

مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى المعاقين بصرياً

د/ شبيماء نور محمد علي

مدرس بقسم الترويج الرياضي-كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

مقدمة البحث :

تعد أنشطة وقت الفراغ للمعاقين من المجالات الترويحية الهامة التي تحظى باهتمام كبير في الآونة الأخيرة في المجتمعات المختلفة، ويرجع هذا الاهتمام بأن المعاقين لهم الحق في الحياة وفي النمو والترويج مثل أقرانهم من الأفراد العاديين، حيث أن اهتمام المجتمعات بفئات المعاقين يرتبط بتغيير النظرة إليهم والتحول من اعتبارهم عالة اقتصادية على مجتمعاتهم إلى النظر إليهم كجزء من الثروة البشرية التي يجب تنميتها والاستفادة منها ويتحقق ذلك من خلال استثمار أنشطة وقت الفراغ، حيث أن المشاركة في أنشطة وقت الفراغ لها مستويات متعددة لتناسب كافة الفئات بوجه عام وذوى الاحتياجات الخاصة من المعاقين بصريا بوجه خاص بما يناسب قدراتهم وميولهم، ومن خلال مستويات المشاركة الإيجابية في أنشطة وقت الفراغ يشعر المعاقين بصريا بالأمان وتحقيق الذات والالتزان الانفعالي والرضا عن النفس والتكيف مع الآخرين مما يكون له تأثير كبير في التغلب على القلق الاجتماعي الذي يشعر به المعاقين بصريا نتيجة لإعاقتهم .

والفرد المعاق يمكنه أن يشارك في العديد من أنشطة وقت الفراغ وذلك في ضوء قدراته وإمكانياته البدنية مع مراعاة أن تكون تلك الأنشطة غير ضاره وتساعد على الشعور بالمتعة والبهجة والحياة وتحقيق النجاح. (طه عبد الرحمن، ٢٠٠٦، ص١٤٧)

حيث تتباين مستويات اشتراك الأفراد في أنشطة وقت الفراغ وبالتالي تختلف الاستفادة منها والاستمتاع بها ويوضح "ناش" (Nash) أن مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ تشمل المستوي الأول "المشاركة الابتكارية" وهو الاشتراك الإيجابي الذي يندمج فيه الممارس حتى يصل إلى مهارات جديدة ومبتكرة وهناك العديد من أوجه النشاط المرتبطة بالمستوى الأول ومنها "الاختراع، التأليف، ابتكار النماذج والتصميمات والعروض"، المستوي الثاني "المشاركة الإيجابية" ويتضمن هذا المشاركة الإيجابية في مناشط وقت الفراغ من قبل الممارسين، ومن أهم تلك المناشط: المباريات والمسابقات الرياضية، التمثيل المسرحي العزف الموسيقي، الخدمات البيئية، المعسكرات والرحلات، الرسم.. الخ، المستوي الثالث "المشاركة الوجدانية" ويتضمن هذا المستوي المشاركة الوجدانية في مناشط وقت الفراغ والتي تتمثل في: قراءة القصص والروايات، مشاهدة الأفلام والمسرحيات والتمثيليات، مشاهدة البرامج التليفزيونية والمسابقات الرياضية، الاستماع إلى الموسيقى والبرامج الإذاعية، زيارة المعارض والمتاحف، المستوي الرابع "المشاركة السلبيه" والتي يتم التعبير عنها من خلال التسلية والترفيه، اللهو واستهلاك الوقت، لقاءات الأقارب، تبادل الحديث

مع الآخرين، المستوى الخامس "المناشط التي تلحق الأذى والضرر بالفرد" ويتم ذلك من خلال المشاركة في مناشط ضارة بالفرد مثل التدخين، لعب الميسر، ارتكاب أفعال غير تربوية وتلحق الأذى بالفرد كالإدمان للمخدرات والخمر.. إلخ، المستوى السادس "المناشط التي تلحق الأذى بالمجتمع" وذلك مثل ارتكاب الجرائم، التطرف الديني، أعمال العنف. (بهاء الدين عبد الرحمن، رمضان عبدالعال وآخرون، ٢٠١٨: ص ٨٩-٩٠) (أمانى البطراوي، ٢٠١٣: ص ٧-٨)

