهدف من الدراسة معرفة دافع ممارسة النشاط الرياضي البدني داخل المراكز الخاصة بفئة المعاقين حركيا، وإثبات أن ممارسة المراهقين المعاقين حركيا لبرنامج مكيف للنشاط الرياضي البدني، تؤثر في تحقيق التكيف النفسي والإجتماعي لفئة المراهقين لديهم داخل المركز، حيث تكون هذه الممارسة التي يدمجون بها في حدود قدراتهم وإمكانيتهم، حتى يصاب المعاق حركيا بالإنضباط نتيجة الفشل في تحقيق الأداء المطلوب، وأيضا معرفة التركيب الإجتماعي وأنماط العلاقات الإجتماعية بين المراهقين داخل مراكز إعادة التأهيل الوظيفي.

إتبع الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، وإستخدم الإستبيان الذي كان موجها للمسيرين والملاحظة بالمشاركة والإختبار البيو متري بالنسبة للأطفال وعددهم 20، وقد توصلت النتائج إلى أن المعاق حركيا يميل في هذه المرحلة إلى عضوية الجماعة، ويميل إلى إظهار حاجة متزايدة إلى الصداقة الوثيقة بمراهق من عمره، كما توصل إلى أن بإمكان الممارسة تغيير النظرة السلبية لأفراد المجتمع تجاه الفرد المعاق، وبواسطتها يظهر لهم بأنه غير عاجز، وبإمكانه تأدية الكثير من الوظائف والمهام التي يؤديها غيره من الأفراد العاديين.

- **الدراسة الثانية: (دراسة بشير حسام 2006)**، بعنوان "أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند المعاق حركيا"، بحيث أن هذه الدراسة تؤكد على أن ممارسة النشاط الترويحي، له دور في التغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا، مستعملا في ذلك المنهج الوصفي، حيث قام هذا الباحث بتوزيع إستمارات إستبيان على المربين البالغ عددهم 20 مربيا، بغية معرفة آرائهم الخاصة حول النشاط الترويحي الموجه لفئة المعوقين حركيا، وكذلك الدور الذي يلعبه المربي في التقليل من المشاكل النفسية التي تصادف هذه الفئة، بالإضافة إلى إستعماله مقياس الثقة بالنفس، الذي صممه

المؤلف المرسل: .مساسي مراد بوعروري جعفر . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

"سبيلبرجر" سنة 1970 وعربه محمد حسن علاوي موجه للمعاقين حركيا والبالغ عددهم 120 معاق، إختار منهم الباحث 40 شخص معاق طبق عليهم هذين المقياسين.

وتوصل الباحث في الأخير أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية لهذه الفئة تساعدهم على تصريف طاقتهم وتوجيهها وحسن استغلالها، والتخلص من مختلف المشاكل النفسية مثل القلق، وزيادة الثقة بالنفس والتغلب على مختلف المشاكل النفسية التي تصادفهم كما تساعدهم على التحصيل الدراسي من خلال اكتساب العديد من المهارات.

