



فاعلية برنامج مقترح لخفض بعض الضغوط النفسية

لدى الأطفال المعاقين حركيا

The effectiveness of a proposed program to reduce some psychological stress

For physically handicapped children

كروم بشير* . روان محمد

كروم بشير⁽¹⁾* جامعة عمار ثليجي بالأغواط، الجزائر، b.karoum@lagh-univ.dz

روان محمد⁽²⁾ جامعة عمار ثليجي بالأغواط، الجزائر، m.raouan@lagh-univ.dz

تاريخ الاستلام: 2021/06/11؛ تاريخ القبول: 2021/06/15؛ تاريخ النشر: 2021/06/30

ملخص:

من المؤكد أن النشاط الرياضي المكيف قطع أشواطاً كبيرة خلال القرنين الأخيرين وشهدت مختلف جوانبه ووسائله تطوراً معتبراً، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب.

وفي وقتنا الحاضر ما فتى الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويج وغيرهم، يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج التربوية، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعاً لها، وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطوراً مذهلاً في مجال تربية ورعاية المعوقين وبلغت المستويات العالية، وأصبح الآن يمكننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال التعرف على الأدوات والوسائل التي تستخدمها في هذا المجال.

الكلمات المفتاحية: المعاق، الإعاقة الحركية، النشاط الرياضي

Abstract:

Certainly, adapted sports activity has made great strides during the last two centuries, and its various aspects and means have witnessed significant development, especially with regard to methods and curricula of education and training.

At the present time, experts and researchers in the field of sports, recreation and others continue to provide us with the latest educational methods and

curricula, basing this on a number of sciences and field research that made the individual practicing his activities the subject of it, and this is what made the developed countries witness an amazing development in the field of education and care for the disabled. high levels, and now we can get acquainted with the civilization of societies by identifying the tools and means they use in this field.

Keywords: Handicapped; Impaired mobility; sport activities

1. مقدمة وإشكالية الدراسة :

تحتل الضغوط النفسية في أيامنا هذه مساحة واسعة من تفكيرنا، فتشغل بال اللذين يعيشونها وما أكثرهم، وتستحوذ على اهتمام الباحثين للوصول إلى الطرق والأساليب الأكثر نجاحاً في التعامل معها، حيث تعتبر سبباً في العديد من الأمراض الجسمية والنفسية لبني البشر.

وتنشأ الضغوط نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة التي يتعايش أو يتفاعل معها وما يترتب عن هذا التفاعل من كثرة المطالب والتحديات التي تتطلب من الفرد الاستجابة لها ، ويتسبب في ذلك ظهور حالة من الشعور السلبي وتهديد الذات نظراً لشعوره أن استجاباته غير كافية أو ملائمة ، وهذا يولد حالة من القلق أو الغضب أو الاكتئاب (الطريري ، 1994، ص12) .

ويلاحظ أن استجابة الأفراد للضغوط تختلف باختلاف طبيعتها وحجمها وخصائص الفرد الشخصية وطبيعة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، ففي هذا الصدد يرى كريتنر وكنيكي: أن استجابة الفرد للضغوط تعتمد إلى درجة كبيرة على خصائصه الشخصية وحالته النفسية عند مواجهة الحادث الضاغط، فالضغوط تختلف في شدتها تبعاً للفروق بين الأفراد والتي ترتبط بالعوامل الوراثية والعمر والجنس والخصائص الشخصية والبيئية المحيطة وطبيعة الدعم الاجتماعي الذي يحظى به الفرد.

كما ترتبط عوامل عديدة ومتنوعة بمستوى الضغط النفسي لدى الأفراد، حيث تواجه الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل عام والمعاقين حركياً بشكل خاص، الكثير من الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية، والتي تكون ناتجة عن وجود الإعاقة، حيث يشعر المعاقون حركياً بمشاعر اليأس والإحباط والتذمر، وعدم التقبل الاجتماعي، مما يزيد من الأزمات النفسية الشديدة والصدمات الانفعالية العنيفة لهم، مما جعل

المختصين يعطون موضوع الضغط النفسي أهمية بالغة، لما ينتج عنه من مواقف ضاغطة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد الاجتماعي.

