

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد: العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ميدان: العلوم و تقنيات النشاطات البدنية الرياضية

فرع: نشاط بدني رياضي مكيف

قسم: النشاط البدني المكيف

تخصص: نشاط بدني رياضي مكيف والصحة

رقم:



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر اكايمي

إعداد الطالب: بكاي زكرياء

تحت عنوان:

## دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى المعاقين بصريا

دراسة ميدانية بمركز صغار المكفوفين بالمسيلة

لجنة المناقشة:

صغيري رابح	جامعة المسيلة	رئيسا
الدكتور: زواق أحمد	جامعة المسيلة	مشرفا ومقررا
الدكتور : نطاح كمال	جامعة المسيلة	مناقشا

السنة الجامعية: 2018/2017

## الفهرس

رقم الصفحة	العنوان
	الشكر وتقدير
أب	مقدمة
<b>الفصل الأول الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>	
4	تمهيد
5	1 النشاط الترويحي الرياضي
5	1 - 1 تعريف النشاط الرياضي الترويحي
6	2 - 1 انواع الترويح
6	3 - 1 اهمية الترويح الرياضي
6	4 - 1 النظريات المفسرة والمرتبطة بالترويح
8	2 الضغوط النفسية
8	1 - 2 تعريف الضغوط النفسية
8	2 - 2 انواع الضغوط
9	3 - 2 مصادر الضغوط
10	4 - 2 النظريات المفسرة للضغوط
11	5 - 2 القلق
12	6 - 2 الاحباط
13	7 - 2 التوتر النفسي
15	3 الاعاقة البصرية
15	1 - 3 تعريف الاعاقة البصرية
15	2 - 3 اسباب الاعاقة البصرية
16	3 - 3 خصائص المعاقين بصريا
18	4 - 3 العوامل المؤثرة في شخصية المعاقين بصريا
20	الدراسات السابقة
24	خلاصة
<b>الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة</b>	
26	1 الكلمات الدالة للدراسة

28	الإشكالية-
29	3 أهداف الدراسة
29	4 أهمية الدراسة
30	5 الفرضيات
<b>الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة</b>	
31	تمهيد
32	1 الدراسة الاستطلاعية
32	2 المنهج المتبع
33	3 المجال الزمني والمكاني للدراسة
33	4 مجتمع البحث
34	5 متغيرات الدراسة
35	6 ادوات الدراسة
<b>الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها</b>	
37	وصف نتائج الدراسة
37	عرض نتائج الفرضيات
<b>الفصل الخامس: الاستنتاجات والاقتراحات</b>	
53	1 استنتاج عام
54	2 اقتراحات
54	3 الافاق المستقبلية للدراسة
56	خاتمة
58	قائمة المراجع
	الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	رقم الجدول
	الجدول رقم: 1 يوضح ثبات الاتسببب انربق التتساق الداخلي الاكفرونباخ
	الجدول رقم يوضح مصفوفة ارتباطات الدتارج الكلية للمحاور مع الدجرة الكلية للاتسببب
41	الجدول رقم: 3 يوضح درجة المساهمة بالنسبة لعبارات المحور الاول
43	الجدول رقم: 4 يوضح درجة المساهمة بالنسبة لعبارات المحور الثاني
45	الجدول رقم: 5 يوضح درجة المساهمة بالنسبة لعبارات المحور الثالث
47	الجدول رقم: 6 يوضح درجة مساهمة النشاط التروبيحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا
48	الجدول رقم: 7 يوضح درجة مساهمة النشاط التروبيحي في التقليل من ظاهرة القلق لدى المعاقين بصريا
50	الجدول رقم (: 8 ) يوضح درجة مساهمة النشاط التروبيحي في التقليل من صفة الاحباط لدى المعاقين بصريا
51	الجدول رقم 9 يوضح درجة مساهمة النشاط التروبيحي في التقليل من ظاهرة التوتر النفسي لدى المعاقين بصريا

## فهرس الأشكال

الصفحة	رقم الأشكال
42	الشكل رقم: 1 أعمدة بيانية توضح المتوسطات الحسابية لأف راد عينة الدراسة مقارنة بالمتوسطات النظرية لعبارات المحور الأول
44	الشكل رقم: 2 أعمدة بيانية توضح المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة مقارنة بالمتوسطات النظرية لعبارات المحور الثاني
46	الشكل رقم: 3 أعمدة بيانية توضح المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة مقارنة بالمتوسطات النظرية لعبارات المحور الثالث

يعد الاهتمام بالنشاط البدني الترويحي للأطفال بشكل عام والمعاقين بشكل خاص اهتماما بالمجتمع بأسره ويقاس تقدم المجتمعات ورفقها بمدى اهتمامها وعنايتها بهم على تنمية مهاراتهم، والتقليل من الضغوطات النفسية. ان ظاهرة الاعاقة البصرية لا تقتصر فقط على المجتمعات النامية بل هي موجودة في المجتمعات المتحضرة التي تهتم بتنمية ذكاء ومهارات مواطنيها لتحقيق افضل الفرص للتكيف داخل المجتمع .

حيث يعتبر النشاط البدني الترويحي من اهم النشاطات الترويحية لما له من نتائج ايجابية على حياة المعاقين بصفة عامة والمعاقين بصريا بصفة خاصة وذلك في التقليل من القلق، والإحباط، والتوتر النفسي، كما انه يساهم بشكل كبير في تقويم سلوكيات الاطفال المعاقين بصريا، وانخراطهم في المجتمع مما يسهل عليهم التعامل مع نكبات الحياة ويعطيهم اكثر حيوية ونشاط .

فالنشاط البدني الترويحي من اهم الانشطة او الاختصاصات التي تعني بالفرد والمجتمع للحد من المشاكل النفسية .

حيث يشكل هنا النشاط محورا جوهريا في حياة الاطفال المعاقين فانه اجد بذلك ان يكون محالا هاما في تربيتهم ورعايتهم اذ نجد جميع العمليات التربوية والأساليب المستخدمة في نشأت هذه الفئة والتي تقوم اساسا على اللعب والنشاط والحركة لأجل اعدادهم كي يحتلوا مكانة اساسية في المجتمع كأفراد محترمين في حدود قدراتهم الشخصية وإتاحة الفرصة لهم لتنمية قدراتهم البدنية والعقلية والاجتماعية ومواجهة المشاكل النفسية ومتطلبات حياتهم البيئية والمادية والمعنوية<sup>1</sup>.

ولقد اصبح من المؤكد ان الانشطة الرياضية هي احد الصور الايجابية لممارسة المعاق كحياته الطبيعية والتي تتخذ مواقع متعددة في مراكز التربية الخاصة مما تقدمه من أنشطة بدنية رياضية ترويجية يراد من ورائها السعي من اجل اكتساب الفرد مهارات اجتماعية تساعدهم على الترويح والتقليل من الضغوط النفسية وقضاء وقت الفراغ بشكل مفيد وإتاحة الفرصة للمتميزين في تطوير انفسهم وتحقيق مستوى متقدم.

وسوف نركز في هذه الدراسة على دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا من وجهة نظر المربين .

<sup>1</sup> محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003

ولقد تناولنا في هذا الموضوع الذي يحتوي على جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي وفق خطة اشتملت مقدمة وخاتمة وخمسة فصول على الشكل التالي:

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة ، في حين شمل الفصل الثاني الإطار العام للدراسة : الكلمات الدالة في الدراسة ، إشكالية الدراسة ، أهداف الدراسة ، وأهمية الدراسة وكذا فرضيات الدراسة ، أما الفصل الثالث فيتحدث عن الإجراءات الميدانية للدراسة من دراسة استطلاعية ، المنهج المتبع في الدراسة ، مجتمع وعينة الدراسة ، أدوات جمع البيانات و المعلومات ، كما تطرقنا فيه الى الخصائص السيكمومترية للأداة و الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة .

أما الفصل فقد تضمن عرض النتائج تفسيرها ومناقشتها ، و في الفصل الخامس تطرقنا إلى الاستنتاجات و الاقتراحات بالاضافة إلى المراجع المعتمد في الدراسة وكذا الملاحق.

### 1. الاشكالية:

يعتبر النشاط البدني الترويجي من اهم النشاطات الترويجية لما له من نتائج ايجابية على حياة الفرد وخاصة على فئة ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك للتقليل من الضغوط النفسية والابتعاد عنها.

ان النتائج السلبية التي تترتب عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعاقين بصريا، ينبغي عدم اغفالها وغض الطرف عن مصادر ومسببات هذه الضغوط على المعاقين بصريا، لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد اهم اسبابها ومصادرها ليتسنى لنا الحد من اثارها ومضاعفاتها وبالتالي محاولة الوصول بالمعاقين بصريا الى التكيف الايجابي مع هذه الضغوط النفسية.

ان الطفل المعاق بصريا كائن بشري له احساس وشعور وطموح لا يمكن ان يحققها إلا من خلال طريقة تربوية هادفة لذا حاول العديد من المختصين في مجال علم النفس و علم الاجتماع والطب والرياضة لإيجاد افضل الطرق والوسائل المساعدة لرعاية المعاقين بصريا.

النشاط البدني الترويجي يعتبر احد الدعائم الاساسية في تكوين افراد ذوي الاحتياجات الخاصة في مختلف الجوانب النفسية والمعرفية والاجتماعية عملا على الرقي والازدهار والتطور الاجتماعي، ولقد اهتمت الدول المتقدمة بالترويج لإدراكها بأنه يعد افضل وسيلة لاستثمار اوقات الفراغ والذي يكون من نواتجه اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية والتخفيف من الضغوط النفسية.

والترويج البدني او الرياضي اصبح جزءا من النظام التربوي الاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية والتي تؤدي الى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعليته وإنتاجية افراده وذلك من خلال مبدأ اتاحة الفرصة للجميع لممارسة الانشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته.

هذا وتعتبر الضغوط النفسية من أكثر المشكلات التي يعاني منها المعاق بصريا أو الكفيف، حيث تصدر عن الطفل أشكال متعددة من الضغوط النفسية المختلفة كالقلق، والاحباط، والتوتر النفسي وغيرها من المشكلات النفسية حيث ان الطفل في السن السابع تقريبا يدرك بأنه مختلف عن المبصرين وان هناك أشياء لا يستطيع أن يفعلها تولد عنده الإحساس بعدم الراحة.

للكفيف حاجاته الخاصة التي يجب أن تشبع، ومن الأكثر احتمالاً أن يتعرض الكفيف لأنواع من الضغوط التي قد تؤثر على توافقه النفسي إزاء عدم اشباع تلك الحاجات، لذا تنحصر مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الباحث للتعرف على مصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصرياً.

وبما أن النشاط البدني الترويحي يلعب دوراً هاماً في تحقيق الأغراض الصحية و النفسية والاجتماعية فالفرد يستطيع أن يدرك بسهولة الدور الذي يلعبه هذا النشاط في التكيف مع الضغوط النفسية واندماج الفرد المصاب في محيطه الاجتماعي، والدور الذي يعطيه هذا الأخير في التقبل الاجتماعي وكذا تقبل الإعاقة عن طريق اتخاذ الفرد المصاب ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف كوسيلة لتعويض إعاقته وتقبلها.

بحيث نستخلص ان النشاط البدني الترويحي هو اختصاص من اختصاصات التربية البدنية وهذا يؤدي بنا الى طرح التساؤل التالي:

هل النشاط البدني الترويحي له دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين بصرياً؟

### التساؤلات الفرعية:

- هل للنشاط البدني الترويحي دور في التقليل من ظاهرة القلق للمعاقين بصرياً؟
- هل للنشاط البدني الترويحي له دور في التقليل من صفة الاحباط للمعاقين بصرياً؟
- هل للنشاط البدني الترويحي له دور في التقليل من ظاهرة التوتر النفسي للمعاقين بصرياً؟

### دواعي ومبررات اختيار الموضوع:

يمكن تحديد دواعي ومبررات اختيار الموضوع كما يلي:

- أ- ابراز اهمية ممارسة النشاط البدني الترويحي ومدى فاعليته على المعاقين بصرياً.
- ب- نقص الدراسات والبحوث في مثل هذا الموضوع.
- ت- الميل الشخصي للبحث في مجال الترويج والإطلاع على الدراسات المحلية والعربية والأجنبية في مجال دراسة العلاقة بين الترويج البدني والضغوط النفسية.

## 2. أهمية البحث:

- نظرا لأهمية بحثنا هذا الذي يعتبر من البحوث التي تتناول مواضيع نفسية كونها تكشف لنا عن طبيعة الضغوط النفسية وعلاقتها بالنشاط البدني الترويحي للمعاقين بصريا وتكمن أهمية البحث فيما يلي:
- إبراز الدور الفعال الذي يلعبه النشاط البدني الترويحي في تخفيف الضغوط النفسية.
  - إعطاء حافز يدفع المعاقين بصريا الى ممارسة النشاط البدني الترويحي.
  - التعرف على آثار الضغوط النفسية على المعاقين بصريا وحاجتهم للنشاط البدني الترويحي.
  - تكشف الدراسة عن قائمة تتضمن أكثر اعراض ومؤشرات الضغط النفسي ظهورا لدى المعاقين بصريا الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي.

## 3. أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ✓ النشاط البدني الترويحي له دور فعال في التخفيف من ظاهرة القلق للمعاقين بصريا.
- ✓ النشاط البدني الترويحي له دور فاعل في التخفيف من صفة الاحباط للمعاقين بصريا.
- ✓ النشاط البدني الترويحي له دور في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي للمعاقين بصريا.

## 4. الفرضيات:

- الفرضية العامة:

- ✓ النشاط البدني الترويحي له دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا.

- الفرضيات الجزئية:

- ✓ النشاط البدني الترويحي يساهم في التقليل من ظاهرة القلق للمعاقين بصريا.
- ✓ النشاط البدني الترويحي يساهم في التقليل من صفة الاحباط للمعاقين بصريا.

✓ النشاط البدني الترويحي يساهم في التقليل من ظاهرة التوتر النفسي للمعاقين بصريا.

### 5. الكلمات الدالة في الدراسة:

#### 1.5. الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الازكان الاساسية في برامج الترويح لما يتميز به من اهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة الى اهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.<sup>1</sup>

ويعرفه كراوس: " الترويح هو تلك الالوجه من النشاط والخبرات من وقت الفراغ والتي يتم اختيارها وفقا لإدارة الفرد وذلك لغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية".<sup>2</sup>

#### التعريف الاجرائي:

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه من اجل القضاء على اوقات الفراغ و بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل او بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية.

