

ISSN: 2392-5442, ESSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 08 العدد: 03 السنة: 2021		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر
الصفحات: 136-150		تاريخ الإرسال: 04/07/2021 تاريخ القبول: 12/08/2021

أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا

Impact of a proposed recreational sports program on reducing stress among the motor disabled

بن العايب عبد الهادي^{1*}، حمادي جمال²

¹مخبر الابعاد المعرفية في علوم التدريب الرياضي – جامعة الاغواط (الجزائر)، a.benlaib@lagh-univ.dz

²مخبر الابعاد المعرفية في علوم التدريب الرياضي – جامعة الاغواط (الجزائر)، d.hamadi@lagh-univ.dz

ملخص:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اثر برنامج رياضي ترويحي على التقليل من الضغط النفسي لدى فئة مهمة من فئات المجتمع وهم فئة المعاقين حركيا وهذا من اجل تحسين اوضاعهم و دمجهم في المجتمع ، تم استخدام المنهج التجريبي على عينة قدرها 06 افراد من المعاقين حركيا تتراوح اعمارهم ما بين 18-25 سنة، تم اختيارهم بطريقة عمدية و استعملنا لجمع البيانات برنامج رياضي ترويحي و مقياس الضغط النفسي. اظهرت النتائج بعد عرضها و تحليلها و تفسيرها الى مدى فعالية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على التقليل من الضغط النفسي لأبعاده الاجتماعية و الاسرية و الدراسية لدى الافراد المعاقين حركيا. كلمات مفتاحية: برنامج رياضي ترويحي ، الضغط النفسي ، المعاقين حركيا.

Abstract:

This study aimed to identify the impact of a recreational sports program to reduce psychological stress in an important group of groups of society, which are the category of the mobility disabled, in order to improve their situation and integrate them into society, the experimental curriculum was used on a sample of 06 members of the mobility disabled between the ages of 18-25 years, were deliberately selected and used to collect data a recreational sports program and a measure of psychological pressure.

The results showed after presentation, analysis and explanation of the effectiveness of the proposed recreational sports program to reduce the psychological pressure of its social, family and study dimensions in individuals with motor disabilities

Keywords: Recreational sports program; Stress; Motorly disabled.

* المؤلف المرسل

تطور العلم وازدهر وزاد التطور التكنولوجي في شتى الميادين إلى خدمة الإنسان لتسهيل وتسيير حياته بالشكل الأفضل، وعلى الرغم من هذا التطور هناك فئة من الأفراد تعيش على هامش المجتمع وتحيا حياة مضطربة في جو من الحرمان والإحباط ولم تنل هذه الفئة العناية والاهتمام من طرف علماء النفس إلا في السنوات الأخيرة، بفضل الوعي الاجتماعي، وبذلك بدأت الدراسات السيكولوجية تهتم بذوي العاهات.

وبعد أن كان البحث نظرياً أصبح ميدانياً خصباً للدارسين، وبعد أن كان الاهتمام بالأسياء توسع الميدان إلى غيرهم من ضعاف العقول والمعوقين ودراسة سلوك هؤلاء وتأثير الإعاقة فيه. (حمزة وحسن، 1956، صفحة 14) ويتفق هذا مع ما ذهب إليه حلي إبراهيم حيث يذكر أن "حضارة الأمم في هذا العصر تقاس الآن بمقدار ما تقدمه من رعاية للمعوقين، وقد أمكن في هذا القرن تحقيق الانتصارات العلمية في العديد من العلوم المرتبطة بمجال المعاقين كالطب والعلاج الطبيعي وعلم النفس..." (حلي وفرحات، 1998، صفحة 23)

واتسعت بذلك مجالات علم النفس والتربية، بحيث شملت مشكلات الصحة النفسية ومشكلات التكيف الشخصي والاجتماعي بوجه عام وغيرها من المواضيع. وزاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمرض والإعاقة، خاصة من جانب المعنيين بالأمر الاجتماعي، السيكولوجية والطبية. وقد أدى هذا الاهتمام إلى ظهور فروع عديدة من المعرفة في هذا الميدان، وإلى المزيد من التقدم في الأساليب والخدمات التأهيلية التي تقدم للمعاقين والاعتراف بأن هذه الخدمات تساهم في عملية التنمية الاجتماعية والنفسية، وبات من الضروري إيلاء أهمية بالغة لهذه الفئة، والتي يزداد عدد أفرادها يوماً بعد يوم، وعوامل هذا التزايد كثيرة ومتنوعة، قد يعود بعضها إلى الحروب المندلعة هنا وهناك، إلى جانب التلوث البيئي الناجم عن تواجد المصانع في المدن والأماكن العمومية، حيث كثر المعاقون، ضف إلى ذلك تعقد نمط الحياة الاجتماعية، وكثرة حوادث العمل والمرور ساهم في ذلك.