وقد تسهم عوامل البيئة الخارجية في زيادة شعور الفرد بالضغط، كما يشير سيلاي في نظريته إلى أن ردود الفعل السوية هي التي تسمح للجسم بأن يقاوم هذه الضغوط، أما استمرار الضغوط فإنه يؤدي إلى سلسلة من الاستجابات غير الصحية طويلة المدى. وكان لسيلاي الفضل في إبراز الآثار الضارة بعيدة المدى للضغوط، مما أدى بكثير من الباحثين بعد ذلك إلى تطوير نظريات للضغوط؛ وذلك لأنه إذا ما تم فهم كيفية حدوث الضغوط وفهم أسبابها وطرق تأثيرها على الفرد أمكن اقتراح أساليب مناسبة لمواجهتها والتخفيف من آثارها. (هلال، 2000، ص 58 - 61)

ويرى كل من لاو وجلوفر (Law & Glover، 2000) أن الضغوط النفسية يكون اعتمادها بشكل مباشر على خبرات الأفراد الشخصية، فإذا كانت تلك الخبرات إيجابية، تكون في كثير من الأحيان دافعا قويا لهم للعمل والإنجاز، أما عندما تكون سلبية وضارة تكون سبباً لحصول القلق والانعزال الاجتماعي لدى الأفراد، ويكون ذلك انطلاقاً من أن الشعور بالتوتر الشديد الناتج عن الضغوط النفسية، يعتبر استجابة حيوية وطبيعية لموقف فيه تهديد واضح يتعرض له الأفراد باستمرار، ومن ثم يعتمد التعامل مع الضغوط على مقدرة الفرد على الاستجابة لتلك الضغوط.

وبالرغم من إن الأطفال المعاقين حركيا في الجزائر في أمس الحاجة إلى مثل هذه البرامج التي تقوم على الأسس العلمية والمنهجية التي تلائم قدراتهم واستعداداتهم وخصائصهم، إلا أن العملية التربوية التي تتم في المراكز الطبية البيداغوجية ما زالت تقوم على أساس الاجتهادات الشخصية للقائمين على هذه الفئة من الأطفال.

و بناء على ما سبق يمن أن نطرح التساؤل التالي : هل للبرنامج المقترح فاعلية في تخفيف الضغوط النفسية لدى الأطفال المعاقين حركيا ؟

و تنبثق عنه التساؤلات الجزئية التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس القبلي ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي ؟

2. فرضيات الدراسة :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس القبلي .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي .

3. أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة اثر النشاط البدني الرياضي المكيف على تخفيف الضغوط النفسية من خلال تطبيق برنامج مقترح في النشاط البدني المكيف للأطفال المعاقين حركيا في المراكز الطبية البيداغوجية يتناسب مع استعداداتهم واحتياجاتهم وقدراتهم البدنية والاجتماعية والعقلية للتخفيف من الضغوط النفسية لديه .

4. تحديد المصطلحات :

1.4. الضغوط النفسية : هي عبارة عن حالة من عدم قدرة الفرد على التكيف مع التهديد المدرك – سواء أكان حقيقياً أم تخيلاً للصحة: النفسية، والجسدية، والانفعالية، والروحية، والتي تنتج سلسلة من الاستجابات والتكيفات الفسيولوجية Alzaeem ، Sulauman، & Gillani، (2010).

إجرائيا : هي حالة من الإرهاق ناتجة عن التعرض لأحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تسبب الإنهاك النفسي والجسمي للفرد ، وما يصاحبه من القلق الشديد ، وضعف القدرة على مواجهة الأحداث ، كما أن هذه الضغوط تحدث نتيجة عملية التفاعل بين الفرد وبيئته

2.4. الإعاقة الحركية : وهي حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية أو نشاطهم الحركي بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي ويستدعي الحاجة إلى برامج التربية الخاصة (عبيد، 2012).

إجرائياً : هو ذلك الطفل الذي يعاني من عاهة جسمية تجعله في حالة نقص أو ضعف مقارنة مع أغلبية الأطفال من نفس السن

5. الدراسات السابقة :

دراسة الحجار أبو إسحاق (2014) و التي هدفت الى التعرف على أثر برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى معوقي الانتفاضة حركياً وبصرياً في جامعات غزة. وتكونت عينة الدراسة في جزئها الأول من (120) طالباً وطالبة من المعوقين حركياً وبصرياً، في جامعات غزة، حيث طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية. وفي الجزء الثاني من الدراسة، تم اختيار أعلى (40) طالباً وطالبة في مستوى الضغوط تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. طبق البرنامج الإرشادي المقترح على العينة التجريبية وذلك من خلال (18) جلسة إرشادية بواقع (3) جلسات أسبوعياً، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي (الضغوط بعد التطبيق أصبحت أقل). وأخيراً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