#### 2.5. الضغوط النفسية:

يعرف "جوردن" الضغوط النفسية بأنها الاستجابات النفسية الانفعالية والفسولوجية للجسم اتجاه اي مطلب يتم ادراكه انه هديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضواغظ والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها او تجنبها.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> عطيات محمد خطاب: اوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، القاهرة، ط1990، ص5، 74-75.

<sup>2</sup> سعد عوين: الترويح وأوقات الفراغ، مؤسسة سيد عويش، لدراسة البحوث الاجتماعية، ط1، ص12.

<sup>3</sup> طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار النشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2006، ص20.

### التعريف الاجرائي:

هي حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده، وتصاحبه اضطرابات نفسية وفسولوجية، ومعنى اخر هو حالة من التوتر النفسي الشديد نتيجة عوامل خارجية تضغط على الفرد وتسبب له اختلالا في التوازن واضطرابا في السلوك.

### ➤ تعريف القلق:

هو حالة انفعالية نفسية يتداخل فيها الخوف ومشاعر الرهبة، والحذر، والرعب، والتحفز موجهة نحو المستقبل او الظروف المحيطة، ويعتبر القل من المشاعر الطبيعية العامة التي يمر بها كل انسان.<sup>1</sup>

### ➤ تعريف الاحباط:

يعرفه "عبد الحميد محمد الشاذلي": على انه حالة التأزم النفسي تنشأ عن مواجهة الفرد لعائق يحول دون اشباع دافع او حاجة ملحة او تحقيق هدف معين و الاحباط يحدث لجماعة كما يحدث للفرد.<sup>2</sup>

### ➤ تعريف التوتر النفسي:

تعريف احمد محمد عبد الخالق: "ان التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن جوهري بين القدرات الفردية والمتطلبات النفسية الفيزيولوجية للوضعية".<sup>3</sup>

### 3.5. الاعاقة البصرية:

تعددت الألفاظ التي استخدمت في اللغة العربية للتعريف بالمعاقين بصريا كالأعمى، الأكمه، الكفيف، الضريير، العاجز، وأصل كلمة (أعمى) مأخوذة من أصل مادتها وهو العمى، والعماء هو الضلالة، والعمى في فقد البصر أو ذهابه وفقد البصيرة مجازا، و (الأكمه) مأخوذة من الكمه وهو العمى الذي يحدث قبل الميلاد ويشار بها إلى الشخص الذي يولد أعمى.

<sup>1</sup> وليد سرحان وآخرون: سلوكيات القلق، دار مجدلاوي، عمان، الأردن ط2، 2008، ص11.

<sup>2</sup> عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع، الإسكندرية ط1، 1999، ص79.

<sup>3</sup> احمد محمد عبد الخالق: الصدمة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص12.

أما كلمة (كفيف) فاصلها الكف ومعناه المنع والكفيف هو من كف بصره أي عمي والضرير هو من فقد بصره، بينما كلمة (عاجز) فهي مشهورة في الريف العربي بمعنى الأعمى حيث يعجز عن القيام بما يقوم به الغير.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> عادل عبد الله محمد، سيكولوجية الأطفال غير العاديين وتعليمهم (مقدمة في التربية الخاصة)، دار الفكر، ط1، الأردن، 2008، ص81.

### تمهيد

يعتبر الترويح مظهر من مظاهر النشاط الانساني الذي يمارس في وقت الفراغ اذ يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر، وتتوقف قيمة الترويح للفرد والمجتمع على مدى ما يسهم في الرقي بالأفراد وبالتالي الرقي بالمجتمعات .

وأشار العديد من العلماء الى ان الترويح حق لكل انسان في كل مكان ويساعد هذا النشاط الفرد في تنمية النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية لكل انسان وخاصة ذوي الاحتياجات الخاصة .

لما اشار اليه العلماء فان النشاط الرياضي الترويحي يساعد الطفل ذوي الاحتياجات الخاصة في تنمية جوانبه الحياتية ويساعد في التقليل من الضغوطات النفسية و عن طريق الترويح يتصل هذا الطفل بما حوله ويعبر عما بداخله.

### 1. النشاط الرياضي الترويحي:

هو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب المهارات الحركية والرياضية زيادة إلى المعلومات والمعارف المتصلة بها، حيث أن للترويح تأثيرات إيجابية من خلال ممارسة النشاط الرياضي نذكر منها:

- الصحة واللياقة البدنية.
- البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.
- تحقيق الذات ونمو الشخصية... الخ<sup>1</sup>.

### 2. أنواع الترويح:

لقد تعددت الأنشطة الترويحية وتنوعت أشكالها فمنها البدنية والعاطفية والجماعية أو المقيدة فقد قسمه احد العلماء إلى:

- نشاط ترويحي فعال: "ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم... الخ".
- نشاط ترويحي غير فعال: "وهو نشاط غير عمل يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمتع"<sup>2</sup>.

كما قسمه البعض الآخر إلى ترويح فردي وترويح جماعي الذي غالبا ما تقوم به جماعة من الأفراد مجتمعين.

أما "ريلتز" فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

- أ- الأنشطة الإستقبالية: يقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة المباريات.
- ب- الأنشطة الإيجابية: تتمثل في الأنشطة التي يشترك فيها الفرد ويمارسها بصورة إيجابية مثل ممارسة الرياضة المختلفة.
- ت- الأنشطة السلبية: يقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط لا يتميز ببذل جهد مثل النوم أو الاسترخاء.

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق: التربية الترويحية، دار النشر، مصر، القاهرة، ص33.

<sup>2</sup> Alain Touraine : la société poste-industrielle. Edition Donoél, Paris 1996. P265.

أما التقسيم الذي نستخدمه هو تقسيم الأنشطة الترويحية كما يلي<sup>1</sup>:

أ- الترويح الثقافي: ويشمل القراءة والكتابة والمحاضرات والندوات وحلقات البحث<sup>2</sup>.

ب- الترويح الخلوي: ويشمل النزعات والرحلات، التجوال والترحال، الصيد والمعسكرات.

ت- الترويح الرياضي: ويشمل الألعاب الصغيرة الترويحية، الألعاب الرياضية الكبيرة.

### 3. أهمية الترويح الرياضي:

اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة وذلك لأهمية هذه الأنشطة اجتماعيا ونفسيا وتربويا واقتصادية وتمثل هذه الأهمية فيما يلي:

✓ **الأهمية البيولوجية:** إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث جمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي أو الخاص برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فأن الأهمية البيولوجية للترويح هو ضرورة التأكيد على الحركة<sup>3</sup>.

✓ **الأهمية الاجتماعية:** غن مجال الترويح الرياضي يمكن أن يشجع على تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق على الذات ويستطيع ان يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، وتمثل القيم الاجتماعية الترويح الرياضي حسب "كوكلي" في الروح الرياضية والتعاون والتكيف الاجتماعي...<sup>4</sup>

✓ **الأهمية التربوية:** هناك فوائد تربوية تعود على المشترك من بينهما تقوية الذاكرة و اكتساب القيم وتعلم وسلوك جديدة يكتسبها الفرد من خلال الأنشطة الترويحية<sup>5</sup>.

✓ **الأهمية العلاجية:** قد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي وتجعله كائنا أكثر مرحا.

<sup>1</sup> إبراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، عملن، 1998، ص9.

<sup>2</sup> عطيات محمد الخطاب: أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، ط3، القاهرة، 1982، ص45-46.

<sup>3</sup> لطفى بركات أحمد: الرعاية التربوية للمعوقين عقليا، دار المريخ للنشر، الطبعة1، الرياض، 1984، ص61.

<sup>4</sup> Norer Sillamy : dictionnaire de psychologie, Paris, 1978, art p :63.

<sup>5</sup> حزام محمد رضا القانوني: التربية الترويحية، دار العربية للطباعة، بغداد، 1978، ص20.

### 4. النظريات المفسرة والمرتبطة بالترويح:

- **نظرية الطاقة الفائضة:** تقول هذه النظرية أن الأجسام الصحيحة تخزن أثناء أدائها لوظائفها بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس، كما ان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسمه ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية ويعتبر وسيلة للتوازن الانساني النفسي<sup>1</sup>.
- **نظرية الإعداد للحياة:** يرى كارل جروس بأن اللعب هو الدافع العام لتمرين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، ويقول "رات ميلز" يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله.
- **نظرية الإعادة والتخلص:** يرى "ستانلي هول" إن اللعب ما هو إلا تمثيل للخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري وبهذا يكون قد اعترض كارول جروس ويبرر ذلك لان الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري<sup>2</sup>.
- **نظرية الغريزة:** تفيد هذه النظرية بأن البشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم فالطفل يتنفس ويضحك و يمشي ويجري في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غرائزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه.
- **نظرية الترويح:** يؤكد "جيسي مونس" القيمة الترويحية للعب ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، والراحة معناها إزالة الإرهاق او التعب البدني وتمثل في عملية الاسترخاء في البيت أو في الحديقة فكل هذه الأنشطة تقوم بإزالة التعب عن الفرد وبهذا تعد الألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الاماكن والمناطق الضيقة.

### خلاصة:

إن النشاط البدني الترويحي يتمثل في فائدته التي تعود على الافراد فهو يعتبر وسيلة ترويحية وعلاجية اذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة.

<sup>1</sup> محمد عادل خطاب: النشاط الترويحي وبرامجه، ملتزم الطبع والنشر، مكتبة القاهرة الحديثة، ص56-57.  
<sup>2</sup> كمال درويش-أميت الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى، القاهرة، 1990، ص227.

## الفصل الأول:.....النشاط البدني الترويحي

---

فهو يساهم في تكوين شخصية الافراد من جميع الجوانب الجانب الصحي الجانب النفسي الجانب الاجتماعي وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة.

تمهيد:

أصبحت الضغوط النفسية جزءاً لا يتجزأ من حياة الأفراد والمجتمعات نظراً لكثرة تحديات هذا العصر وتزايد مطالبه. فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات من هذه الضغوط، حيث باتت من الصعوبة تفاديها أو تجاهلها. الأمر الذي دفع بالكثير من الناس إلى العمل على مجابهتها أو محاولة التعايش معها.

فالضغوط لا تؤثر على الجوانب الشخصية أو البيئة المنزلية فحسب، بل ترافق الأشخاص إلى بيئة عملهم حيث تنعكس آثارها سلباً في العديد من الجوانب العضوية والنفسية، وقد تحد من الأداء الوظيفي لديهم، وكذا في علاقاتهم مع الآخرين وفي طريقة تكيفهم مع ظروف العمل، الأمر الذي قد يتسبب في انخفاض الإنتاجية وتدني جودتها وبالتالي انخفاض العائد الاقتصادي للمجتمع.

سنتطرق في هذا الفصل إلى ماهية الضغط النفسي و إلى أنواع الضغوط، ومصادرها، وأهم النظريات المفسرة للضغوط وكذا الطرق المتبعة في قياسها.

### 1. تعريف الضغط النفسي:

هو مصطلح متعدد التعريفات بسبب تعدد وجهات نظر العلماء إلى ماهيته. ويعتبر هانز سيلبي (Hans Selye) الأب المؤسس لبحوث الضغوط النفسية فهو أول من استخدم مصطلح الضغط في المجال البيولوجي.

يعرف فرج طه وآخرون (1993) في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي: "أن مفهوم الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكميته أو على جزء منه بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته"<sup>1</sup>.

أما صالح أبو حطب (2006) فيرى: "أن الضغوط النفسية تتجلى في إطار كلي متفاعل يتضمن الجوانب النفسية الجسمية، الإقتصادية، الإجتماعية والمهنية. ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، انفعالية أو فسيولوجية، لذلك فإن جميع الضغوط تعتبر نفسية"<sup>2</sup>.

كما يرى موراي (Muray): " بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف ما"<sup>3</sup>.

يتضح من خلال هذه التعريفات أن هناك شبه إجماع على أن الضغوط تحدث بسبب مثيرات بيئية وصراعات وعوامل خارجية يواجهها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة وتسبب له فقدان القدرة على التوازن وتساهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية.

<sup>1</sup> طه عبد العظيم حسين وسلامة عبدالعظيم حسن: استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر، 2006، ص20.

<sup>2</sup> كني صبري سليمان فرج الله وليندة سمير الشكري: دراسة بعض الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لمعلمي المرحلة الابتدائية في مدينة غزة، بحث مقدم للحصول على شهادة البكالوريوس في التربية (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة القدس المفتوحة، غزة، 2009، ص4.

<sup>3</sup> هارون توفيق الرشيدى: الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها، برنامج لمساعدة الذات وعلاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ص19.

### 2. أنواع الضغوط:

يمكن تصنيف الضغوط إلى عدة أنواع أهمها:

أ. **الضغوط السلبية:** وهي الضغوط التي قد تؤثر سلبا على الأداء الأكاديمي والمهني للفرد، فقد يكون للضغط المفرط أو الممتد تأثيرا بالغا في الصحة العقلية والجسدية والنفسية له، فيمكن للضغط أن يكون عاملا مساعدا على حدوث حالات ثانوية لصحة الفرد مثل: الصداع.

ب. **الضغوط الإيجابية:** يوفر الضغط حس الإلحاحية واليقظ الذي يحتاج إليه الفرد في الحياة عندما يواجه حالات مهددة، من مثل اجتياز طريق مزدحم أو قيادة سيارة في أحوال جوية رديئة، فالمقاربة المسترخية على نحو مفرط في مثل هذه الحالات قد تكون مهلكة<sup>1</sup>. ومحك التمييز بين الضغط السلبي والضغط الإيجابي يتحدد بنوع الضغوط التي يواجهها الفرد وطريقة إدراكه وتفسيره للموقف الضاغط ونوع الأساليب أو الاستراتيجيات التي يستخدمها مع الموقف الضاغط.<sup>2</sup>

ت. **الضغوط المؤقتة:** وهي عبارة عن تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل ضغوط الامتحانات، هذه الضغوط تكون سوية في أغلب الأحيان إلى إذا تجاوزت الحد فإنها ستدفع بالفرد إلى شراك المرض.