يعيش الإنسان اليوم عصرًا يحدث فيه تطور و تقدم في مجالات الحياة المتنوعة مما يجعله يواجه كثيرًا من التحديات التي تسبب في حدوث قدر من سوء التوافق واضطراب في العلاقات الاجتماعية والشخصية، قال تعالى: {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ} فالإنسان سواء كان سويًا من ذوي الإعاقة يعيش حياة يسودها قلق و الانفعالات ويعاني من الكثير من التحديات المختلفة المنشأ والمصدر و عليه أن يواجهها أو يقاومها أو يتعايش معها حتى يستطيع أن يتخلص من التوتر والقلق الذي يعيشه 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 نوعًا من عدم التوازن للفرد لما يحدث فيها من تطورات علمية وتقنية إلى جانب تأثير 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، التعاملات مع الناس، والمشكلات التي لا يجد لها حلولاً مناسبة، و إيقاع الحياة المتسارع و متطلباتها. ولقد وصفت دسوقي (1996) هذا العصر بأنه عصر الضغوطات النفسية لأننا نعيش في عصر ينفرد بأوضاع و أحداث مثيرة حيث أن التطورات التكنولوجية التي أدت إلى تغيرات وتطورات اجتماعية واقتصادية وما ارتبط بها من تغيرات في القيم، جعلت العالم يعج بالأحداث المثيرة

لقلق والاضطراب النفسي الذي يهدد الأمن النفسي والجسمي والمادي والاجتماعي للفرد، حيث أصبح تعرضه للضغوط أمراً لافرم منه. (دسوقي، 1996، صفحة 44)

و تعتبر الرياضة في المجتمعات الحديثة أكثر الطرق الشائعة في الترويح ويرجع ذلك لتفهم تلك المجتمعات للقيمة الإيجابية الأكيدة والتي تخص الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للممارسة للرياضية.

و لقد أصبح المعاق حركيا في كل الدول المتقدمة إنسانا منتجا يشارك في صنع الحياة و صنع قراراتها و يواجه المعاقين مشكلات نفسية و قد يصابون بضغوطات و انفعالات نفسية لان عجزهم يجعله يشعرون بأنهم مختلفون عن اغلب الناس و هي مجال الدراسة التي نسعى للوصول إليه.

و تؤدي الضغوطات النفسية إلى العزلة و الميول إلى الوحدة عن المجتمع و أن معرفة خصائص المعاقين حركيا تعتبر ضرورية لأولياء أمورهم في المنزل او المجتمع من اجل التوصل إلى أفضل الطرق و الأساليب للتعامل مع هذه الضغوطات التي تصادهم و من بين الطرق الحديثة في تقليل من هذه الضغوطات هو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي و هو يعد نوعا من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ و التي يختارها الفرد المعاق بداع الشخصي لممارسته و التي يكون من نواتجها اكتسابها للعديد من القيم الخلقية و الاجتماعية و المعرفية و أهم من ذلك الاندماج في المجتمع و هو ما يسهل في مواجهة ظروف الحياة بأسلوب سهل و كذلك تقليل من الانفعالات اليومية.

و من خلال هذا التقديم فقد حاولنا في دراستنا هاته طرح التساؤل التالي :

* ما مدى فاعلية برنامج رياضي ترويحي على التقليل من الضغط النفسي لدى الأفراد المعاقين حركيا؟.

2. فرضيات الدراسة:

1.2 الفرضية العامة: يوجد أثر للبرنامج الرياضي الترويحي على التقليل من الضغط النفسي لدى الأفراد المعاقين حركيا.

2.2 الفرضيات الجزئية:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي لمستوى الضغوط الاجتماعية تعزى للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي لمستوى الضغوط الاسرية تعزى للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح .

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي لمستوى الضغوط الدراسية تعزى للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح.

3. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

- (1) معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين حركيا.
- (2) تكوين نظرة شاملة حول سيرورة النشاط الرياضي الترويحي على الجانب النفسي للمعاقين.
- (3) معرفة أثر البرنامج الرياضي الترويحي على الجانب الضغوط الاجتماعية لدى المعاقين حركيا.
- (4) معرفة أثر البرنامج الرياضي الترويحي على الجانب الضغوط الاسرية لدى المعاقين حركيا.

أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا

5) معرفة أثر البرنامج الرياضي الترويحي على الجانب الضغوط الدراسية لدى المعاقين حركيا.

6) العمل على إشراك المعاقين حركيا في مساهمة في بناء المجتمع الرياضي.

4. تحديد مفاهيم الدراسة :

1.4 النشاط الرياضي الترويحي:

النشاط : هو ممارسة فعلية لعمل من الاعمال ، و يطلق بخاصة على كل عملية عقلية او حركية تمتاز بالتلقائية

اكثر منها استجابة ، او على كل عملية عقلية او بيولوجية متوقفة على استخدام طاقة الكائن الحي. (صليبيا، 1994 ، صفحة 469)

الترويح :إن مصطلح الترويح مشتق من الكلمة اللاتينية (Recreation) يعني المقطع الاول(Re) اعادة بناء، والمقطع

الثاني (creation) و يعني الخلق، ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد و الخلق و الابتكار.(تهاني، 2001، صفحة 104)

ويؤكد "كمال درويش" و"محمد الحماحي" على أن: "الترويح يعد أسلوباً للحياة، ويعمل على تنمية شخصية الفرد

الذي يختار نشاطه بدافع شخصي ليمارسها في أوقات الفراغ".(درويش و الحماحي، 1997 ، صفحة 54)

الترويحي الرياضي : تشير أماني متولي البطراوي و محمد عبد العزيز سلامة 2013 عن الحماحي و عايدة عبد

العزيز أن المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامج العديد من المناشط البدنية والرياضية ، و يعتبر أكثر الأنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية و الفسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب و الرياضات.(البطراوي و سلامة ، 2013 ، صفحة 22)

و يرى الباحث ان النشاط الرياضي الترويحي هو النشاط الرياضي الذي يمارس في وقت الفراغ حيث يقبل عليه

الممارس بغرض الحصول على المتعة و السرور ، و يكون هذا النشاط اختياريا.