- **الدراسة الثالثة: (دراسة قدورفتحي 2008)**، .والتي تحمل عنوان "مساهمة الأنشطة الترويحية في الخفض من بعض الإضطرابات النفسية لدى الأطفال المصابين بأعراض داون"، هدفت الدراسة إلى إبراز دور الأنشطة الترويحية، في الخفض من بعض الإضطرابات النفسية، لدى الأطفال المصابين بأعراض داون، إفترض الباحث أن ممارسة الأنشطة الترويحية، تساهم في خفض بعض الإضطرابات النفسية، إستخدم الباحث المنهج الوصفي، وإشتملت العينة على 20 طفلا، مستعملا أداة البحث المتمثلة في إستبيان، أسفرت نتائج الدراسة أن أغلب الأطفال الذين كانوا يقبلون على ممارسة الأنشطة الترويحية، يشعرون بالسرور والإرتياح والسعادة النفسية، مما يدل على الدور الإيجابي للنشاط الرياضي الترويحي، في الخفض من بعض الإضطرابات النفسية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون.
- **الدراسة الرابعة: (دراسة سبأ نجيب أبو عزيزة 2003)**، تحت عنوان "أثر الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعاقين حركيا"، هدفت هذه الدراسة للتعرف على واقع البعد النفسي عند المعوقين حركيا، وأجريت الدراسة على عينة تتكون من 96 طفلا معاقا حركيا متوسط عمرهم 22 سنة مقسمة إلى مجموعتين وقامت الباحثة باختبار36 معاق ضمن المجموعة التجريبية باتباع المنهج لتحقق من صحة الفرضيات واعتمدت في جمع المعلومات والبيانات على اختبار نفسي تم تصميمه وتطويره من قبل الباحثة يقيس الأبعاد المراد قياسها. وأظهرت نتائج الدراسة حدوث تطور في البعد النفسي كان مرتبط إلى حد كبير بالعمر التدريبي المتراوح بين خمسة وستة أشهر أي في الحالات التي اكتسب فيها المعاق خبرة جديدة وإن المتغيرات سبب أو نوع الإعاقة لم يعطي الدلالة المتوقعة والتي تؤكد عليها كثير من الدراسات وبالمقابل توصلت الدراسة إلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية بممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي في حين لم تظهر دلالات إحصائية على باقي متغيرات الدراسة الأخرى وخلصت الدراسة إلى الدور الإيجابي الذي تلعبه الأنشطة الرياضية المعدلة في سبيل الحد من المظاهر السلبية لهذه الحالات وتطوير النواحي الإيجابية في مشاعر وسلوكيات المعاق وبالتالي تخليصه من المظاهر المرتبطة بالإعاقة.
- **الدراسة الخامسة : (دراسة زروق نايل 2011)** ،تأثير ممارسة النشاط الرياضي التنافسي في التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا ،و هي دراسة وصفية لنوادي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالجزائر العاصمة و التي تهدف الى معرفة مستوى الضغط النفسي عند المعاقين حركيا الممارسين لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة المتواجدين في البطولة الوطنية للقسمين الوطني و الثاني و اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي المسحي و تكونت عينة الدراسة من 48 رياضي من فئة المعاقين حركيا ، و لقد أظهرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول و القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد القلق، ضغوط العلاقات الشخصية، الانفعالات في حين لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبين القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد الضغوط المالية و الاقتصادية.

المؤلف المرسل: .مساسي مراد بوعروري جعفر . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

❖ **جوانب الإستفادة من الدراسات السابقة:** من بين النقاط التي يمكن الإستفادة منها كمايلي:

- ✓ ضبط الإطار المنهجي للدراسة.
- ✓ الإطلاع على الأدبيات والخلفية النظرية لتلك الدراسات.
- ✓ المساهمة في صياغة أهداف الدراسة، وكذلك تحديد وبناء أداة الدراسة والمنهج المستخدم.
- ✓ استخلاص النتائج المتحصل عليها في مختلف الدراسات بغية الإستفادة منها في تأكيد أو نفي النتائج المتحصل عليها في الدراسة الحالية.
- ✓ - تعزز من جودة البحث من خلال اتباع معايير البحث العلمي المستمدة من الدراسات السابقة.
- ✓ تمكن الباحث من مقارنة نتائجه بنتائج دراسات أخرى وتحليل الفروق والتشابهات.

1.الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

1.1. الدراسة الإستطلاعية:

هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه، لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية، وسبق هذه الدراسة الإستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

2.1. المنهج المتبع:

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي المناسب لوصف ومعرفة مدى أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى الأطفال المعاقين حركيا،

إذ يرتكز هذا المنهج على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع معين، سواء كان ذلك بشكل نوعي أو كمي أو رقمي، يمكن أن يقتصر هذا المنهج على وضع معين في فترة زمنية محددة، أو يتناول تطورا يمتد عبر فترات زمنية عدة، ويهدف هذا المنهج إما إلى رصد ظاهرة أو موضوع معين بهدف لفهم مضمونه، أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم معين لأغراض عملية. (أبو نصار، 1999، صفحة 46).

3.1. مجتمع البحث وعينة الدراسة:

يمثل مجتمع هذه الدراسة المعاقين حركيا المتواجدين ببلدية عين البيضاء ولاية أم البواقي، وتم بطريقة عمدية، ويقدر حجم العينة بـ 26 من الأفراد التي تتراوح أعمارهم ما بين (12.09) سنة.