دراسة هشام لوح (2004/2003) " اثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركياً " هدفت هذه الدراسة الى معرفة اثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركياً حيث بحثت في الاجابة عن التساؤلات التالية :

- هل ان التمارينات البدنية المستهدفة ضمن وحدات النشاط الحركي المكيف لها اثر في تحسين الاتزان العضلي الناتجة عن الاعاقة لعينات البحث (اعاقة متوسطة ، بسيطة ، شديدة)؟
- هل ان اقتراح ومعايرة بطارية اختبارات خاصة بمعوقي الشلل الدماغي يساعد في حل المشكلة ؟
- اي من العينتين التجريبية والضابطة تحقق نتائج افضل في تحسين الاتزان العضلي ؟

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 34 طفلا من الاطفال المصابين بالشلل الدماغي مقسمة الى مجموعات تجريبية وضابطة على حسب شدة الاعاقة . (اعاقة متوسطة ، بسيطة ، شديدة) ، واعتمد الباحث في هذه الدراسة على ادوات البحث التالية

- الاختبارات البدنية لقياس مؤشرات الاتزان العضلي.

- المقابلات الشخصية مع اساتذة واطباء مختصين .

وبعد اجراء الدراسة الميدانية التجريبية خلصت هذه الدراسة الى ان وحدات النشاط الحركي المعدل لفئة المعاقين بالشلل الدماغي والتي تتضمن في جوهرها تمارين بدنية مستهدفة قد اسهمت بشكل فعال في تحسين مؤشرات الاتزان العضلي (تحمل القوة العضلية، الاطالة للمجاميع العضلية الرئيسية، التوازن والتوافق) واستخلص الباحث من هذه الدراسة أن التطور الذي حققته العينات التجريبية راجع لفعالية وحدات النشاط الحركي المكيف .

6. الإجراءات الميدانية للدراسة :

1.1. منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة". (نوري إبراهيم : 59، 2004)

واستخدم تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وتتلخص بإجراء اختبار قبلي للمجموعتين ثم يدخل المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية ومن ثم يتم اجراء اختبار بعدي لمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحسب الفروق بين الاختبارين وبين المجموعتين لإيجاد تأثير المتغير التجريبي .

2.6. مجتمع وعينة الدراسة :

يتكون مجتمع البحث من 76 طفلا معاقا حركيا ينتمون الى المركز البيداغوجي بالأغواط حيث قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي " يتم اختيارها اختيارا حرا

على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث" (ذوقان عبيدات: 1988، 116)، إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) تتكون كل مجموعة من (20) طفلا معاقا حركيا .

الجدول 1: تفاصيل عينة البحث

ت	المجتمع	العدد	النسبة المئوية
1	المجتمع الأصلي	76	100%
2	العينة الرئيسية	20	52.63%
	العينة التجريبية	20	
3	العينة الإستطلاعية	12	15.78

3.6. أداة الدراسة :

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية، و الذي يتكون من 18 عبارة تقيس مفهوم الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا من خلال ثلاثة محاور، ستة عبارات لكل محور وذلك على سلم ثلاثي موافق، محايد، غير موافق .

صدق و ثبات المقياس :

الصدق الظاهري: لقد تحققنا من هذا النوع من الصدق من خلال الاستعانة ب 11 مختص وخبير لتحديد مدى صلاحية عبارات المقياس .

صدق الاتساق الداخلي :

1-معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس:تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس من خلال استخدام معادلة (ت ر) التي أظهرت معنوية الارتباط ل 18 عبارة لكون قيم (ت ر) المحسوبة اكبر من (ت ر) المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية =11 والجدول رقم (2) بين ذلك

جدول رقم (02)

بين معامل ارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس عند مستوى الدلالة 0.05

درجة حرية=11

معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس	رقم العبارة	معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس	رقم العبارة
0.64	10	0.73	01
0.73	11	0.75	02
0.66	12	0.62	03
0.69	13	0.63	04
0.61	14	0.63	05
0.74	15	0.71	06
0.68	16	0.80	07
0.68	17	0.74	08
0.66	18	0.71	09

2-معامل الارتباط بين درجة العبارة والبعد(المجال) الذي تنتمي إليه: يتضمن هذا المقياس ثلاث مجالات تم جمع درجات كل مجال على حدي وحساب معامل ارتباط بيرسون بين مجموع الدرجات كل مجال و درجة كل عبارة باستخدام معادلة (ت ر) التي أظهرت معنوية الارتباط ل 18 عبارة مع المجال الذي تنتمي إليه عند درجة حرية =17 ومستوى الدلالة = 0.05 والجدول رقم (03) يبين ذلك