2.4 الضغط النفسي :

الضغط : يرجع " سمث " 1993 Smith المعنى الاشتقاقي للمصطلح الى الاصل اللاتيني فكلمة

الضغطStress مشتقة من الكلمة اللاتينيةStictus وهي تعني الصرامة ، و تدل ضمناً على الشعور بالتوتر و اثارة الضيق ، و يرجع أصله الى الفعل Stringere و الذي يعني : يشد و معنى هذا ان الضغط يشير الى مشاعر الضيق و القلق الداخلية او القمع و الاضطهاد ، و التي تدل ضمناً على الحبس و القيد و الظلم او الحد من الحرية. (عبد العظيم حسن و عبد العظيم حسن، 1996 ، صفحة 17)

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوروبا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا أحد الأشخاص بأنه كان

تحت الضغوط الشديدة مما ترتب عليه بطء نمو أوجه الصلاح لديه.(هيجان ، 1998 ، صفحة 26)

الضغط النفسي : عرف (هانز سيللي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع، كما انه

هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية و البدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف، مثل إجراء عملية جراحية.(الرشيد، 1999 ، صفحة 17)

يعرفها طلعت منصور وفيولا ببلوي بأنها تلك الظروف مرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات والتغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية. (طلعت و البيلوي، 1997، صفحة 07)

و عرف الضغط النفسي بأنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الافراد او تسهم العمليات النفسية فيها ، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي او موقف او حادثة الى مزيد من الجهد النفسي و الجسدي الفيزيائي للفرد .
و يعرف جرينبيرج Grenberg الضغط النفسي بانه رد فعل فسيولوجي و عقلي ناتج عن استجابات الافراد للتوترات البيئية و الصراعات و الاحداث الضاغطة. (عمروش، يوسف، وزياني، 2016، صفحة 148)

3.4 المعاق حركيا:

المعاق: هي عدم قدرة الشخص على تأدية عمل يستطيع غيره من الناس تأديته و يصبح العجز اعاقا عندما يحد من قدرة الشخص على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة.
حسب المفهوم الطبي فان المعوقين حركيا أشخاص مصابون في الجهاز المحرك و يعانون قصور وظيفي و الشئ الذي يميزهم هو صعوبة التحرك او استحالة. (جلال، 1980، صفحة 121)

المعاقين حركيا: هو أي فرد فقد جزءا من قدراته الحسية او الحركية او العضلية سواء كان السبب فطري او غير فطري مما جعله غير قادر على القيام بالعمل بصورة متكاملة نتيجة لتلك الاعاقة. (بن عبد الله، حبارة، و شريط، 2018، صفحة 136)

عرف منال منصور بوحמיד(1985) المعوق حركيا بصفة عامة هو الشخص الذي لديه سبب يعوق حركته ، ونشاطه نتيجة لخلل أو عاهة ، كما يعرف على انه الشخص الذي لديه عضلات أو مفاصل أو عظام بطريقة تحد من حركتها ، و وظيفتها العادية و بالتالي تؤثر على تعليمه و حالته النفسية . (بوحמיד ، 1985 ، صفحة 45)
و من خلال بحثنا هذا فان المعوق حركيا هو الشخص الذي لديه عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفه بشكل طبيعي و يحد من قدراته الحركية و الحسية أو كليهما فيصبح لديه نقص من حيث إقامة العلاقات الاجتماعية وتحد من تحقيق أهدافه الحياتية و العيش بأكبر قدر من الاستقلالية.

5. الدراسات السابقة و المشابهة:

الدراسة الاولى : دراسة زروق نايل 2011 تحت عنوان " تأثير ممارسة النشاط الرياضي التنافسي المكيف في التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا ، و هي دراسة وصفية لنوادي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالجزائر العاصمة ، لنيل شهادة الماجستير و التي تهدف الى معرفة مستوى الضغط النفسي عند المعاقين حركيا الممارسين لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة المتواجدين في البطولة الوطنية للقسمين الوطني الاول و الثاني ، و اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي المسحي و تكونت عينة الدراسة من 48 رياضي من فئة المعاقين حركيا، و لقد اظهرت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي القسم الوطني الاول و لاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد القلق ، ضغوط العلاقات الشخصية ، الانفعالات ، في حين لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي القسم الوطني الاول و لاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط المالية و الاقتصادية. (زروق، 2011)

أثر برنامج رياضي ترويجي مقترح على التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا

الدراسة الثانية : دراسة محمد مخنث 2015 تحت عنوان : دور ممارسة النشاط الرياضي البدني المكيف في تحقيق التكيف النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة (أصحاب الاعاقة الحركية) ، تهدف هذه الدراسة الى وصف العلاقة الموجودة بين مستويات التكيف الاجتماعي و الاعاقة الحركية و ابراز دور النشاط البدني المكيف في تحقيق الهدف الاول الذي يصبو اليه كل معوق و هو التكيف النفسي السليم، استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي و تكونت عينة الدراسة من 70 رياضي من فئة المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي متواجدين في كل من (نادي النصر للمعوقين حركيا بمستغانم ، نادي الآمال لكرة السلة ببوسعادة ، نادي آمال التيطري بالمدينة ، جمعية السلام بدائرة تقرت و نادي الرياضي للهواة نور المعوقين بالمسيلة) و بنسبة تفوق 17 % من مجتمع البحث المتمثل في رياضي كرة السلة على الكراسي على مستوى الوطني ، و ايضا 70 معاق من الغير الممارسين للنشاط البدني متواجدين في كل من (مركز تكوين للمعوقين ببلدية وادي جمعة بغليزان ، و مركز التكوين المهني للمعوقين محمد محبوبي بالأغواط)، و لقد اظهرت النتائج المتوصل اليها الى وجود فروق في مستوى التكيف النفسي و ايضا مستوى التكيف الانفعالي بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني لصالح الممارسين.(مخنث، 2015، الصفحات 94-106)