4.1. تحديد متغيرات الدراسة:

- ➢ **المتغير المستقل:** هو المتغير الذي يؤثر في المتغير التابع وفي دراستنا هذه فإن المتغير المستقل هو النشاط الرياضي الترويحي.
- ➢ **المتغير التابع:** هو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل وفي دراستنا هذه فإن المتغير التابع هو الضغط النفسي.

5.1. مجالات الدراسة:

المؤلف المرسل: .مساسي مراد بوعروري جعفر . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

المجال البشري: تمثلت في أفراد العينة الدراسة من المعاقين حركيا لبلدية عين البيضاء ولاية أم البواقي، أعمارهم ما بين (9، 12) سنة.

المجال المكاني: قمنا بإجراء البحث الميداني بمركز المعاقين ببلدية عين البيضاء ولاية أم البواقي.

المجال الزماني: مدة الدراسة التي أجريت كانت ما بين 05 أكتوبر 2024 إلى غاية 05 جانفي 2025.

6.1. أدوات الدراسة:

لجمع البيانات اللازمة لإتمام هذه الدراسة إستعملنا ما يلي:

- **مقياس الضغوط النفسية:**

بعد الإطلاع على عدة مقاييس تتعلق بالضغط النفسي لدى المعاقين حركيا، تم الإعتماد على المقياس الذي أعدته الدكتورة فاطمة سحاب الرشيدي 2016، الذي يتكون من 24 فقرة تقيس مفهوم الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا، من خلال أربع أبعاد (الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط الإجتماعية، الضغوط الإقتصادية)، يحتوي كل بعد على (06) فقرات، وذلك على سلم ليكرت الثلاثي (دائما، أحيانا، نادرا)، تتم الإستجابة على المقياس وفق التدرج الثلاثي: دائما، أحيانا، نادرا وتتراوح درجة كل فقرة من فقرات المقياس من 01 إلى 03 درجات على التوالي:

ونظرا لطبيعة الدراسة تم إستبعاد بعد الضغوط الإقتصادية والإقتصار فقط على الأبعاد الثلاثة الباقية المتمثلة في: الضغوط الإجتماعية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية.

- **الوسائل الإحصائية المستخدمة:**
  - التكرارات
  - النسب المئوية
  - إختبار كا تربيع
  - معامل الإرتباط البسيط لبيرسون.
  - معامل ألفا كرو نباخ

2.صدق الإتساق الداخلي لمقياس الدراسة:

1.2. حساب صدق الإتساق الداخلي لبعد الضغوط الدراسية:

لحساب صدق الإتساق الداخلي لبعد الضغوط الدراسية، قمنا بحساب الإرتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (1): صدق الإتساق الداخلي لبعد الضغوط الدراسية

العبارة	الإرتباط	القيمة الإحتمالية	الدلالة الإحصائية
01	0.94	0.000	دال
02	0.92	0.000	دال
03	0.89	0.000	دال
04	0.93	0.000	دال
05	0.92	0.000	دال
06	0.95	0.000	دال

دال عند درجة حرية 08 ونسبة خطأ 0.05، قيمة بيرسون الجدولية 0.6319

المؤلف المرسل: .مساسي مراد بوعروري جعفر . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

من خلال الجدول رقم **(1)** نلاحظ أن قيم معامل الإرتباط بين العبارات الست والدرجة الكلية لبعد الضغوط الدراسية، والتي تتراوح بين 0.89 و0.95 أكبر من قيمة بيرسون الجدولية والبالغة 0.6319 عند درجة حرية 08 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل أن عبارات هذا البعد تتميز بمعامل صدق عال.

2.2. حساب صدق الإتساق الداخلي لبعد الضغوط الأسرية:

لحساب صدق الإتساق الداخلي لبعد الضغوط الأسرية، قمنا بحساب الإرتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (2): صدق الإتساق الداخلي لبعد الضغوط الأسرية

العبارة	الإرتباط	القيمة الإحتمالية	الدلالة الإحصائية
01	0.97	0.000	دال
02	0.91	0.000	دال
03	0.94	0.000	دال
04	0.95	0.000	دال
05	0.90	0.000	دال
06	0.95	0.000	دال

دال عند درجة حرية 08 ونسبة خطأ 0.05، قيمة بيرسون الجدولية 0.6319

من خلال الجدول رقم **(2)** نلاحظ أن قيم معامل الإرتباط بين العبارات الست والدرجة الكلية لبعد الضغوط الأسرية، والتي تتراوح بين 0.90 و0.97 أكبر من قيمة بيرسون الجدولية والبالغة 0.6319 عند درجة حرية 08 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل أن عبارات هذا البعد تتميز بمعامل صدق عال.