جدول رقم(03)

بين معامل ارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد عند مستوى الدلالة 0.05 درجة حرية=11

معامل الارتباط	رقم العبارة	المجال	معامل الارتباط	رقم العبارة	المجال
0.72	13	الضغوط المادية	0.76	01	الضغوط الإجتماعية
0.64	14		0.73	02	
0.75	15		0.69	03	
0.66	16		0.67	04	
0.71	17		0.62	05	
0.79	18		0.78	06	
			0.61	07	الضغوط العائلية
			0.80	08	

	0.75	09	
	0.60	10	
	0.69	11	
	0.68	12	

3-معامل الارتباط بين درجة البعد(المجال) ودرجة المقياس ككل : يتضمن هذا المقياس على ثلاث مجالات تم جمع درجات كل مجال على حدى وحساب معامل ارتباط بيرسون بين مجموع الدرجات لكل مجال و درجة المقياس ككل باستخدام معادلة (ت ر) التي أظهرت معنوية الارتباط المجالات مع الدرجة الكلية للمقياس عند درجة حرية =11 ومستوى الدلالة = 0.05 والجدول رقم (4) يبين ذلك

جدول رقم(4)

بين معامل ارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس عند مستوى الدلالة 0.05 درجة حرية=11

معامل الارتباط	عدد العبارات	المجال
0.81	06	الضغوط الاجتماعية
0.69	06	الضغوط العائلية
0.74	06	الضغوط المادية

7. تحليل ومناقشة النتائج :

بعد تفرغ البيانات التي تحصل عليها الباحث ، و من أجل التحقق من صحة فرضيات البحث ، تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية الملائمة .

عرض نتائج الفرضية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس القبلي .

تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية كلا المجموعتين الضابطة و التجريبية ، ثم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) .

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لمقياس الضغوط النفسية القبلي

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	المجال
. 0310	2. 24	. 4051	2.15	20	تجريبية	الضغوط الاجتماعية
		3. 545	2.45	20	ضابطة	
. 2530	-1. 16	. 5006	2.60	20	تجريبية	الضغوط العائلية
		. 5256	2.65	20	ضابطة	
. 5880	-1. 95	. 4830	2.70	20	تجريبية	الضغوط المادية
		. 4266	2.80	20	ضابطة	

يتضح من الجدول رقم (5) أن قيمة "ت" غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس القبلي لإختبار القدرات الإدراكية قيد الدراسة ، وهذا يعني تكافؤ المجموعتين في متغيرات القدرات الإدراكية الحس حركية .

عرض نتائج الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي .

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لمقياس الضغوط النفسية القبلي

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	المجال
.000	3.110	.325	1.40	20	تجريبية	الضغوط الاجتماعية
		.256	1.95	20	ضابطة	
.000	6.200	.198	1.10	20	تجريبية	الضغوط العائلية
		.876	1.50	20	ضابطة	
.000	7.655	.956	175	20	تجريبية	الضغوط المادية
		.419	2.10	20	ضابطة	

ت الجدولية عند درجة حرية (38) و عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.02

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة لأي محور من محاور مقياس الضغوط النفسية هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (38) و مستوى دلالة 0.05 و البالغة 2.02

و هذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في الضغوط النفسية .

و بهذا تتحقق الفرضية الثانية التي تشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أطفال المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الضغوط النفسية . و لمصلحة المجموعة التجريبية .

و يرجع سبب وجود تلك الفروق إلى فاعلية البرنامج المقترح بإستخدام مجموعة من الألعاب المكيفة في خفض مستوى الضغوط النفسية، حيث تم استخدام إستراتيجيات ملائمة للمجموعة التجريبية خلال تنفيذ البرنامج ، واشتملت على اللعب و المرح بين أفراد عينة الدراسة ، و كذلك من أجل مساعدة المعاق حركيا في التغلب على الضغوط التي يتعرض لها في حياته اليومية، وتقديم الوسائل والسبل في كيفية التعامل السليم مع تلك المشكلات.