الدراسة الثالثة : دراسة كل من بن عبد الله عبد القادر، حبارة محمد ، شريط حكيم 2018 تحت عنوان : تأثير بعض الانشطة الرياضية على تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا ، تهدف الى التعرف على مدى تأثير بعض الانشطة الرياضية على تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا (فئة الاطراف السفلى) ، تمت الدراسة على عينة تقدر بـ 36 معاق حركيا من نوادي المعاقين بولاية المسيلة ، استخدم فيها المنهج الوصفي ، وقد اظهرت النتائج المتوصل اليها الى ان المعاقين حركيا (فئة الاطراف السفلى) يستعملون مهارات اجتماعية بين ايجابية و مقبولة و ذلك وفقا لمجالات درجة المهارات الاجتماعية للمعاقين حركيا المقترح ، و ايضا توصلت النتائج الى وجود فروق في متوسط المهارات الاجتماعية على الدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية لدى هذه الفئة تعزى لمتغير نوع النشاط الرياضي الممارس.(بن عبد الله، حبارة، و شريط، 2018، الصفحات 129-154)

6. الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة :

1.6 المنهج المتبع : تم استخدام المنهج التجريبي للاثمته لموضوع البحث حيث يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من اجل الوصول إلى الحقيقة ويختلف منهج البحث باختلاف المواضيع المعالجة ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية.

2.6 الدراسة الاستطلاعية : هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، و صدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية و تسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، و تهدف لقياس مستوى الصدق و الثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

و بناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها مايلي :

- ✓ معرفة حجم المجتمع الاصلي و مميزاته و خصائصه.
- ✓ التأكد من صلاحية اداة البحث (مقياس الضغط النفسي) و ذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :

بن العايب عبد الهادي / حمادي جمال

✓ وضوح البنود و ملائمتها لمستوى العينة و خصائصها.

✓ التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم (الصدق و الثبات).

✓ التأكد من وضوح التعليمات .

✓ المعرفة المسبقة لظروف اجراء الدراسة الميدانية الاساسية و تفادي الصعوبات .

3.6 مجتمع و عينة الدراسة :يمثل مجتمع هذه الدراسة المعاقين حركيا المتواجدين ببلدية الجلفة ، و تم اختيار عينة

الدراسة بطريقة عمدية و يقدر حجم العينة بـ 06 أفراد تتراوح اعمارهم ما بين 18- 25 سنة.

4.6 تحديد متغيرات الدراسة :

✓ المتغير المستقل :برنامج رياضي ترويحي.

✓ المتغير التابع :الضغط النفسي .

5.6 مجالات الدراسة :

✓ المجال البشري : تمثلت في افراد عينة الدراسة من المعاقين حركيا ببلدية الجلفة تتراوح اعمارهم ما بين 18- 25

سنة.

✓ المجال المكاني : قمنا بإجراء البحث الميداني بالمسبح الاولمبي بالمركب الرياضى اول نوفمبر 54 بالجلفة.

✓ المجال الزمني : قمنا بإجراء البحث الميداني إبتداء من بداية شهر ديسمبر 2019 إلى غاية نهاية شهر جانفي

2020.

6.6 أدوات الدراسة :

لجمع البيانات اللازمة لإتمام هذه الدراسة استعملنا ماييلي :

مقياس الضغوط النفسية: بعد الاطلاع على عدة مقاييس تتعلق بالضغط النفسي لدى المعاقين حركيا تم الاعتماد على

مقياس الذي اعدته الدكتورة فاطمة سحاب الرشيدى 2016 الذي يتكون من (24) فقرة تقيس مفهوم الضغوط النفسية

لدى المعاقين حركيا من خلال أربعة ابعاد (الضغوط الاجتماعية ، الضغوط الاسرية ، الضغوط الدراسية ، الضغوط

الاقتصادية) ، يحتوي كل بعد على (06) فقرات و ذلك على سلم ليكرت الثلاثي (موافق ، محايد ، غير موافق)، تتم

الاستجابة على المقياس وفق التدرج الثلاثي : غير موافق ، محايد ، موافق ، و تتراوح درجة كل فقرة من فقرات المقياس من

01 إلى 03 درجات على التوالي.

و نظرا لطبيعة الدراسة تم استبعاد البعد الضغوط الاقتصادية و الاقتصار فقط على الابعاد الثلاثة الباقية

المتتملة في : الضغوط الاجتماعية ، الضغوط الاسرية ، الضغوط الدراسية .

صدق وثبات مقياس الضغوطات النفسية :

قمنا بتطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية بهدف معرفة الصدق و الثبات .