ث. **الضغوط المزمنة:** وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة طويلة مثل وجود الفرد في ظل ظروف أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية غير ملائمة. وهي ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة وإمكانات لمواجهةها.

### 3. مصادر الضغوط:

لقد وضع بيهر ونيومان (New man & beehre) قائمة تشمل أربعة أصناف من مصادر الضغوط وهي<sup>3</sup>:

- الصنف الأول: ويتعلق بخصائص العمل نفسه

<sup>1</sup> لوكيا الهاشمي وفتيحة بن زروال: الاجهاد، دار الهدى، الجزائر، 2006، ص.20

<sup>2</sup> طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين: مرجع سابق، ص.32.

<sup>3</sup> سمير شيخاتي: الضغط النفسي، ط1، دار الفكر العربي، 2003، ص.15.

● الصنف الثاني: ويتعلق بمتطلبات الدور

● الصنف الثالث: وهو مرتبط بالخصائص التنظيمية للمنظمة

● الصنف الرابع: ويتعلق بعوامل وضغوط خارجة عن المنظمة

أما فيميان (Fimian 1986) فقد أشار إلى وجود ثلاث مصادر أساسية للضغوط النفسية والتي تتمثل

في:

● **الانزعاج:** كعدم تقبل التلميذ لزملائه وصعوبة قدرته على تكوين الأصدقاء أو التعلم وانخفاض معدل تحصيله الدراسي، وعدم استغلال وقت فراغه.

● **المشكلات الدراسية والاجتماعية:** كالعلاقات السيئة وتتمثل في صعوبة التعامل مع المعلم والنظام الثابت داخل الفصل الدراسي ومشاعر الوحدة النفسية.

● **مصادر نفسية انفعالية:** كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور، والإثارة وسرعة التهور والمخاوف المرضية<sup>1</sup>.

أما بالنسبة لميلر (Miler 1979) فقد حصر مصادر الضغوط في مصدرين أساسيين هما:

● **مصادر داخلية:** والتي تأتي من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف.

● **مصادر خارجية:** والتي تأتي من البيئة الخارجية وهي كثيرة مثل الضوضاء والزلازل والأعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب للفرد ضغوطا مرتفعة.

من خلال ما سبق يتضح لنا بأن للضغوط مصادر مختلفة ومتعددة فمنها: المنغصات اليومية، والصراعات

النفسية اللاشعورية، والأفكار والإعتقادات الغير منطقية والقلق والاكتئاب<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> زينب محمود شقير: الشخصية السوية والمضطربة، ط2، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 2002، ص ص 176، 177.

<sup>2</sup> طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين: مرجع سابق، ص 38.

### 4. النظريات المفسرة للضغوط:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغوط النفسية والانفعالات المتعلقة بها واثرت تلك الانفعالات على الصحة النفسية، وفيما يلي سنعرض بعضا من هذه النظريات:

أ. **نظرية هانز سيلي:** يتألف النسق الفكري لنظرية سيلي بان الضغوط متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، ويربط بين التقدم او الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة وحدد ثلاث مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام<sup>1</sup> وهي: مرحلة الفرع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المنشئ للضاغطة، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم ويكون الضاغطة شديدا.

- **مرحلة المقاومة:** وتحدث عندما يكون التعرض للضاغطة متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الاولى، كما تظهر تغيرات اخرى تدل على التكيف.
- **مرحلة الاجهاد:** هي مرحلة تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير ان الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، واذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها امراض التكيف<sup>2</sup>.

ب. **نظرية سيبيلجر:** تعتبر نظرية سيبيلجر في القل مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث انه يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغطة معين مسببا لحالة القلق ويهتم كذلك بالتمييز بين مفهوم الضغط (Stress) ومفهوم التهديد (Thread) وكلاهما مفهومان مختلفين، وكلمة ضغوط تشير الى الاختلافات في الظروف والاحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي، اما كلمة التهديد فتشير الى التقدم والتفسير الذي يكون لموقف خاص على انه خطيرا ومخيفا<sup>3</sup>.

ت. **نظرية موراي:** الضغط عند موراي يمثل المؤثرات الاساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي والاخر بشري، وترتبط كذلك بالأشخاص والموضوعات وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وبالعطف، والخداع، والاتزان والسيطرة والعدوان.

<sup>1</sup> هارون توفيق الرشيدى: مرجع سابق، ص53.

<sup>2</sup> فاروق السيد عثمان: القلق وادارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2001، ص98 .

<sup>3</sup> هارون توفيق الرشيدى: مرجع سابق، ص55 .

ويقسم موارد الضغوط النفسية الى نوعين: ضغط الفا وضغط بيتا.

- **ضغط ألفا:** وهي الضغوط التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.
- **ضغط بيتا:** وهي الضغوط كما يدري الشخص.

ويؤكد موراي انه يمكن ان نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص ازاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال خاص، وحين يتم اشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، كما يحس بالضيق اذا لم يتحقق الاشباع ومن تلك الحاجات: الإنجاز الانتماء الاستقلال السيطرة، التحقير<sup>1</sup>.

### 5. القلق:

- **تعريف القلق:** هو حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بخطر يهدده، وينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فيسيولوجية.<sup>2</sup>

#### - انواع القلق:

أ. **قلق موضوعي:** هو ناتج عن مثير خارجي موجود فعلا، ويطلق عليه احيانا اسم القلق السوي مثل الخوف من حيوان مفترس.<sup>3</sup>

ب. **القلق المرضي العصابي:** هو خوف غامض غير مفهوم ليس له ما يبرره ولا يعرف الشخص الذي يشعر به سببا مما يجعله يسقطه على اية فكرة او اي شئ او اي موضوع خارجي، ومن علاماته التوجس، والتوتر الشديد و الضيق والارق، والهلم، وتوقعات المصائب، والخوف الزائد من ياء لا تسبب الخوف.<sup>4</sup>

ت. **القلق الاخلاقي:** يختلف هذا النوع من "القلق عن النوعين السابقين كونه يمكن في (الانا الاعلى) اي في الضمير، اذ ان هذا النوع من القلق يسببه ضمير الانسان نتيجة الشعور بالاثم او الخجل من فعل او سلوك معين يتقاطع مع الضمير الذي يكون السلطة العليا التي تنظم سلوك الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقاطع مع ذلك، فالفرد الذي يسلك سلوكا لا يقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه خشية

<sup>1</sup> العبيدي ناظم وآخرون: الشخصية بين السواء والمرض، الانجلو مصرية، القاهرة، 1990، ص206 .

<sup>2</sup> الرفاعي نعيم، الدراسة النفسية في دراسة سيكولوجية التكيف، دار النشر غير معروفة، دمشق، سوريا، 1981، ص205

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب، القاهرة، 1997، ص379 .

<sup>4</sup> محمد عودة ومرسي كمال: الصحة النفسية في ضوء علم النفس والاسلام، دار القلم، الكويت، 1986م، ص141.

اكتشاف نفسه مما يؤدي الى القلق وهذا ما يسمى بحساب الضمير مثله مثل الرجل الذي يخون زوجته او المواطن الذي يخون وطنه " <sup>1</sup>.

### 6. تعريف الاحباط

#### أ. تعريف الاحباط

يعرفه "كوفر أبلابي" انه: يتضمن منحى او لعمل او نشاط يتم الانتهاء منه الي هدف او النهاية المرغوبة،أو انه حالة غائية من نوع ما لم يتم الوصول اليها،او هو حصيلة او نتيجة متوقعة أخفقت في التحقيق بشكل مادي ملموس. <sup>2</sup>

كما يعرفه "مصطفى خليل الشرفاوي": هو وجود عائق يحول دون اشباع حاجة من الحاجات،او حل مشكلة من المشكلات ويؤدي بالفرد الي الشعور بالتوتر والضيق والغضب والقلق وصرف الانتباه من مسؤولياته الأخرى ويؤثر في اتجاهاته وداءته العقلية. <sup>3</sup>

كما يعرفه "عبد الحميد الشاذلي" على انه حالة من التأزم النفسي تنشأ عن مواجهة الفرد لعائق يحول دون اشباع دافع حاجة ملحة أو تحقيق هدف معين والاحباط يحدث لجماعة كما يحدث للفرد. <sup>4</sup>

#### ب. أنواع الاحباط

يمكننا تقسيم الاحباط الي الانواع التالية حسب روزنفيج:

- **الاحباط الأولي:** يتضمن مجرد الشعور بعدم الارتياح الذى تسببه حاجة معينة،مثال شعور الانسان بحاجة النوم،أو شعوره بالحاجة الي الماء لإشباع دوافع العطش،ومجرد الحاح او الدافع يسبب احباط الاولي

<sup>1</sup> نزار الطالب وكامل لويس:علم النفس الرياضي،ط2،بغداد،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي،2000،ص205-209.

<sup>2</sup> ماجدة حامد حماد، علي حسن ترجمة عبد الغفار عبد الحكيم الدماطي،مراجعة احمد محمد عبد الخالق عليا الآداب:المدخل العالم النفسي المرضى للإكلينيكي، دار المعرفة الجامعة الإسكندرية، ص 347 .

<sup>3</sup> مصطفى خليل الشرفاوي: علم الصحة النفسية، د ط، النهضة العربية لطباعة والنشر بيروت،ص277

<sup>4</sup> عبد الحميد الشاذلي: الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية ط 1،المكتب العلمي للمكيبوتر والنشر والتوزيع،الاسكندرية 1999،ص79.

- الاحباط الثانوي: يتضمن الادراك عامل معين وجود عائق خاص يحول دون اشباع حاجة، فمثلا في حالة الشخص الذي يشعر بحاجة إلى النوم فإنه عند وجود عائق معين يحول دون ذهابه إلى الفراش، كحضور زوار فجأة إلى المنزل في المساء فإن ذلك يعتبر احباطا ثانويا.
- الاحباط الايجابي: يتضمن ادراك خطر أو تهديد بجانب وجود العائق الذي يحول دون اشباع الدوافع والحاجة ومثال الطفل الجائع الذي يشاهد طبقا من الحلوى لا يستطيع ان يأكل خوفا من تحذير والدته له بأنه لا يقربها، وما يتوقعه نتيجة التحذير من العقاب إذا ما أشبع الدوافع وخالف أوامر والدته<sup>1</sup>.
- الاحباط السلبي: يقصد به الوقوف في سبيل التقدم نحو هدف معين، دون أن يصاحب ذلك أي تهديد ومثال ذلك يشاهد طبق من الحلوى بعيد عن متناول يده.
- الاحباط الداخلي: هو عائق ينبع من صفات الفرد الداخلية مثل وجود عاهات أو أمراض أو إعاقة<sup>2</sup>.
- الاحباط الخارجي: هذا النوع من الاحباط يرجع إلى ظروف وعوائق ترتبط بالبيئة التي يعيش فيها الفرد أكثر من الارتباط بالفرد نفسه، مثال حالة الفقر التي يتعرض لها بعض الناس<sup>3</sup>.

### 7. التوتر النفسي:

أ. مفهوم التوتر النفسي:

إن مصطلح التوتر النفسي مصطلح لاتيني الاصل Stress مشتق من الاسن اللاتيني Strictus بمعنى الشدة Narrow، وهذا الاسم اللاتيني مشتق بدوره من الفعل اللاتيني Stringere بمعنى يشد To tighter<sup>4</sup>.

ويقول ليفي (1995) ان التوتر اذن هو نمط او اسلوب استجابات الجسم للتأثيرات والاحتياجات او الضغوط.

<sup>1</sup> مصطفى فهمي: الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف، ط3، القاهرة، 1995، ص188-189

<sup>2</sup> مصطفى فهمي: المرجع نفسه، ص189-190.

<sup>3</sup> عبد السلام عبد الغفار، مقدمة في الصحة النفسية، د ط، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001، ص.109

<sup>4</sup> Smith, J.C ( 1993 ): **Understanding stress And coping New York Macmillan tns.** Sonja Lyubominsky and susan Nolen-Hoek sema (1995 ) stanford university Effects of self – focused Rumination on Negative Think and Interpret sonal problem solving journal of personality and social psychology, 69 .

وهذه الاستجابات تكون احيانا سارة وتكون مؤلمة في احيانا أخرى كما انها تكون احيانا مفيدة، وتكون ضارة في احيانا اخرى. ويعتبر ليفي من اوائل الذين صاغوا نظرية متعلقة بالتوتر النفسي ثم تفرعت بعد ذلك الدراسات والبحوث المختلفة التي ربطت التوتر بمعظم سمات الشخصية.<sup>1</sup>

### ب. مصادر التوتر النفسي:

للتوتر النفسي مصادر متعددة في حياتنا المعاصرة وهذه المصادر تتطلب قدرا من التوافق والتكيف، كما ان مصدر التوتر بمفرده لا يشكل توترا، واستجابة شخص معين للموقف المتوتر هو الذي يجعلنا نقرر ان كان هذا الشخص يعاني التوتر أم لا.

ومصدر التوتر هو ضغط بيئي يفرض احتياجات جسمية وانفعالية على الفرد، او مثير بيئي يؤثر على الفرد ويسبب له الاذى على المستوى العضوي والنفسي ويؤدي عادة الى القلق والضغط واضطرابات وظائف الاعضاء، ويتميز هذا المثير بأنه ذو طاقة كامنة تتسبب في استجابة المحجوم او الهروب عند شخص معين.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مصلح، عائشة (2003): أثر برنامج إرشادي نفسي جماعي، في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، ص53 .

<sup>2</sup> Greenberg, J.s. ( 1990 ) **Coping with stress** . W.M.E. Brown publishe ,p14.

### خلاصة

بناء على ما سبق، فإن الضغوط النفسية عبارة عن ظاهرة طبيعية تفرضها ظروف الحياة اليومية ولا يمكن للإنسان ان يتجنبها، غير ان لهذه الضغوط اثارا ايجابية لا يمكن تجاهلها بقدر ما لها من اثار سلبية قد تنعكس على صحة الفرد الجسمية والنفسية، فوجود مستوى معين من الضغط النفسي يحسن من اداء الافراد ويزيد من ابداعاتهم ويطلق عليه ملح الحياة.

تمهيد:

تمثل الإعاقة البصرية حالة من الضعف في حاسة البصر، ما يجد من قدرة الفرد على استخدام هذه الحاسة بفعالية، الأمر الذي يؤثر سلبا في نموه وأدائه.