3.2.حساب صدق الإتساق الداخلي لبعد الضغوط الإجتماعية:

لحساب صدق الإتساق الداخلي لبعد الضغوط الإجتماعية، قمنا بحساب الإرتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (3) صدق الإتساق الداخلي لبعد الضغوط الإجتماعية

العبارة	الإرتباط	القيمة الإحتمالية	الدلالة الإحصائية
01	0.91	0.000	دال
02	0.94	0.000	دال
03	0.90	0.000	دال
04	0.95	0.000	دال
05	0.88	0.000	دال
06	0.93	0.000	دال

دال عند درجة حرية 08 ونسبة خطأ 0.05، قيمة بيرسون الجدولية 0.6319

من خلال الجدول رقم **(3)** نلاحظ أن قيم معامل الإرتباط بين العبارات الست والدرجة الكلية لبعد الضغوط الاجتماعية، والتي تتراوح بين 0.88 و0.95 أكبر من قيمة بيرسون الجدولية والبالغة 0.6319 عند درجة حرية 08 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل أن عبارات هذا البعد تتميز بمعامل صدق عال.

المؤلف المرسل: .مساسي مراد بوعروري جعفر . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

3.صدق الإتساق البنائي لمقياس الدراسة:

لحساب صدق الإتساق البنائي لمقياس الدراسة، قمنا بحساب الإرتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (4): صدق الإتساق البنائي لمقياس الدراسة:

بعد	الإرتباط	القيمة الإحتمالية	الدلالة الإحصائية
الضغوط الدراسية	0.95	0.000	دال
الضغوط الأسرية	0.98	0.000	دال
الضغوط الإجتماعية	0.93	0.000	دال

دال عند درجة حرية 08 ونسبة خطأ 0.05، قيمة بيرسون الجدولية 0.6319

من خلال الجدول رقم **(4)** نلاحظ أن قيم معامل الإرتباط بين أبعاد مقياس الضغوط النفسية التالية: الضغوط الدراسية، الضغوط الأسرية، الضغوط الإجتماعية والدرجة الكلية للمقياس والبالغة: 0.95، 0.98، 0.93 على التوالي، وهي أكبر من قيمة بيرسون الجدولية والبالغة 0.6319 عند درجة حرية 08 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل أن مقياس الدراسة يتميز بمعامل صدق إتساق بنائي عال.

1.3.ثبات المقياس بطريقة ألفا كرو نباخ:

لحساب ثبات المقياس تم إستخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (5): ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

بعد	معامل ألفا كرونباخ	الدلالة الإحصائية
الضغوط الدراسية	0.93	دال
الضغوط الأسرية	0.95	دال
الضغوط الإجتماعية	0.91	دال
المقياس ككل	0.96	دال

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن قيم معامل الثبات ألفا كرو نباخ لأبعاد مقياس الضغوط النفسية التالية: الضغوط الدراسية، الضغوط الأسرية، الضغوط الإجتماعية، والمقياس ككل والبالغة: 0.93، 0.95، 0.91، 0.96 وهي قيم مرتفعة، وهذا ما يدل أن مقياس الدراسة يتميز بمعامل ثبات عال.

4.عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في التخفيف من الضغوط الدراسية لدى الأطفال المعاقين حركيا.

جدول رقم (6): يبين تأثير النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط الدراسية لدى الأطفال المعاقين حركيا

العبارات	نادرا		أحيانا		دائما		كا^2 المحتسبة
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	
يزعجني عدم توفر القاعات الدراسية الملائمة لإعاقتي.	15	57.69	06	23.08	05	19.23	07
كثرة الواجبات الدراسية التي يطلبها منا المدرسون.	21	80.77	02	7.69	03	11.54	26.38

المؤلف المرسل: .مساسي مراد بوعروري جعفر . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

عدم توفر أماكن ملائمة لي في الإستراحة بين الحصص.	17	65.38	05	19.23	04	15.38	12.08
أعاني من الإرهاق في اليوم الدراسي.	20	76.92	04	15.38	02	7.69	22.46
لا أستطيع التركيز من خلال الدرس.	22	84.62	03	11.54	01	3.85	31
أشعر بأني لا أستطيع مواكبة الدراسة مستقبلا.	16	61.54	06	23.08	04	15.38	9.54