✓ صدق الاتساق الداخلي : صدق الاتساق الداخلي: يودي هذا الاسلوب الى الحصول على تقدير للصدق التكويني

للمقياس، و ذلك من خلال ايجاد معامل الارتباط بين نتيجة كل فقرة مع نتيجة المقياس ككل، و للتحقق من الصدق

الاتساق الداخلي ندرس معامل الارتباط بين كل محور من محاور المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

أثر برنامج رياضي ترويجي مقترح على التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا

جدول رقم (01): معامل الارتباط بين درجات أبعاد مقياس الضغط النفسي والدرجة الكلية له.

الرقم	المحاور	الضغط الاجتماعي	الضغط الاسرية	الضغط الدراسية	مقياس بكل ابعاده
01	الضغط الاجتماعي	1	0.90	0.88	0.92
02	الضغط الاسرية	0.90	1	0.90	0.94
03	الضغط الدراسية	0.88	0.90	1	0.88
	مقياس بكل ابعاده	0.92	0.94	0.88	1

من اعداد الباحثان

يتضح من خلال الجدول رقم (01) الذي يلخص النتائج التي اعطاها برنامج الحزمة الاحصائية ان معاملات الارتباط دالة عند المستوى 0.01 أي ان هناك ارتباط ايجابي يتراوح ما بين (0.88 – 0.94) و هو درجة مرتفعة مما يدل على صدق المقياس في ما وضع لأجله.

✓ الصدق (صدق المحكمين):

تم التحقق من الصدق الظاهري للاختبارات، وذلك من خلال عرضه على لجنة من المحكمين من أساتذة بلغ عددهم(05)، وكانت نتيجة التحكيم أن اتفق معظم الأساتذة على أن اغلب الفقرات المقياس مناسبة، مع التعديل في بعض المصطلحات لكي تكون مفهومة للعينة المدروسة.

ثبات الأداة:

وبعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ، وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة القياس (الاختبار أو المقياس) على نفس الفرد أو الشيء أي عدد من المرات بنفس الطريقة والشروط، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة؛ وذلك تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار مرتين على عينة قوامها (03) أفراد من المجتمع الأصلي ، و تم

حساب معامل الثبات أداة عن طريق معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach.

أعد كرونباخ معادلته المعروفة بمعامل ألفا (α) (Coefficient Alpha) لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الاختيار، أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفراً أي ليست ثنائية البعد. (رضوان، 2006، الصفحات

(139-138)

بلغ ثبات مقياس الضغوط النفسية: Alpha = 0.772. حيث ان معامل الثبات لكل أبعاد المقياس كان:

- بعد الضغوط الاجتماعية: Alpha = 0.765

- بعد الضغوط الأسرية: Alpha = 0.809

- بعد الضغوط الدراسية: Alpha = 0.553

جدول رقم (02) : يوضح معامل الثبات والصدق الذاتي لمقياس الضغط النفسي

المقياس	معامل الفا كرونباخ	الصدق الذاتي
الضغط النفسي	0.772	0.878
الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات		

من اعداد الباحثان

تبين لنا القيمة الموضحة في الجدول رقم (02) ان قيمة معامل الفا كرونباخ لمقياس الضغط النفسي بلغت 0.722 و هي قيمة مرتفعة و دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ، كما ان النتائج في الجدول توضح ان معامل الصدق الذاتي (مؤشر الثبات) بلغت قيمته 0.878 و هي قيمة مرتفعة و تعني ان المقياس يتميز بالصدق، و لذلك فان هذه النتائج المذكورة في الجدول تسمح لنا بتطبيق المقياس في الدراسة و الاعتماد على النتائج المتحصل عليها من خلاله.

7.6 الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ البيانات في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي SPSS، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث ، و قد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

-حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach، لمعرفة ثبات أداة البحث .

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتعرف على خصائص العينة المدروسة .

-اختبار " ت " للتعرف على دلالة الفروق بين درجات .

7. عرض وتحليل نتائج الدراسة حسب الفرضيات :

1.7 عرض ومناقشة الفرضية الاولى:

كان نص الفرضية الثالثة كالتالي : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط الاجتماعية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و متوسط درجاتهم في القياس البعدي تعزى للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح " ، و للتحقق من صحة هذا الفرض قمنا باستخدام اختبار "ت" لإيجاد الفروق بين القياسين .

جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

البعد	عدد الأفراد	نوع القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دال على مستوى
الضغوط الاجتماعية	06	قبلي	15.667	1.505	5	7.787	2.015	0.002
	06	بعدي	9.833	0.752				

من اعداد الباحثان

نلاحظ من خلال الجدول من خلال نتائج البعد الضغوط الأسرية أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية انخفض إلى (9.833) و بانحراف معياري قدره (0.752) ، بعدما كان المتوسط الحسابي قبل تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي (15.667) و بانحراف معياري (1.505).

أثر برنامج رياضي ترويجي مقترح على التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا

من الجدول نلاحظ أن قيمة الاختبار "ت" المحسوبة تقدر بـ (7.787) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ (2.015) عند درجة الحرية (5) و مستوى دلالة 0.05 ، ومنه فانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط الاجتماعية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و متوسط درجاتهم في القياس البعدي تعزى للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح.

2.7 عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

كان نص الفرضية الثانية كالتالي : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط الأسرية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و متوسط درجاتهم في القياس البعدي تعزى للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح " ، و للتحقق من صحة هذا الفرض قمنا باستخدام اختبار "ت" لإيجاد الفروق بين القياسيين .

جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" في القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

البعد	عدد الأفراد	نوع القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دال على مستوى
الضغوط الأسرية	06	قبلي	15.5	1.048	5	7.348	2.015	0.002
	06	بعدي	9.5	1.378				

من اعداد الباحثان

نلاحظ من خلال الجدول من خلال نتائج البعد الضغوط الاجتماعية أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية انخفض إلى (9.5) و بانحراف معياري قدره (1.378) ، بعدما كان المتوسط الحسابي قبل تطبيق البرنامج الرياضي الترويجي (15.50) و بانحراف معياري (1.048).

من الجدول نلاحظ أن قيمة الاختبار "ت" المحسوبة تقدر بـ (7.348) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ (2.015) عند درجة الحرية (5) و مستوى دلالة 0.05 ، ومنه فانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط الأسرية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و متوسط درجاتهم في القياس البعدي تعزى للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح.

3.7 عرض ومناقشة الفرضية الثالثة :

كان نص الفرضية الأولى كالتالي : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط الدراسية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و متوسط درجاتهم في القياس البعدي تعزى للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح " ، و للتحقق من صحة هذا الفرض قمنا باستخدام اختبار "ت" لإيجاد الفروق بين القياسيين .

جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" في القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

البعد	عدد الأفراد	نوع القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دال على مستوى
الضغوط الدراسية	06	قبلي	14.667	1.632	5	6.874	2.015	0.000
	06	بعدي	9.833	1.169				

من اعداد الباحثان

نلاحظ من خلال الجدول من خلال نتائج البعد الضغوط الدراسية أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبي انخفض إلى (9.833) و بانحراف معياري قدره (1.169) ، بعدما كان المتوسط الحسابي قبل تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي (14.667) و بانحراف معياري (1.632).

من الجدول نلاحظ أن قيمة الاختبار "ت" المحسوبة تقدر ب (6.874) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب (2.015) عند درجة الحرية (5) و مستوى دلالة 0.05 ، ومنه فانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط الدراسية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و متوسط درجاتهم في القياس البعدي تعزى للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح.

8. مناقشة و تفسير النتائج حسب الفرضيات:

1.8 مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الاولى:

ينص الفرض الأول على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط الاجتماعية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و متوسط درجاتهم في القياس البعدي تعزى للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح ، وقد أظهرت النتائج المتوصل إليها صحة هذا الفرض حيث كانت قيمة الاختبار "ت" المحسوبة تقدر ب (7.787) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب (2.015) عند درجة الحرية (5) و مستوى دلالة 0.05 ، و التي تؤكد على وجود فروق بين الاختبارين تعزى للبرنامج الرياضي الترويحي الممارس من طرف هذه العينة من المعاقين ، و هو ما ذكرته تيرسعوديشو 2002 أن الممارسة الرياضية الترويحية تقلل من الشعور بالذنب و شعورهم بان الإعاقة هي ليست نوع من أنواع العقاب فضلا عن تخفيف المواقف العدوانية إزاء أنفسهم و بينهم فهي خير وسيلة للتعبير عن الغريزة العدوانية لكن بشكل مقبول اجتماعيا. (عوديشو، 2002، صفحة 39)

و في دراسة محمود عبد الله احمد الشاطي و مثنى احمد خلف المزروعى سنة 2009 حول تأثير برنامج للترويح الرياضي في تطوير بعض النواحي البدنية و النفسية للمصابين بالإعاقة الحركية في الأطراف السفلية ان البرنامج الرياضي الترويحي ساعد على تحقيق التكيف الاجتماعي و عدم نمو شخصيتهم باتجاه الانطوائية و شعورهم بقدراتهم والاستقلالية الذاتية و هي نفس النتيجة التي توصلنا إليها و منه نقول ان الفرضية الاولى محققة.

2.8 مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية:

ينص الفرض الأول على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط الأسرية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و متوسط درجاتهم في القياس البعدي تعزى للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح ، وقد أظهرت النتائج المتوصل إليها صحة هذا الفرض حيث كانت قيمة الاختبار "ت" المحسوبة تقدر ب (7.348) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب (2.015) عند درجة الحرية (5) و مستوى دلالة 0.05 ، و التي تؤكد على وجود فروق بين الاختبارين تعزى للبرنامج الرياضي الترويحي الممارس من طرف هذه العينة من المعاقين و هي نفس النتيجة التي توصل إليها قبورة العربي 2006 في دراسة حول توظيف الأنشطة الرياضية و الترويحية المعدلة في تحسين التكيف الشخصي و الاجتماعي للمعاقين ، إلى التحسن في العلاقات الأسرية ويرجع الباحث هذا التطور والتحسّن إلى دور الألعاب والتمارين التي

أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا

تضمنها الأنشطة الرياضية الترويحية والتي ساعدت على خلق وربط علاقات حميمية مع الغير، وبالتالي تطور العلاقة بين المعاق والأسرة.