كما أن وقت الفراغ يعبر عن الوقت المتاح للفرد للمشاركة وفقاً لإرادته في نشاط يتوقع منه الإحساس بالسعادة والرضا، حيث يشتمل على مجموعة من المناشط التي يشارك فيها الممارس بتلقائية وحرية في اختيارها، بحثاً عن السعادة والاسترخاء، أو بغرض تنمية معلوماته أو تحسين مهاراته وتطويرها، أو الاسهام في تقديم خدمات تطوعية للمجتمع الذي يتواجد به أو البيئة التي تحيط به. (محمد الحماحي، وليد عبدالرازق ٢٠١٧: ص ١٣٨)

ويشير "بهاء الدين عبد الرحمن" (وآخرون) (٢٠١٥) إلى أن وقت الفراغ يرتبط بالترويح عندما يمارس الفرد خلال وقت فراغه أنشطة ترويحوية تعود عليه بالسعادة والرضا عن النفس وتعمل على تنمية الفرد تنمية شاملة متكاملة في جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية. (بهاء الدين عبدالرحمن، رمضان عبدالعال وآخرون ٢٠١٥: ص ٣٤)

وترى الباحثة أن مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ الإيجابية تشمل المستويات الثلاثة وهي المستوى (الابتكاري، الإيجابي، الوجداني) حيث يتحقق للمعاق بصريا الممارس لتلك الأنشطة الإبداع والتعبير عن الذات والشعور بالأمان والطمأنينة والرضا عن النفس وتقبل الآخرين والإنتماء والتكيف مع الآخرين والاندماج في المجتمع مما يحد من القلق الاجتماعي لديهم .

وتعد الإعاقات البصرية أحد أنواع الإعاقات التي تحدث بدرجات متفاوتة على الرغم من أن أي شخص لديه رؤية غير صحيحة ومنخفضة يعتبر من ضعاف البصر، وتوضح المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الوطنية الأمريكية للصحة أن تدرج الإعاقات البصرية يكون على النحو التالي (الرؤية القريبة من الطبيعية أو الانخفاض الطفيف للرؤية يكون (٢٠/٣٠ : ٢٠ / ٦٠)، ضعف البصر المعتدل ويرجع إلى رؤية في نطاق (٢٠/٧٠ : ٢٠/ ١٦٠) وفي هذه الحالة يحتاج الأشخاص من ضعاف البصر لارتداء النظارات الطبية أو العدسات اللاصقة أو العلاج الطبي، وهذه الوسائل جميعها لا تصحح النظر بشكل كامل، ضعف البصر الشديد يكون في نطاق (٢٠/ ٢٠٠ : ٢٠/ ٤٠٠)، وتبعا للقانون الأمريكي أن كل من نسبة النظر لديه أقل من (٢٠ / ٢٠٠) يعتبر معاقا بصريا بشكل قانوني ويستحق كل المميزات التي منحها له قانون الإعاقة الأمريكي، ضعف الرؤية العميق يكون في نطاق (٢٠/ ٥٠٠ : ٢٠/ ١٠٠٠) العمى شبه الكامل و يبدأ من (٢٠ / ١٠٠٠) ومن دون ذلك يعتبر لديه عمى كلى، حيث يكون الشخص غير قادر على الإدراك الحسي للضوء، ومن لديه هذه الدرجة من عدم الرؤية يعتمد على حواسه الأخرى لاستيعاب المعلومات والتنقل في هذا العالم. (فاطمة الزهراء محمد، ٢٠١٨: ص ٤٤)

وتمثل الإعاقة البصرية مشكلة اجتماعية ونفسية تعرقل الفرد عن الوصول إلى أهدافه وإشباع حاجاته، حيث أنه يعيش في صراع نفسي، فهو من ناحية لا يستطيع أن يندمج مع المبصرين، ومن ناحية أخرى لا يرضى عن الحياة في عالمه المحدود طالما أنه يعلم أن هناك مبصرين يخالطونه

مما يجعله يشعر بالعزلة والانسحاب، ومن الآثار النفسية للإعاقة البصرية خوف المعاق من المراقبة المستمرة من الآخرين لسلوكه، وأنهم متيقظون لأخطائه، ويرصدون عليه تحركات مما يجعله أكثر تعرضاً للإجهاد النفسي والشعور بالتوتر وعدم الأمن، وأكثر عرضة للقلق والأعراض العصبية . (أمل السعيد، ٢٠٢٠، ص ٤٤٣)