دال عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 02، كا^2 الجدولية 5.99

من خلال الجدول (6) نلاحظ أن قيم كا^2 المحتسبة لكل الأسئلة، والتي تندرج ضمن المجال [07، 31] وهي أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 02 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، في إجابات الأطفال المعاقين حركيا، الذين يمارسون النشاط الترويحي لصالح البديل الأكثر تكرارا وهو "نادرا" في جميع أسئلة بعد "الضغوط الدراسية"، وهذا ما يجعلنا نقبل نص الفرضية الجزئية الأولى القائلة أن: "للنشاط الترويحي تأثير إيجابي في التخفيف من الضغوط الدراسية لدى الأطفال المعاقين حركيا".

5.عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في التخفيف من الضغوط الأسرية لدى الأطفال المعاقين حركيا.

جدول رقم (7): يبين تأثير النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط الأسرية لدى الأطفال المعاقين حركيا

العبارات	نادرا		أحيانا		دائما		كا^2 المحتسبة
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	
لا أستطيع التعبير عن رأيي في المنزل.	23	88.46	01	3.85	02	7.69	35.62
يضايقني تدخل الآخرين بشؤون الأسرة.	20	76.92	04	15.38	02	7.69	22.46
يعاملني والدي بشدة.	24	92.31	02	7.69	00	00	40.92
يفرض أهلي على قيودا عند الخروج من المنزل.	20	76.92	04	15.38	02	7.69	22.46
أشعر بأن أسرتي تشعر بالحرج بسبب إعاقتي.	19	73.08	04	15.38	03	11.54	18.54
أنزعج كثيرا من تدخل أسرتي في حياتي الشخصية.	22	84.62	03	11.54	01	3.85	31

دال عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 02، كا^2 الجدولية 5.99

المؤلف المرسل: .مساسي مراد بوعروري جعفر . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

من خلال الجدول (7) نلاحظ أن قيم كا^2 المحتسبة لكل الأسئلة والتي تندرج ضمن المجال [18.54، 40.92] وهي أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 02 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، في إجابات الأطفال المعاقين حركيا، الذين يمارسون النشاط الترويحي لصالح البديل الأكثر تكرارا وهو "نادرا" في جميع أسئلة بعد "الضغوط الأسرية"، وهذا ما يجعلنا نقبل نص الفرضية الجزئية الثانية القائلة أن: "للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في التخفيف من الضغوط الأسرية لدى الأطفال المعاقين حركيا".

6.عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في التخفيف من الضغوط الإجتماعية لدى الأطفال المعاقين حركيا.

جدول رقم (8): يبين تأثير النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط الإجتماعية لدى الأطفال المعاقين حركيا

العبارات	نادرا		أحيانا		دائما		كا^2 المحتسبة
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	
يصعب على التكيف مع أصدقائي.	18	69.23	05	19.23	03	11.54	15.31
يضايقني عدم تقدير المجتمع لإعاقتي.	22	84.62	03	11.54	01	3.85	31
أعاني من عدم إمتلاكي دورا بارزا في المجتمع.	18	69.23	05	19.23	03	11.54	15.31
لا أشارك الآخرين في مناسباتهم الإجتماعية.	18	69.23	05	19.23	03	11.54	15.31
تسبب لي صراحتي في التعبير عن رأيي إحراجا كبيرا مع الآخرين.	20	76.92	04	15.38	02	7.69	22.46
صعوبة وجود من ألجأ إليه في حل مشكلتي.	17	65.38	06	23.08	03	11.54	12.54

دال عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 02، كا^2 الجدولية 5.99

من خلال الجدول(8) نلاحظ أن قيم كا^2 المحتسبة لكل الأسئلة والتي تندرج ضمن المجال [12.54، 31] وهي أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 02 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، في إجابات الأطفال المعاقين حركيا، الذين يمارسون النشاط الترويحي لصالح البديل الأكثر تكرارا وهو "نادرا" في جميع أسئلة بعد "الضغوط الإجتماعية"، وهذا ما يجعلنا نقبل نص الفرضية الجزئية الثانية القائلة أن: "للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في التخفيف من الضغوط الإجتماعية لدى الأطفال المعاقين حركيا".