وفي نفس السياق يؤكد فؤاد البهي السيد 1968 "أن التعامل مع الوالدين بنحي في الطفل روح الثقة بالنفس، وتزداد هذه الثقة كلما تقدم به السن أي حتى دخوله مرحلة الاستقلالية". (السيد ، 1968 ، صفحة 282)

وتؤكد هذا دافية زيتوني 1989 في دراستها " التكيف النفسي الاجتماعي للفتاة المعوقة حركيا" حيث أظهرت النتائج أنه للأسرة دور في التكيف وعدم التكيف، ودورها له تأثير أكبر من تأثير نوع الإعاقة ، حيث انه كلما كانت علاقات الأسرة حميمية أكثر شعر المعاق بالراحة النفسية و الاطمئنان و التكيف مع الحياة (زيتوني، 1989)، و هي نفس النتيجة التي توصلنا إليها و منه نقول أن الفرضية الثانية محققة

3.8 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

ينص الفرض الأول على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط الدراسية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و متوسط درجاتهم في القياس البعدي تعزى للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح ، وقد أظهرت النتائج المتوصل إليها صحة هذا الفرض حيث كانت قيمة الاختبار "ت" المحسوبة تقدر ب (6.874) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.015) عند درجة الحرية (5) و مستوى دلالة 0.05 ، و التي تؤكد على وجود فروق بين الاختبارين تعزى للبرنامج الرياضي الترويحي الممارس من طرف هذه العينة من المعاقين و هو ما يشير إليه فتاحين عائشة في دراستها سنة 2004 حو التكيف النفسي البيداغوجي لدى المعوق جسميا (نموذج خاص بالمتعلم المعوق بصريا أو حركيا) فلقد أظهرت النتائج إلى أن الأشخاص المعاقين الممارسين للأنشطة الرياضية أكثر تحصيلًا و إستعابًا أو أكثر تقبل للإعاقة مقارنة بالأشخاص الغير ممارسين.(فتاحين ، 2004)

و في دراسة محمد حيدر سليمان 2001 ان النشاط الرياضي الترويحي يساهم في زيادة القدرة على التركيز و الانتباه و هو ما يساهم في زيادة المعارف الدراسية خاصة ما إذ اقترنت التحصيل المعرفي بالممارسة الفعلية.

و يقول عنان 1995 إلى الذين يقومون بممارسة النشاطات الرياضية سواء كانت منظمة أو ترويحية يكونون أكثر اكتساب للمهارات و المعارف و القدرات و هو ما يساعدهم في تحصيلهم المعرفي من جميع الأفراد سواء كانوا أصحاء أو من ذوي الاحتياجات الخاصة(عنان ، 1995 ، صفحة 375) ، و هي نفس النتيجة التي توصلنا إليها و منه نقول ان الفرضية الثالثة محققة.

9. خاتمة:

عرف الإنسان منذ القدم القيمة الإيجابية لممارسة الرياضة كعلاج للمرض والمعاقين، حيث أن حركة الجسم ذو تأثير فعال في تخفيف الألم، كما أن لها دورا في علاج كثير من الأمراض في مختلف مراحل العمر للأصحاء والمعاقين، حيث ثبت من خلال هذه الدراسة على أهمية النشاط الرياضي الترويحي في تخفيف الضغط النفسي بمختلف أبعاده الدراسية و الأسرة و الاجتماعية و حتى الانفعالية التي تواجه أصحاب الهمم العالية لأنها تبعث بالاطمئنان و الراحة النفسية و قدرة على الاستقلالية الذاتية للفرد المعاق.

فللنشاط الرياضي الترويحي دورا أساسيا في حياة المعاقين، فهي أهم مطلب ضمن متطلبات الحياة البيولوجية و إلا دفعوا ثمن عدم الحركة من صحتهم و أعمارهم، فالمعاق الذي يجلس على كرسيه و ينعزل عن عالمه بدون حركة ونشاط ، فتتصلب شرايينه و تخور عظامه و تحدث له أمراض القلب و السكر و السمنة ، فالنشاط الرياضي ضروري للمعاق في جميع مراحل و أنواع إعاقته لأنها خير وسيلة للمحافظة على الصحة العامة .

التوصيات و الاقتراحات :

- ✓ الايمان بأن الفرد المعاق هو انسان قبل ان يكون معوقا و ان حقه ان ينال الاهتمام و الغاية اللازمة.
- ✓ الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من اهمية على نفسية المعاق حركيا .
- ✓ تصميم أنشطة ترويحية بطريقة تمكن المعاق حركيا من اللعب و من خلالها ينمي مهارات التواصل والاندماج الاجتماعي و تخفيض مستوى الضغط لديه.
- ✓ يجب على الباحثين و الخبراء استخدام مختلف الاختبارات النفسية لمعرفة تأثير النشاط الترويحي على فئة المعاقين حركيا.
- ✓ تنظيم برامج مختلفة تعمل على رفع مستوى الصحة النفسية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ✓ ضرورة توفير الوسائل الضرورية و المساحات الملائمة لممارسة الأنشطة الرياضية.

10. قائمة المراجع:

المراجع العربية :

- 01- ابراهيم حلمي، و ليلى السيد فرحات. (1998). التربية الرياضية و الترويج للمعاقين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 02- احمد منصور طلعت، و فيولا نصر الببلاوي. (1997). قائمة الضغوط النفسية للمعلمين. القاهرة: الانجلو مصرية.
- 03- أماني متولي البطراوي، و محمد عبد العزيز سلامة . (2013). مقدمة في الترويج و اوقات الفراغ. الاسكندرية: ماهي للنشر و التوزيع.
- 04- انور الجندي . (1982). التربية و بناء الاجيال في ضوء الاسلام . بيروت: دار الكتاب .
- 05- تيرس عوديشو. (2002). دليل الرياضي للاعداد النفسي 39. الاردن: دار وائل للنشر.
- 06- جميل صليبا. (1994). المعجم الفلسفي (المجلد الجزء الثاني). بيروت: الشركة العالمية للكتب.
- 07- طه عبد العظيم حسن، و سلامة عبد العظيم حسن. (1996). استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية و التربوية . عمان: دار الفكر.
- 08- عبد الرحمان بن أحمد هيجان . (1998). ضغوط العمل مصادرها و نتائجها وكيفية إدارتها. الرياض: معهد الإدارة العامة.
- 09- عبد السلام تهاني. (2001). الترويج و التربية الترويحية. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة و النشر.