وتشمل الإعاقة البصرية فئتين من المعاقين بصريا، فئة المكفوفين وفئة المبصرين جزئيا ( قد يكونوا أو لا يكونوا من مكفوفي البصر).

وسنحاول في هذا الفصل دراسة فئة المعاقين بصريا، ثم تحديد مفهوم وتصنيف المعاقين وأسباب الإعاقة وكيفية وأساليب التواصل التعليمي مع المعاق بصريا.

### 1. تعريف الإعاقة البصرية:

- أ. من المنظور اللغوي: أصل كلمة (أعمى) مأخوذة من أصل مادتها وهو العمى، والعماء هو الضلالة، والعمى في فقد البصر أو ذهابه وفقد البصيرة مجازاً، و (الأكمه) مأخوذة من الكمه وهو العمى الذي يحدث قبل الميلاد ويشار بها إلى الشخص الذي يولد أعمى. أما كلمة (كفيف) فاصلها الكف ومعناه المنع والكفيف هو من كف بصره أي عمي والضرير هو من فقد بصره، بينما كلمة (عاجز) فهي مشهورة في الريف العربي بمعنى الأعمى حيث يعجز عن القيام بما يقوم به الغير<sup>1</sup>.
- ب. من المنظور القانوني: إن المعاق بصريا هو الشخص الذي تقل حدة إبصاره وبأقوى العينين بعد التصحيح عن 6/60 متر أي 20/200 قدم أو يقل مجاله البصري عن زاوية مقدارها 20 درجة<sup>2</sup>.
- ت. من المنظور الطبي: الإعاقة البصرية من الناحية الطبية تعد بمثابة ضعف في أي من الوظائف الخمسة التالية: البصر المركزي، البصر المحيطي، البصر الثنائي، التكيف البصري، ورؤية الألوان. وذلك نتيجة تشوه تشريحي أو إصابة بمرض أو جروح في العين، وبذلك تعجز العين عن القيام بوظائفها على الوجه المطلوب إذ يضعف البصر على إثر ذلك إلى الدرجة التي يعجز الفرد فيها عن القيام بأي عمل يحتاج أساسا إلى الرؤية<sup>3</sup>.

ومن خلال مما سبق من تعريفات للإعاقة البصرية نجد أنها تحددت في إطار مفهومين هما:

- حدة الإبصار وتعني قدرة الفرد على رؤية الأشياء وتمييز خصائصها وتفصيلها.
- مجال الرؤية وهو المحيط الذي يمكن للإنسان في حدوده، دون تغيير في اتجاه رؤيته أو تحديقه.

<sup>1</sup> عادل عبد الله محمد، سيكولوجية الأطفال غير العاديين وتعليمهم (مقدمة في التربية الخاصة)، دار الفكر، ط1، الأردن، 2008، ص6

<sup>2</sup> حوله أحمد يحيى، البرامج التربوية للأفراد ذوي الحاجات الخاصة، دار السيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2006، ص203 .

<sup>3</sup> منى صبحي الحديدي، رعاية وتأهيل المكفوفين، سلسلة الدراسات الاجتماعية، مطبوعات جامعة الدول العربية، الأردن، 1996، ص11 .

## 2. أسباب الإعاقة البصرية:

يمكن تصنيف الإعاقة البصرية إلى:

أ. الأسباب الوراثية: ترجع الأسباب الوراثية الى عوامل جينية بيولوجية تنتقل من الوالدين أو احدهما ومنها ضمور الشبكية وأخطاء الإبصار مثل قصر النظر وطوله، أو الإعاقة البصرية البسيطة وعمى الألوان وغيرها.

ب. الأسباب البيئية: يمكن تلخيص مجمل الأسباب البيئية للإعاقة البصرية فيما يلي:

- الإصابات التي تتعرض لها العين كالصدمات الشديدة للرأس التي قد تؤدي إلى انفصال الشبكية أو تلف في العصب البصري.

- إصابة العين بأجسام حادة<sup>1</sup>.

ج. الأسباب التشريحية: وهي أسباب تعطل العين عن أداء وظيفتها وتنقسم إلى:

- أسباب خارجية: تتعلق بكرة العين وتشمل عيوب الأجزاء المكونة للعين كالقرنية والشبكية والعدسة.

- أسباب داخلية: تتعلق بالعصب البصري والمراكز العصبية بالدماغ وتشمل العيوب التي يصاب بها العصب البصري وتلف المراكز العصبية في الدماغ المخصصة لتلقي الإحساسات البصرية<sup>2</sup>.

## 3. خصائص المعاقين بصريا:

يتصف المعاقين بصريا بخصائص معينة تميزهم عن المبصرين ومن بين هذه الخصائص نذكر ما يلي:

أ. الخصائص الأكاديمية: ومن أهم الخصائص الأكاديمية للمعاقين بصريا التي اتفقت عليها معظم الأبحاث والدراسات ما يلي<sup>3</sup>:

● بطيء معدل السرعة بالنسبة لقراءة البرايل أو الكتابة العادية بالنسبة لضعاف البصر.

● أخطاء في القراءة الجهرية بالنسبة لضعاف البصر

<sup>1</sup> مصطفى نوري القمش، خليل عبد الرحمان معاينة، سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة (مقدمة في التربية الخاصة)، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2007، ص118.

<sup>2</sup> كمال سالم سيسالم، المعاقون بصريا خصائص ومناهجهم، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، 1997، ص 16-17.

<sup>3</sup> مصطفى نوري القمش، المرجع نفسه، ص125.

● انخفاض مستوى التحصيل الدراسي وفي دراسة تتبعية أجراها "ميرس" على مجموعة من المكفوفين<sup>1</sup>.  
ب. **الخصائص العقلية:** هناك الكثير من العوامل التي تؤثر في تحديد القدرات المعوقين بصريا العقلية. فالطفل المعوق بصريا كما يوضح "تورنبول" أن هذا الطفل لا يتعلم تلقائيا من المحيط، فهو يتحسس الجزء ويلمسه ثم يكتشف الأشياء في محيطه، وبذلك فهو يتعلم الجزء ثم الكل بدلا من الكل ثم الجزء، وهو يتطور عقليا بشكل ايجابي<sup>2</sup>.

ولكي تتضح الخصائص العقلية للمكفوفين، فيما يلي عرض لبعض الدراسات التي أجريت في هذا المجال:

● قام "تلان" بمقارنة أداء 100 طفل من المبصرين بأداء 100 طفل من المكفوفين على مقياس "وكسلر" لذكاء الأطفال فلم يجد بينهم أي اختلاف في الدرجات التي حصلوا عليها في الحساب، والمعلومات العامة، المفردات، ولكنه وجد أن المكفوفين حصلوا على درجات منخفضة عن الدرجات التي حصل عليها المبصرون في العبارات التي تشتمل على الفهم.

● وقام "تيدول" وآخرون بالمقارنة بين أداء مجموعة من الأطفال المبصرين وذلك في اختبارات متنوعة لقياس القدرة على التفكير، فوجدوا أنه لا توجد فروق ذات دلالة بين المعاقين بصريا وبين المبصرين في القدرة على التفكير<sup>3</sup>.

لكن مما يؤكد تباين الخصائص العقلية للمكفوفين عن العاديين بالرغم من الاختبارات التي قام بها البعض، إن هنالك وظائف عقلية تتضرر عند المكفوفين ومن هذه الوظائف صعوبة تكوين بعض المفاهيم وتأثر مهارات التصنيف للموضوعات المجردة بصفة خاصة وكذلك تتأثر عملية التخييل البصري، لأنها مهارات تعتمد في تنميتها على حاسة البصر في جزء منها على الأقل، كذلك لدى المعاق بصريا معلومات أقل من حيث الحجم والدقة<sup>4</sup>.

ت. **الخصائص اللغوية:** من أهم أنواع الاضطرابات اللغوية والكلام التي يعاني منها بعض المعاقين بصريا والتي

أجمعت عليها بعض الدراسات والبحوث في هذا الميدان ما يلي:

● الاستبدال، وهو استبدال صوت بصوت كاستبدال (ش) ب (س) أو (ك) ب (ق).

<sup>1</sup> رمضان محمد القذافي، سيكولوجية الإعاقة، الدار العربية للكتاب، ليبيا، 1988، ص55.

<sup>2</sup> حوله أحمد يحيى، المرجع السابق، ص204.

<sup>3</sup> كمال سالم سيسالم، المرجع السابق، ص60-61.

<sup>4</sup> علاء الدين كفاي، موسوعة علم النفس التأهيلي للإعاقات، دار الفكر العربي، ط4، القاهرة، 2006، ص128.

● التشويه أو التحريف، وهو استبدال أكثر من حرف في الكلمة بأحرف أخرى تؤدي إلى تغير معناها وبالتالي عدم فهم ما يراد قوله.

● العلو، يتمثل في ارتفاع الصوت الذي قد لا يتوافق مع طبيعة الحدث الذي يتكلم عنه.

● عدم التغيير في طبقة الصوت بحيث يسير الكلام على نبرة ووتيرة واحدة.

● القصور في استخدام الإيماءات والتعبيرات الوجهية والجسمية المصاحبة للكلام.

● اللفظية وهي الإفراط في الألفاظ على حساب المعنى، وينتج عن هذا القصور في الاستخدام الدقيق

لل كلمات أو الألفاظ الخاصة بموضوع ما أو فكرة معينة، فيعمد إلى سرد مجموعة من الكلمات أو الألفاظ عله يستطيع أن يوصل أو يوضح ما يريد قوله<sup>1</sup>.

ث. الخصائص الجسمية والحركية: رغم أن النمو الجسمي للكفيف لا يكاد يختلف عن نظيره المبصر إلا أن

الإعاقة البصرية تترك أثرها على حركة الكفيف، فهي حركة تتسم بالبطء والحذر، وتفصيل ذلك عن الكفيف

يعاني من القصور في المهارات الحركية وفي التأزر العضلي ويعود هذا القصور إلى عوامل منها:

● قلة الحركة بصفة عامة إذا ما قورنت بحركة الطفل المبصر.

● قلة فرص التقليد لحركات الآخرين لعدم رؤيته لهم، وهي الفرصة المتاحة أمام الطفل المبصر.

● عادة ما يقابل الخوف عند الطفل الكفيف اتجاهات والخوف والحماية الزائدة، مما يعزز اتجاهات

الخوف وتجنب سلوك الاكتشاف والحركة الحرة<sup>2</sup>.

ج. الخصائص الاجتماعية والانفعالية: لقد توصلت "سومرز" في دراستها فيما يتعلق بالسلوك التوافقي

للمراهقين المكفوفين المرتبط بالاتجاهات الوالدية أن هناك ستة أنماط من المواقف هي<sup>3</sup>:

✓ استجابات تعويضية سليمة: حيث يعترف (14%) من المكفوفين بنواحي قصورهم الناتجة عن عجزهم،

ويتقبلونها، ويجاولون أن يقللوا من ذلك عن طريق التعويض، فقد يظهرون مثلاً روح التنافس حتى يحققوا

ما يصبون إليه من أهداف معقولة.

✓ استجابات تعويضية مفرطة: حيث أبدى (14%) من المكفوفين عدواناً زائداً واستياءً من النقد.

<sup>1</sup> كمال سالم سيسالم، المرجع السابق، ص50.

<sup>2</sup> عمر أبو هاشم، العدوان عند المكفوفين، مجلة نبع الحنان، العدد الأول، مجلة دورية، مجلة تصدر عن جمعية الملك عبد العزيز الخيرية، تبوك، 2009، ص47.

<sup>3</sup> قحطان أحمد الظاهر، مدخل إلى التربية الخاصة، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 2005، ص165-166

✓ استجابات الإنكار: يعترف (12%) من المكفوفين بنواحي قصورهم العقلية الناتجة عن فقدان البصر، ويتجلى ذلك في خططهم التعليمية والمهنية ونواحي نشاطهم المختلفة وميولهم. وينكرون أن فقدان البصر معوق لهم، ويتجنبون مناقشة المشكلات المتصلة بعجزهم.

✓ استجابات دفاعية: حيث استخدم (28%) من المكفوفين التبرير والإسقاط لإعطاء أسباب معقولة اجتماعيا لسلوكهم الكلي يحموا أنفسهم من ضرورة الاعتراف بالأسباب الحقيقية لإخفاقهم، ويلومون المجتمع لتحيزه ضدهم، ويشعرون أنهم يعاملون بطريقة غير عادلة.

#### 4. العوامل المؤثرة في شخصية المعاقين بصريا:

هناك عدة عوامل مختلفة تؤثر في شخصية المعاقين بصريا ومن بين هذه العوامل ما يلي:

أ. توقيت حدوث الإصابة: فالطفل الذي يصاب بالإعاقة البصرية قبل السن الخامسة لا يستطيع استرجاع الخبرات البصرية التي مر بها ويكاد يتساوى مع من ولد فاقدا للبصر. بعكس الذي فقد بصره بعد السن الخامسة.

ب. درجة الإعاقة البصرية: حيث لا يستوي الأعمى الذي لا يرى كلية، ومن لديه بقايا بصرية تمكنه من الاعتماد على نفسه إلى حد ما، كما تحدد شدة الإصابة نوع التعليم الذي يتلقاه الفرد عن طريق الحواس الأخرى.

ت. موقف المعاق من العمى: فإذا كان متقبلا لإعاقته كانت نظرته للحياة متفائلة وإيجابية، وإذا كان رافضا لذلك نجده يعاني من الصراعات النفسية والإحباط والشعور بالفشل والدونية.

ويذكر أن أهم المشكلات التي تواجه المعاقين بصريا مشكلتان أساسيتان هما:

- أنه يجب أن يتعلم المهارات الأساسية التي يتمكن بمقتضاها القيام بدوره في المجتمع كمواطن عادي منتج.
- أنه يجب أن يكون على وعي باتجاهات الآخرين ومفاهيمهم الخاطئة عن العمى، وأن يتعلم كيف يتمكن من مسايرتها<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> عادل عبد الله محمد، المرجع السابق، ص 108-109.

5. الدراسات السابقة:

✓ الدراسة الاولى:

دراسة بشير حسام 2006:

"رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر دفعة 2006 " بعنوان:

"اهمية ممارسة انشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا".