7.مناقشة وتفسير النتائج حسب الفرضيات:

من خلال إستعراض نتائج الجداول (8.7.6) يتبين إختبار كاي تربيع ، والنسب المئوية لإجابات أفراد العينة، وعلى ضوء تحليل النتائج المتحصل عليها، يمكننا القول أن الفرضية العامة قد تحققت، والتي تنص على أن للنشاط

المؤلف المرسل: .مساسي مراد بوعروري جعفر . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

الرياضي الترويحي، دور في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى المعاقين حركيا (9-12) سنة، ويمكن تعزيز هذا التطور نتيجة الممارسة المستمرة والفعالة للأنشطة الرياضية الترويحية، التي تعتبر أنشطة مشوقة وممتعة ولها جاذبية، مما أدى إلى رغبة كل الأطفال في المشاركة والتأقلم مع المجموعة، مما زاد من تكيفهم مع بيئتهم، هذا يتفق مع دراسة خوجة عادل (2001)، التي توصلت إلى أنه بإمكان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، تغيير النظرة السلبية لأفراد المجتمع تجاه الفرد المعاق، بواسطتها يظهر لهم بأنه غير عاجز، وبإمكانه تأدية الكثير من الوظائف والمهام التي يؤديها غيره من الأفراد العاديين، وهذا ما يتفق أيضا مع دراسة الباحث بشير حسام (2006)، والتي أسفرت نتائجها أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لهذه الفئة، تساعدهم على تصريف طاقتهم وتوجيهها وحسن إستغلالها، كما تساعدهم على التخلص من المشاكل النفسية، كالقلق وزيادة الثقة بالنفس والتغلب على مختلف المشاكل النفسية، وتتفق أيضا مع دراسة قدور فتحي (2008)، التي أسفرت نتائجها على أن أغلب الأطفال، الذين كانوا يقبلون على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، يشعرون بالسرور والإرتياح والسعادة النفسية، مما يدل على الدور الإيجابي للنشاط الرياضي الترويحي، في خفض بعض الإضطرابات النفسية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون. وهذا ما بين من خلال هذه الدراسات أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، له دوره الفعال في قدرة الطفل المعاق في التواصل والإندماج الإجتماعي، بإقامة علاقات جيدة وصداقات مع الآخرين، والحفاظ عليها بالإتصال الدائم بهم.

- **أهم الإقتراحات والتوصيات:**

- الإهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من أهمية على نفسية المعاق حركيا.
- التحسيس بالدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي، في تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي عند المعاق حركيا.
- تشجيع المعاقين على ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية، حتى تعمل على التقليل من حدة الضغط النفسي لديهم.
- تصميم أنشطة ترويحية بطريقة تمكن المعاق حركيا من اللعب، ومن خلالها تنمي مهارات التواصل والإندماج الإجتماعي.
- الإكثار من التربصات الخاصة بالمربين والمختصين في رعاية هذه الفئة (تخصص النشاط الرياضي المكيف).
- تعميم النشاط الرياضي الترويحي، وتوفير الجو الملائم لممارسة هذه الأنشطة، داخل مراكز التربية لفئة المعاقين حركيا.
-

الخاتمة:

يعد مجال التربية الخاصة أو الإعاقة بشكل عام من المجالات الحديثة، التي حظيت باهتمام متزايد في الآونة الأخيرة من قبل المختصين والعاملين في هذا الميدان، وقد شهد هذا المجال تطورا سريعا وانطلاقة قوية نتيجة لعوامل ومتغيرات إجتماعية عديدة، منها عوامل إنسانية وأخلاقية وخاصة النفسية، فالإعاقة تجعل الإنسان مضطربا نفسيا وجسديا، وذلك ما يزيد من تدهور حالته ويجعله يشعر بالنقص، وذلك لإختلافه عن غيره داخل المحيط الذي يعيش فيه، ومن بين هذه الحلول الفعالة تأتي ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، التي أثبتت أهميتها في تعزيز الصحة النفسية والجسدية للأفراد ذوي الإعاقة حيث تساهم هذه الأنشطة في تحسين الثقة بالنفس، تخفيف التوتر، وتعزيز الشعور بالإنتماء والمشاركة الإجتماعية. بالإضافة إلى ذلك تلعب الرياضة دورا في تحسين القدرات الحركية وتنمية المهارات الإجتماعية وفي وقتنا الحاضر، تطورت أساليب ومناهج الرياضة الترويحية بشكل كبير، مستندة إلى أبحاث