أثر برنامج رياضي ترويجي مقترح على التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا

- 10- عبد العزيز جلال. (1980). قراءات في التربية الخاصة و تاهيل المعوقين . تونس: المنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم .
- 11- فؤاد البهي السيد . (1968). الأسس النفسية للنمو . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 12- كمال درويش، و محمد الحماحي. (1997). رؤية عصرية للترويح و اوقات الفراغ القاهر: مركز الكتاب للنشر.
- 13- محمد نصر الدين رضوان. (2006). المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضة . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 14- محمود عبد الفتاح عنان . (1995). سيكولوجية التربية البدنية و الرياضة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 15- مختار حمزة ، و حسين قاسم حسن. (1956). سيكولوجية المرضى و ذوي العاهات. القاهرة: دار المعارف.
- 16- منال منصور بوحמיד . (1985). المعوقين . الكويت: مؤسسة الكويت للتقدم .
- 17- هارون توفيق الرشيدى. (1999). الضغوط النفسية – طبيعتها-نظرياتها. كفر الشيخ: برامج لمساعدة الذات.

الاطروحات :

- 01- دافية زيتوني. (1989). التكيف النفسي الاجتماعي للفتاة المعوقة حركيا. الجزائر: معهد علم النفس و علم التربية - جامعة الجزائر.
- 02- عائشة فتاحين . (2004). التكيف النفسي البيداغوجي لدى المعوق جسميا (نموذج خاص بالمتعلم المعوق بصريا أو حركيا). الجزائر: كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية : قسم علم النفس وعلوم التربية ، جامعة الجزائر .
- 03- نايل زروق. (2011). تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف في التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا. الجزائر: معهد التربية البدنية و الرياضة سيدي عبد الله- جامعة الجزائر 3.

المقالات :

- 01- رواية محمود دسوقي. (1996). دسوقي ، رواية محمود : النموذج السببي للعلاقة بين المساعدة الاجتماعية و ضغوط الحياة و الصحة النفسية لدى المطلقات ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية للكتاب ، العدد التاسع و الثلاثون ، القاهرة 1996 ، ص 44. مجلة علم النفس.
- 02- عبد القادر بن عبد الله، محمد حبارة، و حكيم شريط. (2018, 9 05). تأثير بعض الأنشطة الرياضية على تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا (فئة الاطراف السفلية). مجلة المنظومة الرياضية ، الصفحات 129-154.
- 03- محمد مخنث. (2015, 03 01). دور ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التكيف النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة (اصحاب الاعاقة الحركية). مجلة المنظومة الرياضية ، الصفحات 94-106.
- 04- مصطفى عمروش، فتحي يوسف، و محمد زباني. (2016, 03 01). أهمية التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. مجلة المنظومة الرياضية، الصفحات 140-155.

مقياس الضغوط النفسية للمعاقين حركيا

عزيزي الطالب : الفقرات التالية تمثل افعالا نقوم بها عندما نتعرض لمواقف الضغط النفسي ، و هذه الافعال تختلف ما بين فرد و آخر فكل شخص يتصرف بطريقة تختلف عن تصرف الفرد الاخر ، لذلك ارجو وضع الاشارة (x) أمام الخيار المناسب لكل فقره من الفقرات حسب ما تراه يمثل تصرفاتك ، علما انه لا توجد اجابة صحيحة او اجابة خاطئة.

العدد	الفقرات	غير موافق	محايد	موافق
01	يصعب على التكيف مع أصدقائي			
02	يضايقني عدم تقدير المجتمع لإعاقتي.			
03	أعاني من عدم امتلاكي دورا بارزا في المجتمع.			
04	لا أشرك الآخرين في مناسباتهم الاجتماعية			
05	تسبب لي صراحتي إحراج كبير مع الآخرين			
06	صعوبة وجود من الجأ إليه في حل مشكلاتي.			
07	لا أستطيع التعبير عن رأيي في المنزل.			
08	يضايقني تدخل الآخرين بشؤون الأسرة.			
09	يعاملني والدي بشده.			
10	يفرض أهلي علي قيودا عند الخروج من المنزل.			
11	أشعر بان أسرتي تشعر بالحرج بسبب إعاقتي			
12	انزعج كثيرا من تدخل أسرتي في حياتي الشخصية.			
13	يزعجني عدم توفر القاعات الدراسية الملائمة لإعاقتي.			
14	كثرة الواجبات الدراسية التي يطلبه منا المدرسون.			
15	عدم توفر أماكن ملائمة لي في الاستراحة بين الحصص			
16	أعاني من الإرهاق في اليوم الدراسي			
17	لا أستطيع التركيز في خلال الدرس.			
18	اشعر بأنني لا أستطيع مواكبة الدراسة مستقبلا.			