بحيث أن هذه الدراسة تؤكد على اثبات ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له دور في التغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها الرياضي المعوق حركيا، مستعملا في ذلك المنهج الوصفي، حيث قام هذا الباحث بتوزيع استمارات استبيان على المربين البالغ عددهم 20 مريبا بغية معرفة آرائهم الخاصة حول النشاط الرياضي الترويحي الموجه لفئة المعوقين حركيا، و كذلك الدور الذي يلعبه المرابي في التقليل من المشاكل النفسية التي تصادف هذه الفئة بالإضافة الى استعماله لمقياس الثقة في النفس، الذي اعده "سيدي شروجر" سنة 1990، ومقياس القلق الذي صممه "سيلبرجر" سنة 1970 وعربه محمد حسن علاوي موجه للمعاقين حركيا والبالغ عددهم 120 معاق اختار منهم الباحث 40 شخصا معاق طبق عليها هذين المقياسين.

وتوصل الباحث في الاخير الى ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة ستساعدهم على تصريف طاقتهم وتوجيهها وحسن استغلالها، كما تساعدهم على التخلص من مختلف المشاكل النفسية كالقلق مثلا وزيادة الثقة في النفس هذا من جهة ومن جهة اخرى اجمع المربون على اختيار المعوقين للأنشطة التي تعتبر الوسيلة الوحيدة التي يستطيع المعوق من خلالها التقليل من حدة القلق وزيادة الثقة في النفس والتغلب على مختلف المشاكل النفسية التي تصادفهم كما تساعد على التحصيل الدراسي من خلال اكتساب العديد من المهارات

✓ الدراسة الثانية:

دراسة نايلي سمير: 2015 لنيل شهادة ماستر نشاط بدني مكيف بعنوان:

"دور النشاط البدني المكيف في التأهيل الاجتماعي لدى الاطفال المكفوفين (09-15) سنة ".

اجرى هذا الباحث دراسة ميدانية في مدرسة صغار المكفوفين بولاية المسيلة، مستعملا المنهج الوصفي الذي يقوم على تحليل وتفسير الظاهرة، حيث قام هذا الباحث بتوزيع استمارات استبيان على 20 مربي، وتهدف الدراسة الى معرفة اهمية التأهيل الاجتماعي ودوره في النجاح حصة التربية البدنية والرياضية المكيفة من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي واعطاء صورة على التأهيل الاجتماعي الإيجابي على المكفوفين في الجوانب النفسية والاجتماعية.

وتوصل الباحث من خلال هذه الدراسة ان هناك تأثير ايجابي واضح في الحالة النفسية للأطفال المكفوفين عند ممارستهم للنشاط البدني المكيف.

### ✓ الدراسة الثالثة:

دراسة رحلي مراد: 2009 لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

بعنوان: " دور النشاط البدني الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمتخلفين ذهنيا".

افترض الباحث: للنشاط الرياضي الترويحي تأثير ايجابي على تحقيق التوافق الشخصي للمتخلفين عقليا، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمتخلفين ذهنيا.

استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي ارتآه لدراسته، اختيرت العينة بالطريقة القصدية، والتي كانت قوامها 44 طفلا من اقسام التفتين (بتخلف بسيط ومتوسط)، حيث اتبع التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة ضابطة واخرى تجريبية، بالمجال المكاني بالمركز الطبي البيداغوجي للأطفال المتخلفين عقليا بولاية المسيلة. استخدم الباحث مقياس السلوك التوافقي لجمعية التخلف العقلي الامريكية والذي اعده "كازو نھيرا" وزملائه سنة 1974.

كانت اهم النتائج: حصول المعاقين عقليا (اعاقة بسيطة ومتوسطة)، يعني قابلين للتعلم، على أنشطة رياضية ترويحية داخل المراكز الطبية البيداغوجية ادى الى نمو بعض المهارات الحركية سواء الحركات الانتقالية او غير الانتقالية التي بينت لنا النمو في بعض الجوانب النفسية، بالإضافة الى نمو المهارات الاجتماعية ويظهر هذا بشكل كبير من خلال: وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01، بين المتوسطات في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نمو المهارات الحركية الاساسية (الحركات الانتقالية، الحركات الغير انتقالية وحركات التعامل مع الاداء).

✓ الدراسة الرابعة:

دراسة الباحث: سبأ نجيب محمود ابو عزيزة: 2004

ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، في التربية الرياضية والتي كانت بعنوان:

"اثر الانشطة الترويحية المعدلة على البعد النفسي للمعوقين حركيا".

حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على واقع البعد النفسي عند المعوقين حركيا وبالتالي التعرف على

تأثير ممارسة الانشطة الرياضية المعدلة تبعا لعدد من المتغيرات المستقلة وذلك من خلال معرفة ما يلي:

- صفات المعوقين حركيا في مجال البعد النفسي.
- اهم الفروق النفسية بين المعوقين حركيا من خلال ممارسة الانشطة الرياضية المعدلة.
- معرفة ما اذا كان هناك فروق في نوع من الاكتئاب عند المعوقين حركيا من خلال ممارسة الانشطة الرياضية المعدلة.
- البحث في بعض الفروق ذات الدلالة الاحصائية لممارسة الانشطة الرياضية المعدلة على الدعم الاجتماعي عند المعوقين حركيا.

حيث اتبع الباحث المنهج التجريبي، متبعا للتصميم التجريبي للمجموعتين متكافئتين، للاختبار القبلي والبعدي، اجريت الدراسة على عينة تتكون من 96 طفل معاق حركيا متوسط عمرهم 22 سنة، وقامت الباحثة باختبار 36 معوق ضمن المجموعة التجريبية.

استخدم الباحث الأداء المتمثلة في اختبار نفسي تم تصميمه وتطويره من قبل الباحثة يقيس الابعاد المراد قياسها.

اظهرت النتائج:

حدوث تطور في البعد النفسي كان مرتبطا الى حد كبير بالعمر التدريبي المتراوح بين خمسة وستة اشهر اي في الحالات التي اكتسب فيها المعوق خبرة جديدة، وان متغيرات في سبب ونوع الاعاقة لم يعطي الدلالة المتوقعة والتي تأكد عليها الكثير من الدراسات، وبالمقابل توصلت الدراسة الى وجود اثر ذو دلالة احصائية لممارسة

## الفصل الثالث: ..... الاجراء الميداني للدراسة

الانشطة الرياضية الترويجية المعدلة على البعد النفسي، وفي حين لم تظهر دلالات احصائية على باقي متغيرات الدراسة الاخرى.

وخلصت الدراسة الى الدور الايجابي الذي تلعبه الانشطة الترويجية المعدلة في سبيل الحد من المظاهر السلبية لهذه الحالات وتطوير النواحي الايجابية في مشاعر وسلوكيات المعاق وبالتالي تخليصه من المظاهر السلبية المرتبطة بالإعاقة.

✓ الدراسة الخامسة:

### دراسة الباحث: غندير نور الدين 2004.

ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص الارشاد النفسي.

بعنوان: "اثر ممارسة النشاط الرياضي الترويجي على النمو الاجتماعي للأطفال المتخلفين عقليا، تخلف بسيط، 9-12 سنة".

هدفت الدراسة الى معرفة اثر الممارسة الترويجية للمتخلفين عقليا تخلف بسيط على النمو الاجتماعي، حيث استخدم الباحث، المنهج التجريبي، متبعا التصميم التجريبي للمجموعتين متكافئتين، تمحورت عينة الدراسة على مجموعة من الاطفال من المتخلفين ذهنيا، والتي كان قوامها 16 طفلا، بالمجال المكاني المركز الطبي التربوي للمتخلفين ذهنيا بتفرت، اعتمد الباحث في اداة الدراسة الى مقياس السلوك التكيفي، لنبهيرا وليلانهدود.

دلت النتائج المتوصل اليها: الى وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات العينة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، لصالح العينة التجريبية، مما يدل نجاح النشاط الرياضي الترويجي المقدم لهذه الفئة، التعقيب على الدراسات السابقة: (أوجه التشابه وأوجه الاختلاف)

- المنهج: هناك بعض الدراسات تشابهت مع دراستنا في استخدام المنهج الوصفي مثل دراسة..... وهناك دراسات اختلفت في المنهج مثل دراسة.....

- العينة: هناك دراسة واحدة تشابهت مع دراستنا من حيث العينة (المعاقين بصريا)، دراسة نايلي سمير اما الدراسات الاخرى مثل دراسة..... فاستخدمت الفئة الخاصة بها

اما بالنسبة لحجم العينة اختلف حسب كل دراسة حيث انحصرت ما بين 20-100.

- ادوات الدراسة: اغلب الدراسات استخدمت الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات.

- الاساليب الحصائية:

اوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- ساعدتنا في ضبط مشكلات الدراسة.
- ساعدتنا في تتبع الخطوات المنهجية للبحث.
- ساعدتنا في اختيار العينة والمنهج الملائم.

### خلاصة الفصل:

ما يمكن استخلاصه في هذا الفصل، أن الإعاقة البصرية تحد من طرق التفكير لدى المصاب ومن طريقة تعامله مع المشكلات وحلها، كما تحد من تخيلاته وتصوراته للأشياء خصوصا المجردة منها، وتعيق تواصله مع الآخرين، وتبعد المعاق بصريا من عالم المبصرين. مما يؤدي إلى خلق أزمات يعيشها الفاقد لبصره سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو مهنية.

لكن يبقى أننا نستطيع الحد من هذه الإعاقة حسب وجهة نظرنا كفريق بحث، فعند الرجوع إلى الأسباب مثلا نجد أن الإنسان يساهم بنسبة 70% في خلق هذه الإعاقة بطريقة أو بأخرى. إضافة إلى أن المجتمع يزيد من حدة هذه المشكلة، فمن خلال ما تم عرضه في هذا الفصل وجدنا أن المجتمع وبسبب هشاشة ثقافته ووعيه، بدل من أن يكون لدينا معاقا بصريا سوي، نجد أن المجتمع بما في ذلك الأسرة والمدرسة والرفاق يكونون لنا معاقا بصريا يعاني من عدة مشكلات.



تمهيد:

إن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف عن الحقائق حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها"<sup>1</sup>.

وبهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري، تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية من حيث بعدها الزماني والمكاني ثم الأداة المستخدمة في الدراسة حيث تطرقنا إلى الشروط العلمية التي يجب أن تتوفر في أداة البحث من صدق وثبات وموضوعية، كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة وحصر مجتمع البحث والعينة التي قمنا باختيارها والطريقة التي اعتمدناها في تحديد حجم العينة.

كما تناول هذا الفصل المنهج العلمي المستخدم في الدراسة وبين كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية وتطرقنا إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها عن طريق الاستبيان.

<sup>1</sup> فريدريك معتوق: معجم العلوم الاجتماعية: انجليزي-فرنسي-عربي، أكاديميا، بيروت-لبنان، 1998، ص 231

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى للإلمام بكل جوانب البحث من خلال تحديد متغيرات الدراسة وصياغة فرضيات البحث على ضوءها.

وللوقوف على الظروف التي سيتم فيها اجراء الدراسة والتعرف على الافراد والذين ستطبق عليهم الدراسة وعلى مدى استعدادهم واستعداد المربين والاحصائيين للتعاون معنا، قام الباحث بزيارة مركز صغار المكفوفين بولاية المسيلة وذلك بعد قبول موضوع الدراسة من طرف ادارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وذلك من اجل:

- التعرف على المكان والفئة التي تطبق عليها الدراسة.
- الحصول على معلومات أكثر عن الاطفال والتعرف على مختلف مشاكلهم النفسية.
- التعرف على مشكلة الدراسة التي نحن بصدد مناقشتها والوقوف على واقع هذه الدراسة.
- اخذ الفكرة الحقيقية على دور النشاط البدني الترويحي داخل المركز.

### 2- المنهج المتبع:

#### 2-1- تعريف المنهج:

الطريقة التي تتبع للكشف عن الحقائق بواسطة استخدام مجموعة من القواعد العامة ترتبط بتجميع البيانات وتحليلها حتى نصل الى نتائج ملموسة وبما ان المعرفة العلمية معقدة كان من الواجب على العلماء والباحثين ان يتبعوا مناهج لتسهيل الدراسة واليماهم بحيثيات الموضوع المدروس، وظهر هذه المناهج ساهم بقدر كبير في الدراسات النفسية والاجتماعية وحتى الدراسات التطبيقية ومن بين هذه المناهج المنهج الوصفي.<sup>1</sup>

ومن خلال ما سبق فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة والمرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.

<sup>1</sup> عصام حسين الدلي، علي عبد الرحيم صالح: البحث العلمي اسسه ومناهجه، دار رضوان، ط1، عمان، 2014، ص 147-148.

### 2-2- المنهج الوصفي

مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها و معالجتها و تحليلها تحليلا كافيا و دقيقا لاستخلاص دلالتها و الوصول إلى النتائج<sup>1</sup>.

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو بذلك يريد التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها.

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم، وزيادة على هذا فطبيعة هذا الموضوع تتطلب هذا المنهج مما دفعنا إلى اختياره.

### 3- المجال الزمني والمكاني للدراسة:

#### 3-1- المجال المكاني:

قمنا بإجراء الدراسة الخاصة بالبحث في: مركز صغار المكفوفين بالمسيلة.

#### 3-2- المجال الزمني:

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من 05 لشهر مارس 2017 حيث خصصت الأشهر الأربعة الأولى (نوفمبر، ديسمبر، جانفي، فيفري) للجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فقد كان في مارس و أبريل، تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة باستمارة الاستبيان وتوزيعها على العينة المختارة، ثم قمنا بعد ذلك بجمع الأدوات لتفريغها.

#### 4- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية هو: "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ ن سكان، أو أي وحدات أخرى"<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> محمد علي محمد، علم الاجتماع و المنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، ط3، الإسكندرية، مصر، 1986، ص181 .

<sup>2</sup> محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص14 .

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها وهذا ما يشمل جميع المربين بمركز صغار المكفوفين بولاية المسيلة، وبعد الاتصال بإدارة المركز زدتنا هذه الأخيرة بتعداد المربين و المتمثل عددهم في 15 مربي يزاولون عملهم بالمركز.

### 4-1- عينة البحث:

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي يعتمد الباحث على مجموعة من الأسس التي توفر له المعلومات حول موضوع الدراسة، وهذا بالرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع الأصلي بصورة صحيحة ودقيقة أو ما يسمى بالعينة و التي تعني: "العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءاً من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع، على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث"، لذلك فإن اختيار عينة ممثلة تمثيلاً صحيحاً للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات لإنجاز أي دراسة.<sup>1</sup>

وتمثلت عينة بحثنا في 10 مربين من بين 15 مربي وذلك يرجع لغياب بعض المربين.