والأشخاص المعاقين بصريا هم الذين تتراوح حدة الإبصار لديهم أقل من ٢٠/٢٠ قدم أو ٦٠/٦ متر في العين الأقوى، كما تقل قدرة المعاق بصريا على تحصيل الخبرات عن الشخص المبصر، ومن هنا كانت حاجة الفرد المعاق إلى المساعدة أكبر، مما يؤدي إلى إحساسه بالعجز المستمر في الاعتماد على ذاته، الأمر الذي يؤثر على علاقاته الاجتماعية وتكيفه الشخصي والاجتماعي مما يزيد من الشعور بالقلق الاجتماعي لديه. (فريال شنيكات، ٢٠١٤، ص ٩١٦-٩١٧)

وشهدت العقود الأخيرة تزايداً ملحوظاً في دراسات القلق الاجتماعي نتيجة ازدياد معدلات انتشاره وشيوعه، إذ إن هذا الاضطراب يعاني منه نسبة كبيرة من الأفراد التي جانت ما له من آثار ونتائج خطيرة تكمن في إعاقة وتعطيل الكثير من المناشط الحياتية للفرد، ويعتبر القلق العرض الجوهري المشترك في معظم الاضطرابات النفسية والذهنية والانحرافات السلوكية وفي جميع الأمراض النفسية جسيمة لدي كلا من الذكور والإناث من ذوي الإعاقة البصرية. (سمية علي عبد الوارث وآخرون، ٢٠١٣، ص ١٨)

وترى الباحثة أن المعاقين بصريا هم أشد شعورا بالقلق الاجتماعي نظرا لتدني الثقة بالنفس وتدني مفهوم الذات لديهم وعدم شعورهم بالأمان واعتمادهم على الآخرين ، والخوف من نظرة الآخرين إليهم.

كما يعد القلق الاجتماعي ظاهرة نفسية منتشرة أطلق عليها آفة العصر وينتج عن عوامل مادية ومعنوية والقلق الاجتماعي هو حالة توتر شاملة نتيجة إحساس الفرد بالتهديد والخطر، ويصاحبه دائماً خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية، ويشكل الأشخاص ذوي اضطراب القلق الاجتماعي صور سلبية لأنفسهم حول الأداء الضعيف خلال المواقف التي يخافونها، وتتسم هذه الصورة عادة بالنشوة وبالإضافة إلى أنها تتضمن معاني سلبية حول الذات وترتبط بالذكريات السيئة لديهم، وتشير التقديرات إلى أن حوالي ثلث الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية يعانون من القلق الاجتماعي بينما تبلغ نسبة اضطرابات القلق العام بين الأشخاص العاديين ما بين ٤-٦%.

(Donoyama, Munakata, 2018, p25)

ويعرف القلق الاجتماعي طبقاً للدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية (DSM-IV) الصادر عن الرابطة الأمريكية للطب النفسي على أنه خوف ملحوظ ومستمر يظهره الفرد في موقف أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو المواقف التي تتضمن الأداء أو الإنجاز والتي يتعرض فيها الشخص لأفراد غرباء أو لاحتمال تفحص (مراقبة) الآخرين له ، يخاف الشخص أن يتصرف بطريقة (أو يبدى أعراضاً قلقية) ستكون مذلة أو محرجة . (تيسير حسون، ٢٠٠٤، ص ١٤٠)

ويعرف (Everaert., et ,al, 2018) القلق الإجتماعي بأنه " الخوف من التعرض للحرش والإهانة والتقييم السلبي من جانب الآخرين في المواقف الاجتماعية والميل نحو تجنب هذه المواقف " . (Everaert., et ,al, 2018,p12)

كما يوصف القلق الاجتماعي بأنه يعتبر القلق حول التفاعلات الاجتماعية والذي يتراوح بين الشعور البسيط بعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية الي حالات القلق الاجتماعي الأشد التي وصفها الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس باسم اضطراب القلق الاجتماعي أو الفوبيا الاجتماعية والتي تعكس درجة عالية من الخوف والرهاب الاجتماعي تجاه البيئة الاجتماعية. (Binder, Wrzesińska & Kocur, 2018: 1)

ويشكل القلق الاجتماعي لدي ذوي الإعاقة البصرية الجزء الأكبر من البناء الاجتماعي لديهم مما يؤثر علي علاقتهم مع اللذين يعيشون معهم فيظهر تعبيرهم عنه في بعض السلوكيات التي تتناقض مع مظاهر وخصائص نموهم فتتأثر مشاعرهم وسلوكهم في المواقف الاجتماعية لذلك نجد ان علاقة النمو الاجتماعي بالقلق الاجتماعي واحدا من اهم الموضوعات عند دراسة ذوي الإعاقة البصرية. (محمد المهدي، ٢٠١٦، ص ٢٠٥)