كما أن للفروق الفردية دور في زيادة الضغط النفسي، حيث أن لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظرتة وطريقة استجابته للضغط كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط ، وتتفق نتائج هذه الدراسة ودراسة كل من الحجار أبو إسحاق (2014) والتي أشارت نتائجها إلى للبرنامج الإرشادي أثر لإدارة الضغوط النفسية لدى معوقي الانتفاضة حركياً ، حيث يوضح أبو أسعد والغريز (2009) أن أساليب التعامل مع الضغوط تعتمد على أنها وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط، وكذلك وسيلة التحكم الإدراكي واستدعاء الخبرات لتحديد المشكلة، وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل، وللتخفيف من الضغوط يجب معالجتها أولاً بأول، فتراكم الضغوط يضاعف الجهد في حلها، وتزايد المشكلات السلبية عندما نفاجاً بأن علينا أن نتعامل مع عدد منها في وقت ضيق ، كما يشير ليفي وهولتنج Levi، Hultling أن المعاقين حركياً يواجهون صعوبات كبيرة بسبب إعاقتهم، والسبب في ذلك هو عدم إمكانية الوصول إلى البيئة الملائمة لهم كتحقيق الذات. إضافة إلى النقص، الواضح في ممارستهم للنشاط البدني والحركية، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى الاكتئاب، وانخفاض المزاج، والشعور بالعجز (Skucas. 2013).

8. إستنتاجات عامة :

للبرنامج المقترح فاعلية في خفض الضغط النفسي لدى المعاقين حركياً ، و ذلك من خلال مجموعة الحصص التي يحتويها البرنامج و التي تراعي خصائص و متطلبات هاته الفئة الحساسة في المجتمع .

كما لاحظ الباحث أن هناك عراقيل كثيرة تواجه ممارسة النشاط البدني المكيف في المراكز الطبية البيداغوجية نذكر منها :

- المناهج المطبقة على مستوى المراكز الطبية البيداغوجية تحضر من طرف المربين والمختصين على مستوى المركز
- تفتقر المراكز الطبية البيداغوجية للمعوقين حركيا إلى مربين مختصين في النشاط البدني الرياضي المكيف إذ يشرف على تنفيذه في بعض المراكز مربين غير متخصصين في ذلك .
- تفتقر المراكز الطبية البيداغوجية للمعوقين حركيا إلى برنامج خاص بالنشاط البدني المكيف ،
- تفتقر المراكز الطبية البيداغوجية إلى منشآت رياضية قاعدية ووسائل وتجهيزات رياضية تسمح بتنفيذ برنامج النشاط البدني المكيف لهذه الفئة

9. خاتمة:

جميع التدخلات يجب أن تتركز على القدرات والاستعدادات وحاجيات ورغبات الشخص في وضعية اعاقه مع الأخذ بعين الاعتبار امكانيات المؤسسة وبالطبع المشاركة الضرورية للفريق المتعدد الكفاءات أو التخصصات لأن لها أهمية كبيرة لنجاح عملية المرافقة والمتابعة.

البرنامج المكيف والثري المندمج ضمن برامج المؤسسة سيدعم المرافقة الحقيقية لهذه الشريحة من المجتمع والتي لها الحق في العيش الكريم كفرد لا يتجزأ من المجتمع لبناء مشروعه الحياتي والمشاركة الفعلية في التنمية الشاملة.

5. المراجع:

- الحجار ابو إسحاق (2014) فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركيا وبصريا في جامعات غزة. مجلة العلوم التربوية والنفسية -الجامعة الإسلامية - غزة.
 - الطيرري، عبد الرحمن،(1994):الضغط النفسي ، ط ١، الرياض، مطابع شركة الصفحات المحدودة.
 - حراحشة، أحمد، (2003) : الضغوط النفسية واستراتيجيات التوافق لدى أخوة المعاقين في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن
 - هلال، محمد (2000): مهارات إدارة الضغوط ، القاهرة ، الانجلو المصرية.
 - هشام لوح (2004): اثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا ،رسالة ماجستير ، قسم النشاط الحركي المكيف ، كلية العلوم الاجتماعية والتربية البدنية والرياضية ، جامعة مستغانم ، الجزائر .
 - نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي، دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2004
- المراجع باللغة الأجنبية :

- (1)Law ،S ،& Glover ،D(2000). Educational Leadership and Learning Practice ،Policy and Rsearch. Hong Kong: Graphic raft Limited.
- (2)Alzaem ،A ،Sulaim ،S. and Gillani ،S. (2010). Assessment of the validity and reliability for a newly developed stress in academic life scale (SALS) for pharmacy undergraduates. International Journal of collaborative Research on Internal Medicine and Public Health.