المؤلف المرسل: .مساسي مراد بوعروري جعفر . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

ودراسات ميدانية متعددة التي جعلت الفرد الممارس لنشاطه موضوعا لها، هذا ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطورا مذهلا في هذا المجال، مما يعكس أهمية الإستثمار في توفير الفرص الترويحية والرياضية للأفراد ذوي الإعاقة.

قائمة المراجع:

1- إيمان طاهر، 2017، الإعاقة أنواعها وطرق التغلب عليها، وكالة الصحافة العربية (ناشرون)، مصر، ط1، ص 7-8 .

2- إبراهيم رحمة، 1998، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، ط1، ص 26.

3- جميل صليبا، 1994، المعجم الفلسفي، (المجلد الجزء الثاني)، الشركة العالمية للكتب، بيروت، ص 469.

4- إسلام عبد الرحمان محمد، 2018، ذوي الإعاقة الحركية، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، ص 52

5- رواية محمود دسوقي، 1996، النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الإجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، مجلة علم النفس، العدد التاسع والثلاثون، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، ص 44

6- طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 1996، إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، عمان، دار الفكر، ص 17.

7- عبد السلام تهاني، 2001، الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، ص 104.

8- عبد الفتاح عبد المجيد، 2007، التربية الخاصة في البيت والمدرسة، مكتبة الأنجلو المصرية، المملكة العربية السعودية.، ص 256.

9- عكلة سليمان الحوري، 2021، مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي، سلبيات ومعالجات، ص 77-78.

10- كمال درويش ومحمد الحمامي، 1997، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، ص 57.

11- ماجدة السيد عبيد، 2008، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار الصفاء للنشر، عمان، ص 21.

12-محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز، 1998، الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، ص 34-35.

13-محمد عبيدات وأبو نصار1999، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ص 46.

المؤلف المرسل: .مساسي مراد بوعروري جعفر . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

الملاحق:

مقياس الضغوط النفسية للمعاقين حركيا

الفقرات التالية تمثل أفعالا تقوم بها عندما تتعرض لمواقف الضغط النفسي، وهذه الانفعال تختلف بين فرد وأخر فكل شخص يتصرف بطريقة تختلف عن تصرف الأخر. لذلك أرجو وضع الإشارة (x) أمام الخيار المناسب لكل فقرة من الفقرات حسب ما تراه يمثل تصرفاتك، علما أنه لا توجد اجابة صحيحة واجابة خاطئة

البعد	العدد	الفقرات	دائما	نادرا	أحيانا
الضغوط الدراسية	01	يزعجني عدم توفر القاعات الدراسية الملائمة اعاقي			
	02	كثرة الواجبات الدراسية التي يطلبها منا المدرسون			
	03	عدم توفر اماكن ملائمة لي في الاستراحة بين الحصص			
	04	أعاني من الإرهاق في اليوم الدراسي			
	05	لا أستطيع التركيز من خلال الدرس			
	06	أشعر بأني لا أستطيع مواكبة الدراسة مستقبلا			
الضغوط الأسرية	07	لا أستطيع التعبير عن رأي في المنزل			
	08	يضايقني تدخل الأخرين بشؤون الأسرة			
	09	يعاملني والدي بشدة			
	10	يفرض أهلي على قيودا عند الخروج من المنزل			
	11	أشعر بان اسرتي تشعر بالحرج بسبب اعاقتي			
	12	أنزعج كثيرا في تدخل اسرتي في حياتي الشخصية			
الضغوط الإجتماعية	13	يصعب على التكيف مع أصدقائي			
	14	يضايقني عدم تقدير المجتمع لإعاقتي			
	15	أعاني من عدم امتلاكي دورا بارزا في المجتمع			
	16	لا اشارك الأخرين في مناسبتهم الاجتماعية			
	17	نسب لي صراحتي التعبير عن رأي في المنزل			
	18	صعوبة وجود من الجأ اليه في حل مشكلتي			

المؤلف المرسل: .مساسي مراد بوعروري جعفر . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71