كما يعتبر القلق الاجتماعي هو أحد النتائج النفسية المترتبة على الإعاقة البصرية وفقد الإبصار، وتشير الأدبيات البحثية إلى حقيقة أن ظهور القلق الاجتماعي بين هؤلاء الأشخاص يعتمد على سن حدوث الإعاقة البصرية حيث تؤكد التقارير البحثية أن الأشخاص الذين يتعرضون للإعاقة البصرية قبل سن الثانية عشر من العمر ترتفع لديهم احتمالات الإصابة بالقلق الاجتماعي بالمقارنة بمن يفقدون الإبصار في سنوات عمرية لاحقة وتأثير الإعاقة البصرية على الوظيفية اليومية، ونظم الدعم الرسمية وغير الرسمية لذوي الإعاقة البصرية (Kempen, 2015: p1405)

مشكلة البحث :

يؤثر القلق الاجتماعي على الفرد في النواحي المعرفية، الاجتماعية، الفسيولوجية، السلوكية، حيث أن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي لديهم صعوبات في تجهيز المعلومات الاجتماعية، وكذلك ضعف الانتباه إلى القرائن المناسبة في التفاعلات الاجتماعية. ويغلب عليهم المعرفة السلبية والنشاط الفسيولوجي، كما لا ينظرون إلى الجانب الإيجابي في أنشطتهم في مقابل التقدير السلبي. (خالد عوض، ٢٠١٦: ص ٢٩٤).

وتؤكد دراسة "أمل السعيد" (٢٠٢٠) أن الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية لديهم مستويات مرتفعة من القلق الاجتماعي وأن هناك علاقة قوية بين الإعاقة البصرية والقلق الاجتماعي، وتشير نتائج دراسة (Rukhsana Bashir, et.al 2014) إلى أن الألعاب التي يفضلها المعاقين بصريا هي ألعاب الكمبيوتر الدردشة مع الأصدقاء عبر الانترنت ، والكريكت والاستماع إلى الأخبار التلفزيونية ، قراءة القصص والكتب والروايات والدراما، كما توضح دراسة "مروة حسن ، نادية إميل، مروة فتحى" (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى أن المعاقين بصريا لديهم درجة مرتفعة من القلق الاجتماعي .

و ترى الباحثة أن عدم اهتمام المعاقين بصريا بأنشطة وقت الفراغ البناء قد يزيد من القلق الاجتماعي لديهم وذلك لأن عدم توفر الفرص لمشاركتهم في أنشطة تشغل وقت فراغهم وتجعلهم يستفيدون منه أقصى إستفادة ممكنة تعد من العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى زيادة بعض الاضطرابات النفسية والاجتماعية لديهم كالملل وعدم الشعور بالأمان وفقدان الثقة بالنفس والخوف

وعدم التكيف مع الآخرين وبالتالي يزداد القلق الإجتماعي لدى المعاقين بصريا كما أن سوء استثمار وقت الفراغ لديهم يعد من أحد العوامل الهامة التي تزيد من القلق الاجتماعي، وذلك لأن وقت الفراغ يعتبر المرأة التي تعكس شخصية الفرد إذا تم شغله بشكل إيجابي أو العكس، كما أن شغل أوقات الفراغ يعد أمرا هاما في حياة المعاقين بصريا الذين يمتلكون وقت فراغ أكثر من أقرانهم الأسوياء حيث تتمثل مشكلة وقت الفراغ في وجود متسع من الوقت لدى المعاقين بصريا وعدم شغل ذلك الوقت يؤدي إلى الانحراف والضياع والتورط في الجرائم إذا لم يجيد المعاق استثمار وقت الفراغ فإذا أحسن استخدامه تقل الاضطرابات النفسية والاجتماعية وينخفض مستوى القلق الاجتماعي لديهم ، وإذا أساء المعاق بصريا استخدام وقت الفراغ تزداد الاضطرابات النفسية والاجتماعية وبالتالي يزداد القلق الاجتماعي لديه، ومن خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والمراجع العلمية لاحظت الباحثة اهتمام معظم الدراسات بدراسة القلق الاجتماعي للمعاقين بصريا ولم تتطرق أى من هذه الدراسات إلى دراسة مستويات المشاركة في وقت الفراغ وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى المعاقين بصريا ، ومن هذا المنطلق تكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف على مستويات الإشتراك في أنشطة وقت الفراغ (الإشتراك الإبتكاري – الإشتراك الإيجابي – الإشتراك الوجداني – الإشتراك السلبي – أنشطة تلحق بالأذى بالفرد – أنشطة تلحق بالأذى بالمجتمع) وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى المعاقين بصريا .