### 5- متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

### 5.1- المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودارسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

❖ تحديد المتغير المستقل: النشاط البدني الترويحي.

<sup>1</sup> رشيد زرواتي، مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة و النشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص344.

## 2.5- المتغير التابع:

"هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع"<sup>1</sup>.

تحديد المتغير التابع: الضغوط النفسية.

## 6- ادوات الدراسة:

لكل دراسة او بحث علمي مجموعة من الادوات والوسائل التي يستخدمها الباحث بغية الوصول الى النتائج المرجوة من الدراسة او بغية التحقق منها ومن صحة او نفي فروضها، فاعتمدنا في دراستنا هذه على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى نتمكن من رصد الحقائق والدلائل العلمية التي تسعى دراستنا لاثباتها من خلال اتباع الخطوات التالية:

## 6-1- ادوات الجانب النظري:

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على مراجع متنوعة والمذكرات الاكاديمية، التي تتعلق بجميع الموضوع وتقارب معه من حيث القيمة والدلالة العلمية وارتباطها الوثيق بموضوع اشكالية الدراسة.

## 6-2: ادوات الجانب التطبيقي:

استمارة استبيان: هو وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث.

كما يعرف على أنه: "وسيلة من وسائل البحث الشائعة، فهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت و التكيف"<sup>2</sup>.

وفي هذه الدراسة تم بناء استمارة الاستبيان المكونة من 19 سؤال موجهة الى لعينة من المربين بمركز صغار المكفوفين بالمسيلة والمقسمة على ثلاثة محاور:

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 219.

<sup>2</sup> أحمد شبلي، منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 25.

- المحور الاول:النشاط البدني الترويحي يقلل من ظاهرة القلق لدى المعاقين بصريا.
- المحور الثاني:النشاط البدني الترويحي يقل من صفة الاحباط لدى المعاقين بصريا.
- المحور الثالث:النشاط البدني الترويحي يقلل من ظاهرة التوتر النفسي لدى المعاقين بصريا.

## 2- حساب الخصائص السيكومترية للاستبيان:

### 5-2-1- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

فقبل القيام بتطبيق الاستبيان في شكله النهائي على أفراد عينة البحث، قمنا بعرضه على ثلاثة أساتذة من القسم النشاط البدني المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة، وطلبنا منهم تحكيمه لمعرفة مدى صلاحية أسئلته، بتعديل أو حذف أو إضافة أي سؤال، لتحقيق أهداف الدراسة التي كانت نتائجها وجود بعض الملاحظات أخذت بعين الاعتبار والتي تضمنت:

- تعديل صيغة بعض العبارات.

أولا/ ثبات وصدق الاستبيان:

أ/ الثبات: (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا استبيان بطريقة التناسق الداخلي باستخدام ألفا كرونباخ والقائمة على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها، حيث قدر معامل ألفا كرونباخ بالنسبة للاستبيان ككل (0.95)، ومنه يمكن القول بأن هذا الاستبيان ككل ثابت، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم ( ) يوضح ثبات الاستبيان طريق التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ)		
عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	الاستبيان ككل
19	0.953	

ب/ صدق الاستبيان:

- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب صدق هذا الاستبيان عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للاستبيان ككل كما يلي:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين الدرجة الكلية لكل محور مع الدرجة الكلية للاستبيان الضبط ككل بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، وتمثلت في ارتباط الدرجة الكلية للمحور الأول مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل بارتباط قدر ب 0.98، أما ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل فقد قدر ب 0.98، أما ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل فقد قدر ب 0.97، وبالتالي يمكن القول بأن هذا الاستبيان صادق (أنظر إلى الملحق رقم ...)، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم ( ) يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للاستبيان	
الدرجة الكلية	المحاور والدرجة الكلية
0,980**	المحور الأول : يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من القلق لدى المعاقين بصريا .
0,987**	المحور الثاني : يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من الاحباط لدى المعاقين بصريا .
0,970**	المحور الثالث : يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من التوتر النفسي لدى المعاقين بصريا .
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)	

## الفصل الخامس: ..... عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

أ/ وصف نتائج الدراسة:

تم وصف نتائج إستجابات الافراد على عبارات الاستبيان ككل وهذا باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومقارنتها بالمتوسط النظري ثم الحكم على درجة المساهمة لكل عبارة إذا كانت عالية أم متوسطة أم منخفضة عن طريق إختبار "ت" للعينه الواحدة، فإذا كان المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة أعلى من المتوسط النظري للعبارة الواحدة والمقدر بـ 2 وكانت قيمة "ت" موجبة ودالة دل ذلك على أن درجة المساهمة بالنسبة للعبارة عالية وإذا كان العكس أي أن المتوسط الحسابي أقل من النظري وقيمة "ت" سالبة ودالة كذلك فإن ذلك يدل على أن درجة المساهمة بالنسبة للعبارة منخفض أما إذا كانت الفروق بين المتوسط الحسابي والنظري طفيفة وكانت قيمة "ت" غير دالة فذلك يدل على أن درجة المساهمة متوسطة فكانت النتائج كالاتي:

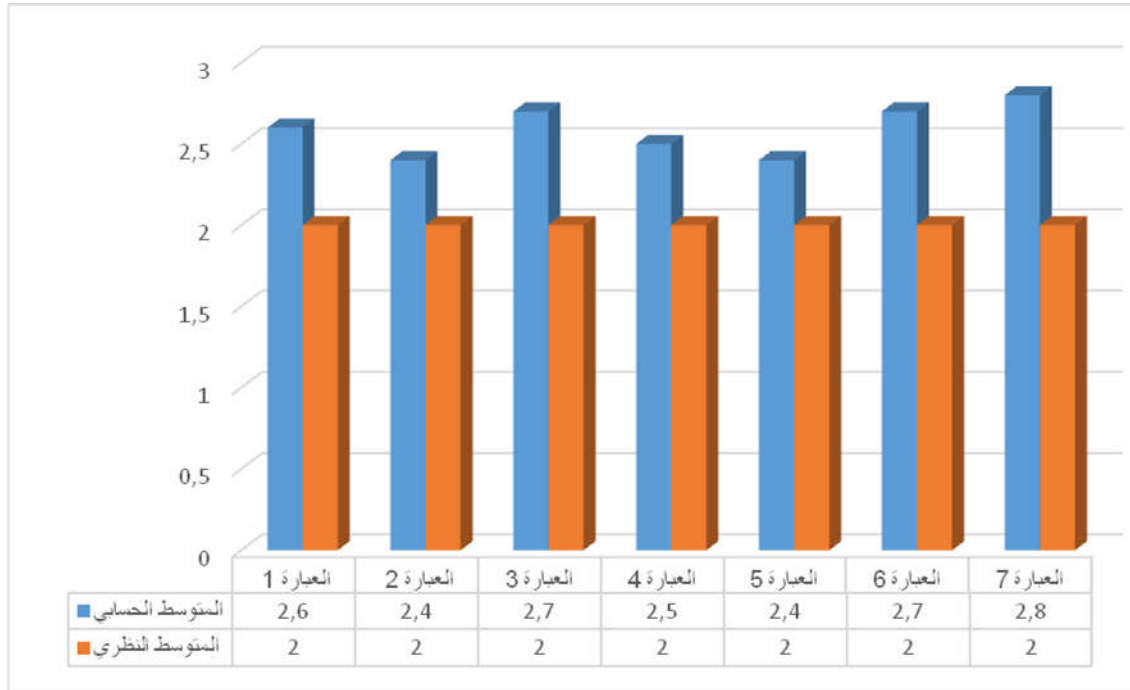
### 1- نتائج المحور الاول

الجدول رقم (1) يوضح درجة المساهمة بالنسبة لعبارات المحور الأول								
عبارات المحور الأول	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطات	t	مستوى الدلالة	القرار	درجة المساهمة
العبارة 1	2,60	0,516	2	0,600	3,674	0,005	دال	عالية
العبارة 2	2,40	0,843	2	0,400	1,500	0,168	غير دال	متوسطة
العبارة 3	2,70	0,674	2	0,700	3,280	0,010	دال	عالية
العبارة 4	2,50	0,707	2	0,500	2,236	0,052	غير دال	متوسطة
العبارة 5	2,40	0,699	2	0,400	1,809	0,104	غير دال	متوسطة
العبارة 6	2,70	0,674	2	0,700	3,280	0,010	دال	عالية
العبارة 7	2,80	0,632	2	0,800	4,000	0,003	دال	عالية

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية من جهة وكذا الفرق بين المتوسطات النظرية والحسابية وقيم إختبار الدلالة الاحصائية "ت" للعينه الواحدة أمكننا تحديد درجة مساهمة كل عبارة من عبارات المحور الأول، وعلى هذا فإن مجموع العبارات التي كانت فيها درجة المساهمة كبيرة قدر بـ 4

## الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

عبارات وهي ذات الأرقام (1، 3، 6، 7)، في حين نجد أن العبارات التي كانت درجة المساهمة فيها متوسطة فقد كانت في أرقام العبارات (2، 4، 5)، وعموماً يمكن الحكم على المحور ككل بأن هناك درجة مساهمة متوسطة إلى عالية نحو التخفيف من حدة القلق لدى المعاقين بصرياً، كما هو موضح في الشكل التالي:



### الشكل رقم (1) أعمدة بيانية توضح المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة مقارنة بالمتوسطات

وتشير نتائج آراء الباحثين وبعض النظريات إلى دور ممارسة النشاط الرياضي واللعب من التقليل من القلق كما أشار الشاعر الألماني فريدريك شيلر إلى: "أن الحرية وقانونها الأسمى خلق الحرية بالحرية، لكن شرط تأسيس الحرية أنها أشبه باللعب القائم على دون غرض خارجي.. وأن الابتهاج الحر يقع ضمن احتياجات الإنسان، وأن قانون الجمال هو الحرية وقانون الحرية هو اللعب.. واللعب هو نزع الغربة من العالم والإنسان لا يلعب إلا عندما يكون إنساناً بكل ما في هذه الكلمة من معنى، وهو لا يكون إنساناً كاملاً إلا عندما يلعب". ويقول أرنود (Arnoud, 1974) أن من وظائف اللعب:

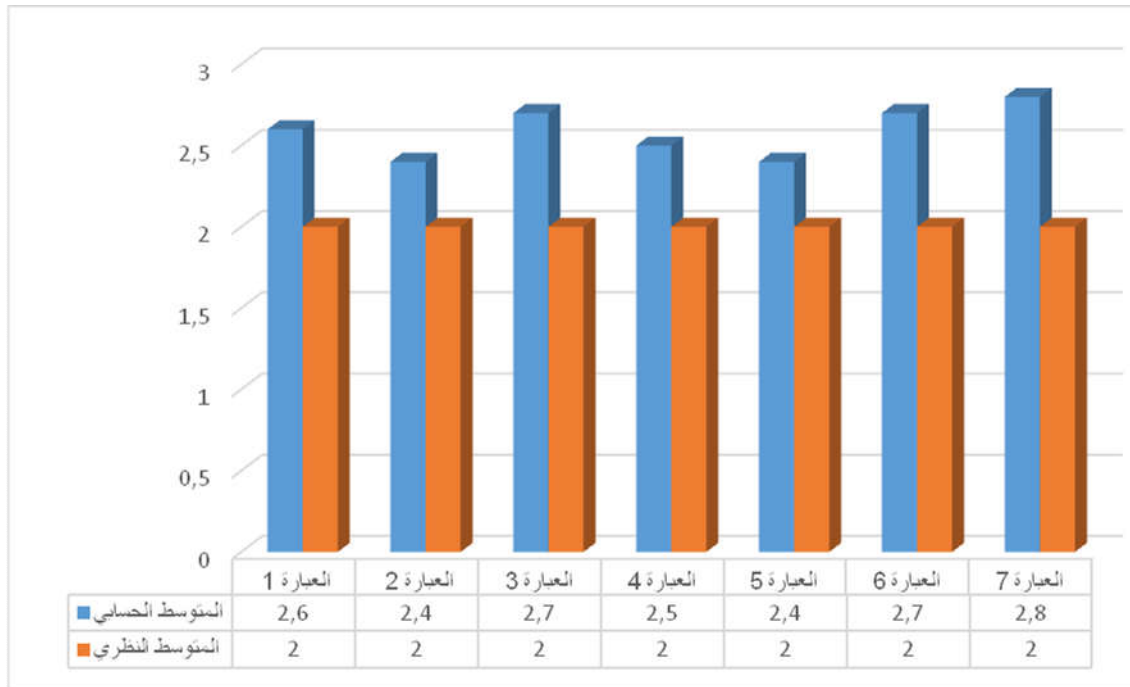
- يساعد اللعب في السيطرة على القلق والصراعات النفسية العادية.
- يساعد في تحقيق النمو الجسمي والمهارات العقلية.
- تسهم الرياضة والتمارين إلى تخفيف حدة الض وتساعد على تقييم القلق بحيث تؤدي إلى تخفيف القلق

## الفصل الخامس: ..... عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

- ويؤكد راشيل ان اللعب ينمي الخبرة الذاتية للفرد، ويساعده على اكتساب الثقة في ذاته اذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته التلقائية دون ان يكون له هدف مادي معين ، وهو احد الاسباب التي يعبر بها الفرد عن نفسه .<sup>1</sup>

ان الممارسة المستمرة والمنظمة للأنشطة الرياضية لها تأثير فعال على المراهق ، لان هناك توافق بين الجانبين الجسمي والنفسي، وينظر للإنسان على انه وحدة ببيكولوجية وعلى هذا الاساس فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الانشطة الرياضية، واقحامها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدئ النفس وتخفف القلق وتخرج الفرد من عزله وتكسبه الثقة بالنفس.<sup>2</sup>

كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم ( ) أعمدة بيانية توضح المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة مقارنة بالمتوسطات

النظرية لعبارات المحور الأول

<sup>1</sup> محمد خليفة بركات: عبادات العلاج النفسي والصحة النفسية، دار العلم، الكويت، 1979، ص 239 .

<sup>2</sup> سعيد اسماعيل علي: مدخل الى العلوم التربوية، عالم الكتاب، القاهرة، 1982، ص 160 .

2- نتائج المحور الثاني

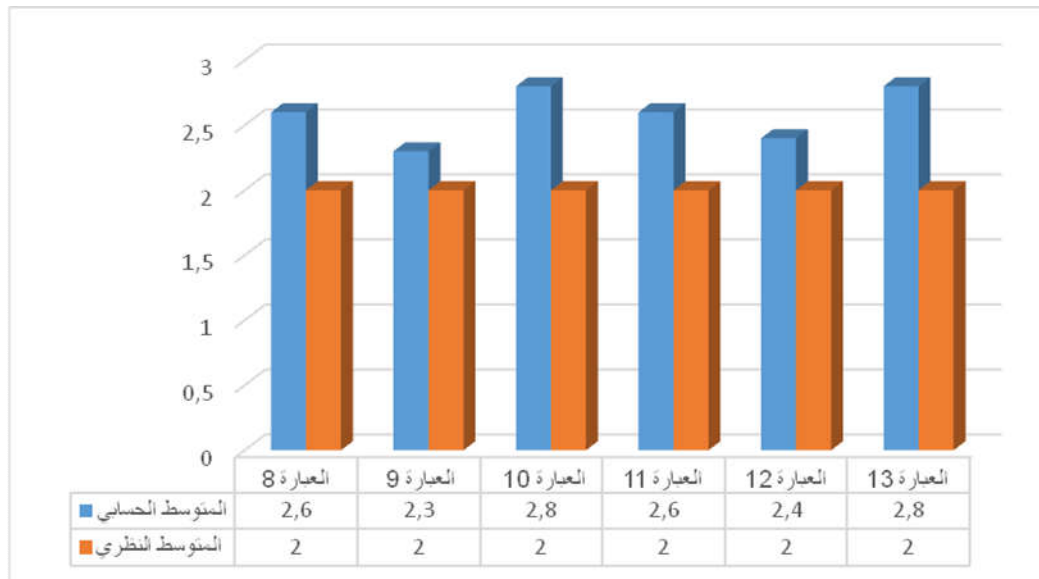
الجدول رقم (2) يوضح إتجاه عبارات المحور الثاني								
عبارات المحور الثاني	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطات	t	مستوى الدلالة	القرار	درجة المساهمة
العبارة 8	2,60	0,699	2	0,600	2,714	0,024	دال	عالية
العبارة 9	2,30	0,823	2	0,300	1,152	0,279	غير دال	متوسطة
العبارة 10	2,80	0,632	2	0,800	4,000	0,003	دال	عالية
العبارة 11	2,60	0,699	2	0,600	2,714	0,024	دال	عالية
العبارة 12	2,40	0,699	2	0,400	1,809	0,104	غير دال	متوسطة
العبارة 13	2,80	0,632	2	0,800	4,000	0,003	دال	عالية

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية من جهة وكذا الفرق بين المتوسطات النظرية والحسابية وقيم إختبار الدلالة الاحصائية "ت" للعينه الواحدة أمكننا تحديد درجة مساهمة كل عبارة من عبارات المحور الثاني، وعلى هذا فإن مجموع العبارات التي كانت فيها درجة المساهمة كبيرة قدر بـ 4 عبارات وهي ذات الأرقام (8، 10، 11، 13)، في حين نجد أن العبارات التي كانت درجة المساهمة فيها متوسطة فقد كانت في أرقام العبارات (9، 12)، وعموماً يمكن الحكم على المحور ككل بأن هناك درجة مساهمة متوسطة إلى عالية نحو التخفيف من حدة الاحباط لدى المعاقين بصريا .

ومن خلال هذه النتائج يرى الباحث ان النشاط البدني الترويحي يساهم في التقليل من الاحباط لدى

المعاقين بصريا ، كما هو موضح في الشكل التالي:

## الفصل الخامس: ..... عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها



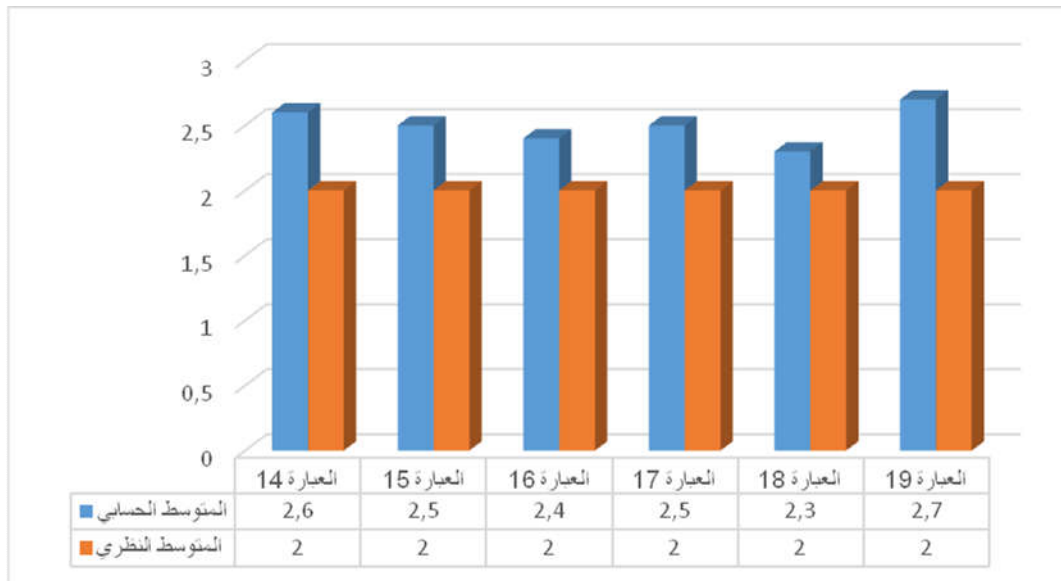
الشكل رقم (2) أعمدة بيانية توضح المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة مقارنة بالمتوسطات النظرية لعبارات المحور الثاني

### 3- نتائج المحور الثالث

الجدول رقم (3) يوضح إتجاه عبارات المحور الثالث								
عبارات المحور الثالث	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطات	t	مستوى الدلالة	القرار	درجة المساهمة
العبارة 14	2,60	0,51	2	0,60000	3,674	0,005	دال	عالية
العبارة 15	2,50	0,527	2	0,50000	3,000	0,015	دال	عالية
العبارة 16	2,40	0,699	2	0,40000	1,809	0,104	غير دال	متوسطة
العبارة 17	2,50	0,707	2	0,50000	2,236	0,052	غير دال	متوسطة
العبارة 18	2,30	0,674	2	0,30000	1,406	0,193	غير دال	متوسطة
العبارة 19	2,70	0,674	2	0,70000	3,280	0,010	دال	عالية

## الفصل الخامس: ..... عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية من جهة وكذا الفرق بين المتوسطات النظرية والحسابية وقيم إختبار الدلالة الاحصائية "ت" للعينه الواحدة أمكننا تحديد درجة مساهمة كل عبارة من عبارات المحور الثالث، وعلى هذا فإن مجموع العبارات التي كانت فيها درجة المساهمة كبيرة قدر ب 3 عبارات وهي ذات الأرقام (14، 15، 19)، في حين نجد أن العبارات التي كانت درجة المساهمة فيها متوسطة فقد كانت في أرقام العبارات (16، 17، 18)، وعموماً يمكن الحكم على المحور ككل بأن هناك درجة مساهمة متوسطة إلى عالية نحو التخفيف من حدة التوتر النفسي لدى المعاقين بصريا . كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (3) أعمدة بيانية توضح المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة مقارنة

بالمتوسطات

واعتمادا على نظرية التحليل النفسي لفرويد حيث اشار في نظريته الى ان : العاب الاطفال

تساعد على التخفيف مما يعانیه من القلق الذي يحاول كل فرد التخلص منه باية طريقة ، واللعب احدي هذه

. الطرق ، وتشبه هذه النظرية الى حد ما نظرية الطاقة الزائدة

ويعبر اللعب في تلك النظرية عن رغبات محبطة او متاعب لا شعورية ، وهو تعبير يساعد على

خفض مستوى التوتر والقلق عن الطفل

## الفصل الخامس: ..... عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

ب/ عرض نتائج الفرضيات:

عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على: " يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى

المعاقين بصريا "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (4) يوضح درجة مساهمة النشاط الترويحي في التقليل الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا									
القرار	مستوى الدلالة	t	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	حجم العينة		
0.01	دال عند	0,006	3,546	9	9.453	48.60	38	10	الاستبيان ككل

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه رقم ( ) نلاحظ وبناء على المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة على إستبيان مساهمة النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية والتي بلغت بالنسبة للإستبيان ككل (48.60) أنه أعلى من المتوسط الفرضي للإستبيان ككل والمقدر بـ (38) بناء عليه فإن النشاط البدني الترويحي يساهم بدرجة عالية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا، وهذا ما أكدته قيم "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها بالنسبة للإستبيان ككل 3.54 وهي قيمة موجبة "أي أن الفرق لصالح المتوسط الحسابي للأفراد" كما أنها جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، ومنه تم قبول فرضية البحث العامة القائلة بـ " يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا ما اتفق مع دراسة نايلي سمير: 2015 لنيل شهادة ماستر نشاط بدني مكيف تحت عنوان: دور النشاط البدني المكيف في التأهيل الاجتماعي لدى الاطفال المكفوفين (09-15) سنة .

اجرى هذا الباحث دراسة ميدانية في مدرسة صغار المكفوفين بولاية المسيلة ، مستعملا المنهج الوصفي الذي يقوم على تحليل وتفسير الظاهرة ، حيث قام هذا الباحث بتوزيع استمارات استبيان على 20 مربي ، وتهدف الدراسة الى معرفة اهمية التأهيل الاجتماعي ودوره في النجاح حصة التربية البدنية والرياضية المكيفة من

## الفصل الخامس: ..... عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي واعطاء صورة على التأهيل الاجتماعي الإيجابي على المكفوفين في الجوانب النفسية والاجتماعية .

وتوصل الباحث من خلال هذه الدراسة ان هناك تأثير ايجابي واضح في الحالة النفسية للأطفال المكفوفين عند ممارستهم للنشاط البدني المكيف .

ونستنتج من خلال المعطيات السابقة ان النشاط البدني الترويحي وسيلة ناجحة و يساهم في التقليل من القلق لدى المعاقين بصريا .

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى:

نصت الفرضية الأولى على: " يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من القلق لدى المعاقين

بصريا "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (4) يوضح درجة مساهمة النشاط الترويحي في التقليل القلق لدى المعاقين بصريا								
المحور الاول	حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة	القرار
	10	14	18.10	3.446	9	3,762	0,004	دال عند 0.01

من خلال النتائج الميينة بالجدول أعلاه رقم (4) نلاحظ وبناء على المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة على المحور الاول من إستبيان مساهمة النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية والتي بلغت بالنسبة للإستبيان ككل (18.10) أنه أعلى كذلك من المتوسط الفرضي لهذا المحور والمقدر بـ (14) بناء عليه فإن النشاط البدني الترويحي يساهم بدرجة عالية في التخفيف من القلق لدى المعاقين بصريا، وهذا ما أكدته قيم "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها بالنسبة للإستبيان ككل 3.76 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي للأفراد" كما أنها جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، ومنه تم قبول فرضية البحث العامة القائلة بـ " يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من القلق لدى المعاقين بصريا "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

## الفصل الخامس: ..... عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

وهذا ما اتفق مع دراسة الطالب بشير حسام "رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر دفعة 2006 " تحت عنوان :اهمية ممارسة انشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا.

بحيث أن هذه الدراسة تؤكد على اثبات ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له دور في التغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها الرياضي المعوق حركيا ، مستعملا في ذلك المنهج الوصفي ، حيث قام هذا الباحث بتوزيع استمارات استبيان على المربين البالغ عددهم 20 مريبا بغية معرفة ارائهم الخاصة حول النشاط الرياضي الترويحي الموجه لفئة المعوقين حركيا ،و كذلك الدور الذي يلعبه المرابي في التقليل م نالمشاكل النفسية التي تصادف هذه الفئة بالاضافة الى استعماله لمقياس الثقة في النفس ، الذي اعده "سيدي شروجر" سنة 1990 ،ومقياس القلق الذي صممه "سبيلبرجر" سنة 1970 وعربه محمد حسن علاوي موجه للمعاقين حركيا وبالغ عددهم 120 معاق اختار منهم الباحث 40 شخصا معاق طبق عليها هذين المقياسين.

وتوصل الباحث في الاخير الى ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة ستساعدهم على تصريف طاقتهم وتوجيهها وحسن استغلالها ،كما تساع وزيادة الثقة في النفس هذا من جهة ومن جهة اخرى اجمع المربون على اختيار المعوقين للأنشطة التي تعتبر الوسيلة الوحيدة التي يستطيع المعوق من خلالها التقليل من حدة القلق وزيادة الثقة في النفس والتغلب على مختلف المشاكل النفسية التي تصادفهم كما تساعد على التحصيل الدراسي من خلال اكتساب العديد من المهارات.

## الفصل الخامس: ..... عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على: " يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من الاحباط لدى

المعاقين بصريا "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (5) يوضح درجة مساهمة النشاط الترويحي في التقليل الاحباط لدى المعاقين بصريا								
المحور الثاني	حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة	القرار
	10	12	15.50	3.535	9	3,130	0,012	دال عند 0.05

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه رقم (5) نلاحظ وبناء على المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة على المحور الثاني من إستبيان مساهمة النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية والتي بلغت بالنسبة للإستبيان ككل (15.50) أنه أعلى كذلك من المتوسط الفرضي لهذا المحور والمقدر بـ (12) بناء عليه فإن النشاط البدني الترويحي يساهم بدرجة عالية في التخفيف من الاحباط لدى المعاقين بصريا، وهذا ما أكدته قيم "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها بالنسبة للإستبيان ككل 3.13 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي للأفراد" كما أنها جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، ومنه تم قبول فرضية البحث العامة القائلة بـ " يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من الاحباط لدى المعاقين بصريا "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وفي هذا الشأن يتفق "ريشارد الدرمان" عام 1983 مع "فرويد" في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الاحباط.<sup>1</sup>

ومن هذا نستنتج ان النشاط البدني الترويحي يخفف من الاحباط لدى المعاقين بصريا لجميع اشكال النشاط البدني الترويحي.

وفي الاخير من خلال المعطيات السابقة يتأكد لدينا بان النشاط البدني الترويحي يساهم في التقليل من

الإحباط لدى المعاقين بصريا

<sup>1</sup> أحمد الافندي: علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتاب، 1995م، ص445.

## الفصل الخامس: ..... عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على: " يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من التوتر النفسي لدى

المعاقين بصريا "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (6) يوضح درجة مساهمة النشاط الترويحي في التقليل التوتر النفسي لدى المعاقين بصريا							
المحور الثاني	حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة
0.01 عند	10	12	15.00	2.666	9	3,558	0,006

من خلال النتائج الميينة بالجدول أعلاه رقم ( ) نلاحظ وبناء على المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة على المحور الثاني من إستبيان مساهمة النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية والتي بلغت بالنسبة للإستبيان ككل (15.50) أنه أعلى كذلك من المتوسط الفرضي لهذا المحور والمقدر بـ (12) بناء عليه فإن النشاط البدني الترويحي يساهم بدرجة عالية في التخفيف من التوتر النفسي لدى المعاقين بصريا، وهذا ما أكدته قيم "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها بالنسبة للإستبيان ككل 3.13 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي للأفراد" كما أنها جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، ومنه تم قبول فرضية البحث العامة القائلة بـ " يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من التوتر النفسي لدى المعاقين بصريا "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ولتدعيم نتائج هاته الفرضية لاعتبار ممارسة النشاط البدني من افضل العوامل التي تساعد في مقاومة الضغوط النفسية التي تشير اليها شيرمان 1994 الى اهمية النشاط البدني في عملية الاسترخاء والتقليل من الضغط النفسي خاصة التمارينات الهوائية مثل : المشي يقلل من حدة التوتر والحزن حيث المشي السريع لمدة 20 دقيقة

## الفصل الخامس: ..... عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

---

الى 30 دقيقة بعد عملية التكييف وذلك بسرعة تقدر بـ 5 كلم/سا من 3 الى 4 مرات اسبوعيا بشدة متوسطة 50% الى 70% يقلل من حدة التوتر.<sup>1</sup>

وفي هذا نستنتج ان النشاط البدني الترويحي يخفف من التوتر النفسي لدى المعاقين بصريا .

وفي الاخير من خلال المعطيات السابقة يتأكد لدينا بان النشاط البدني الترويحي يساهم في التقليل من

التوتر النفسي لدى المعاقين بصريا.

---

<sup>1</sup>صحي قبان، ناحح ذيابات، نايف الجبور،نصال الغفري:الرياضة للجميع،عمان،الاردن،مكتبة المجتمع للنشر والتوزيع، ط1، 2011، ص122 .

### استنتاج عام :

على ضوء ما توصلت اليه نتائج هذه الدراسة من خلال الفرضيات المطروحة وتحليلي جداول العمل الاحصائي نستنتج عموما بان للنشاط البدني دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا ، و اثبتت النتائج المتوصل اليها ما يؤكد الفرضيات التي طرحناها ، والتي تتفق في ان النشاط البدني الترويحي له تأثير ايجابي على نفسية المعاق بصريا من خلال ممارسة النشاط البدني الترويحي المتعدد بأنواعه ، الذي يساهم في التقليل من الضغوط النفسية الخاصة التي تعيقه في حياته اليومية

كما تبين لنا نتائج الفرضية الاولى : بان النشاط البدني الترويحي يساهم في التقليل من ظاهرة القلق لدى المعاقين بصريا.

وهذا ما تفق مع دراسة الطالب بشير حسام المذكورة سابقا بعنوان : "اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا" ، ويؤكد راشيل ان اللعب ينمي الخبرة الذاتية للفرد ، ويساعده على اكتساب الثقة في ذاته اذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته التلقائية دون ان يكون له هدف مادي معين ، وهو احد الاسباب التي يعبر بها الفرد عن نفسه .<sup>1</sup>

ومن هنا نستنتج ان النشاط البدني الترويحي وسيلة ناجحة في التقليل من ظاهرة القلق لدى المعاقين بصريا.

اما فيما يخص نتائج الفرضية الثانية التي ترى بان النشاط البدني الترويحي يساهم في التقليل من صفة الاحباط لدى المعاقين بصريا .

وهذا ما يتفق مع "ريشارد الدرمان" عام 1983 مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الاحباط .

1 محمد خليفة بركات: مرجع سابق ،ص 239

## الفصل الخامس: ..... عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

---

ومن هنا نستنتج بان النشاط البدني الترويحي يساهم في التقليل من صفة الاحباط لدى المعاقين بصريا.

اما فيما يخص الفرضية الثالثة التي ترى بان ممارسة النشاط البدني الترويحي يساهم في التقليل من ظاهرة التوتر النفسي لدى المعاقين بصريا .

وهذا ما يتفق مع "شيرمان" عام 1994 الى اهمية النشاط البدني في عملية الاسترخاء والتقليل من الضغط النفسي خاصة التمرينات الهوائية التي تقلل من حدة التوتر النفسي .

ومن هنا نستنتج ان النشاط البدني الترويحي يساهم في التقليل من ظاهرة التوتر النفسي لدى المعاقين بصريا .

اقتراحات وتوصيات :

من خلال النتائج المتوصل اليها في هذا البحث تم الخروج باقتراحات وتوصيات التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة والتي ندرجها كما يلي :

- التنشيط الرياضي والترويحي داخل مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة .
- التشجيع على اقامة محاضرات وملتقيات للوقوف امام الدور الذي تلعبه الانشطة البدنية الترويحية داخل مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة .
- الاعتماد على اخصائيين في علم النشاط الرياضي المكيف والذي يعتبر جزء من حياة الطفل المعاق بصريا خاصة والمعاقين بصفة عامة ،وان وجود اخصائيين في هذا المجال من شأنه ان يساهم بشكل كبير في مواجهة الضغوط النفسية التي تؤثر في قدراتهم ومواجهة مطالب البيئة والحياة.
- اجراء بحوث ودراسات تهتم بالترويح الرياضي .
- الاهتمام بنشر الوعي الثقافي لدور الانشطة الترويحية الرياضية في التخفيف و التخلص من الضغوط النفسية .
- الاهتمام بإعداد برامج ترويحية تتماشى مع القدرات والإمكانيات للأطفال المعاقين بصريا .
- اعطاء اهمية قصوى للأهداف المسطرة للأنشطة البدنية الترويحية داخل مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة لما لها تأثير على زيادة الثقة في النفس والتقليل من الضغوط النفسية .
- الاستفادة من الخبراء والأساتذة في مجال الترويح في اعداد برامج تخصص للأنشطة الترويحية قصد العناية الجيدة بفئة المعاقين عامة والمعاقين بصريا خاصة من الناحية النفسية .

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، فقد بدأنا عملنا المتواضع في جمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، وانتهينا إلى طرح الأسئلة وتحليل نتائجها، والنتائج المتوصل إليها من خلال هذا البحث تثبت دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا.

إذ أنه بالاستناد إلى الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال استبيان خاص بالمربين وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها، واستخلاص النتائج وجدنا أن المعاق بصريا من خلال ممارسته للنشاط البدني الترويحي داخل مركز المعاقين بصريا، ينشأ لديه شعور بالارتياح النفسي كما يكتسب صفات اجتماعية مثلى كالتعاون وتحمل المسؤولية، وسيساهم في بناء شخصية المعاقين بصريا عن طريق تنمية الثقة بالنفس وغرس روح المرح والسعادة والسرور.

بالإضافة إلى صحته الجسمية، كما أنه يعالج الكثير من الضغوط النفسية والسلوكية بغرض تحقيق التوازن النفسي والثقة في النفس وانخراطه في جماعات لكي تنمو لديه الثقة بالنفس والشعور بالذات، كما يمكن للمعاق بصريا ادراك المكانة الاجتماعية لنفسه ولغيره من خلال اللعب.

كما أن النشاط البدني الترويحي يوفر فرصا طبيعية للنمو، حيث أن المعاق الممارس للنشاط البدني الترويحي يندمج مع الجماعات والفرق التي تمده بنوع من الألفة والصدقة وتجعله يتقبل الآخر، وينطبع مع قيمه ويدرك دوره في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته.

وبالتالي تصبح أهمية مراكز المعاقين بصريا في تكوين وغرس ميولات واتجاهات المعاقين بصريا بفعل ممارسة النشاط البدني الترويحي واستثمارهم لأوقات الفراغ بصفة ايجابية وبناءة، من خلال اللعب المفيد الذي يساعدهم على مجابهة مختلف الضغوط النفسية والتكيف معها والتقليل من حدتها.

## قائمة المصادر والمراجع

### ❖ المراجع باللغة العربية

1. حزام محمد رضا القانوني: التربية الترويحية، دار العربية للطباعة، بغداد، 1978.
2. خوله أحمد يحيى، البرامج التربوية للأفراد ذوي الحاجات الخاصة، دار السيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2006.
3. رمضان محمد القذافي، سيكولوجية الإعاقة، الدار العربية للكتاب، ليبيا، 1988 .
4. زينب محمود شقير: الشخصية السوية والمضطربة، ط2، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 2002.
5. طه عبد العظيم حسين وسلامة عبدالعظيم حسن: إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر، 2006.
6. عادل عبد الله محمد، سيكولوجية الأطفال غير العاديين وتعليمهم (مقدمة في التربية الخاصة)، دار الفكر، ط1، الأردن، 2008 .
7. عبد الحميد الشاذلي: الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية ط 1، المكتب العلمي للمكيوتر والنشر والتوزيع، الاسكندرية 1999.
8. عبد السلام عبد الغفار، مقدمة في الصحة النفسية، د ط، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001.
9. العبيدي ناظم وآخرون : الشخصية بين السواء والمرض ، الانجلو مصرية ، القاهرة .
10. عصام عبد الخالق: التربية الترويحية، دار النشر، مصر، القاهرة. إبراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، عملن، 1998.
11. عطيات محمد الخطاب: أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، ط3، القاهرة.
12. علاء الدين كفاقي، موسوعة علم النفس التأهيلي للإعاقات، دار الفكر العربي، ط4، القاهرة، 2006 .

## قائمة المصادر والمراجع

13. عمر أبو هاشم، العدوان عند المكفوفين، مجلة نبع الحنان، العدد الأول، مجلة دورية، مجلة تصدر عن جمعية الملك عبد العزيز الخيرية، تبوك، 2009 .
14. فاروق السيد عثمان:القلق وادارة الضغوط النفسية ،ط1،دار الفكر العربي،مصر،2001 .
15. قحطان أحمد الظاهر، مدخل إلى التربية الخاصة، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 2005.
16. كمال درويش-أميت الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى، القاهرة .
17. كمال سالم سيسالم، المعاقون بصريا خصائص ومناهجهم، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، 1997 .
18. لطفي بركات أحمد: الرعاية التربوية للمعوقين عقليا، دار المريخ للنشر، الطبعة1، الرياض، 1984.
19. ماجدة حامد حماد، علي حسن ترجمة عبد الغفار عبد الحكيم الدماطي ،مراجعة احمد محمد عبد الخالق علية الآداب :المدخل العالم النفسي المرضي الإكلينيكي، دار المعرفة الجامعة الاسكندرية ،1991.
20. محمد عادل خطاب: النشاط الترويحي وبرامجه، ملتزم الطبع والنشر، مكتبة القاهرة الحديثة.
21. مصطفى فهمي:الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف،ط3،القاهرة، 1995
22. مصطفى نوري القمش، خليل عبد الرحمان معاينة، سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة (مقدمة في التربية الخاصة)، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2007 .
23. مصطفى خليل الشراوي: علم الصحة النفسية ،د ط ،النهضة العربية لطباعة والنشر بيروت.

## قائمة المصادر والمراجع

24. مصلح ، عائشة (2003) :أثر برنامج إرشادي نفسي جماعي ، في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية
25. منى صبحي الحديدي، رعاية وتأهيل المكفوفين، سلسلة الدراسات الاجتماعية، مطبوعات جامعة الدول العربية، الأردن، 1996 .
26. هارون توفيق الرشيدى: الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها، برنامج لمساعدة الذات وعلاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

### ❖ المراجع باللغة الفرنسية

27. Alain Touraine : la société poste-industrielle. Edition Donoél, Paris 1996.
28. Norer Sillamy : dictionnaire de psychologie, Paris, 1978, art .
29. Smith ,J.C ( 1993 ) : Understanding stress And coping New York Macmillan tns. Sonja Lyubominsky and susan Nolen-Hoek sema (1995 ) stanford university Effects of self – focused Rumination on Negative Think and Interpret sonal problem solving journal of personality and social psychology.
30. Greenberg, J.s. ( 1990 ) Coping with stress . W.M.E. Brown publishe .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: النشاط البدني والرياضي المكيف

## استمارة استبيان

الى الاساتذة المربين أن أضع هذه الاستمارة التي تندرج في إطار بحثنا المعنون بـ :

دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا . (من وجهة نظر المربين)

راجين منكم ملاً هذه الاستمارة بكل صدق وموضوعية وبذلك تكونون قد ساهتمتم بقسط كبير في إنجاز هذا البحث .

ولكم منا فائق التقدير والاحترام .

ملاحظة : توضع علامة (X) على الإجابة المختارة .

## المحور الاول : ظاهرة القلق .

العبارات	احيانا	غالبا	ابدا
1- يشعر بالارتياح داخل المركز اثناء الممارسة.			
2- يتحكم في اعصابه عند ادائه للأنشطة البدنية .			
3- يحس براحة البال عند انتهائه من النشاط الرياضي .			
4- يشعر بالثقة في النفس عند اداء التمرين الرياضي .			
5- يتحكم في تصرفاته عند أدائه للأنشطة البدنية والرياضية الترويحية .			
6- يشعر بالاطمئنان عند ادائه للنشاط الرياضي مع زملائه .			
7- يشعر بالمتعة عندما يقترب وقت اداء النشاط الرياضي .			

## المحور الثاني : صفة الاحباط .

العبارات	احيانا	غالبا	ابدا
1- يتحرر عند ممارسته للأنشطة الرياضية الترويحية.			
2- يصر على الفوز وإتمام الأنشطة الرياضية الترويحية .			
3- يشعر بالسعادة والسرور عند مشاركة زملائه في النشاط الترويحي .			
4- يحس بالفرح عند ادائه التمرين الرياضي .			
5- يتغلب على مشاكله عند ممارسته النشاط البدني الترويحي .			
6- يشعر بحماس اكبر عند ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية.			