أهمية البحث : ان هذا البحث يعد من البحوث الهامة في مجال دراسة المعاقين بصريا و تبرز أهميته في النقاط التالية:

- ١- إلقاء الضوء على أهم التأثيرات الاجتماعية المرتبطة بالقلق الاجتماعي لذوي الإعاقة البصرية.
- ٢- إلقاء الضوء علي دور ممارسة أنشطة وقت الفراغ وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لذوي الإعاقة البصرية.
- ٣- توضيح مدي أهمية متغير ممارسة أنشطة وقت الفراغ في مواجهة القلق الاجتماعي لذوي الإعاقة البصرية.

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي الي التعرف على:

- ١- العلاقة بين مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ ومستوي القلق الاجتماعي لدى المعاقين بصريا بمحافظة المنيا.
- ٢- الفروق بين كلا من المعاقين بصريا مرتفعي ومنخفضي القلق الاجتماعي علي مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ.

فروض البحث: في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ ومستوي القلق الاجتماعي لدى المعاقين بصريا.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين المعاقين بصريا مرتفعي القلق الاجتماعي ومنخفضي القلق الاجتماعي علي مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ

المصطلحات الواردة بالبحث:

١- مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ Levels of participation in leisure time activities

تعرف الباحثة مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ بأنها تشير إلى درجة وطبيعة مشاركة الفرد في أنشطة وقت الفراغ سواء كانت تلك الأنشطة بناءة للفرد وتشمل المستويات الثلاثة (الاشتراك الابتكاري - الاشتراك الإيجابي - الاشتراك الوجداني) والمستوى الرابع (الاشتراك السلبي) الذي يمثل المستوى المحايد من حيث درجة استفادة الفرد من النشاط ، أو أنشطة هدامة للفرد وتشمل المستوى الخامس والسادس (أنشطة تلحق الأذى بالفرد - أنشطة تلحق الأذى بالمجتمع) . (تعريف إجرائي)

٢- وقت الفراغ : Leisure Time

يعرف "محمود طلبة" (٢٠١٠) وقت الفراغ بأنه " الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من عمله الأساسي والالتزامات الضرورية الأخرى والذي يمكن للفرد أن يستثمره في الاسترخاء أو ممارسة أنشطة ترويحوية تسهم في تنمية الشخصية (محمود طلبة ، ٢٠١٠:ص٢٤)

٣- القلق الاجتماعي: Social Anxiety

خوف المعاق بصريا المبالغ فيه وغير المنطقي من التفاعل مع المبصرين والتواجد في المواقف الاجتماعية ونتيجة لذلك ظهور اعراض القلق (كالتوتر - احمرار الوجه - زيادة ضربات القلب) مما يجعل الفرد منسحباً ومنعزلاً لا يشارك الآخرين ولا يستطيع التعبير عن النفس وظهور الأفكار السلبية والحساسية الشديدة من قبل الآخرين.(زينب عبد الحميد، ٢٠١٤:ص١٣٨)

٤- الإعاقة البصرية: Visual disability

هم الفئة التي تعجز عن استخدام بصرها في الحصول على المعرفة ، كما أنه تعجز نتيجة لذلك عن تلقى العلم في المدارس العادية والطرق العادية والمناهج الموضوعة للعاديين.(زينب محمود شقير، ٢٠٠٥:ص٩)

تعرف الإعاقة البصرية طبياً: "بأنها ضعف في أي وظيفة من وظائف البصر الخمس - البصر المركزي - البصر المحيطي، التكيف البصري ، البصر الثنائي، ورؤية الألوان وذلك نتيجة تشوه تشريحي أو إصابة بمرض أو جرح في العين ، وأكثر الإعاقات البصرية شيوعاً تتمثل في البصري المركزي و الانكسار الضوئي ".(Al-khafafe,2014,p120)

الدراسات السابقة: قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي لتحديد أهم الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث وتوصلت إلى عدد (٦) دراسات عربية ، و(٤) دراسة اجنبية ، وسوف يتم عرضها من الأحدث إلى الأقدم كما يلي:

- ١- دراسة "أمل السعيد"(٢٠٢٠)، بعنوان "الدوجماتية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من المعاقين بصرياً"، هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الدوجماتية والقلق الاجتماعي لدى عينة من المعاقين بصرياً، وتكونت عينة البحث من (٥٠) من الطلاب المعاقين بصرياً من مدرسة النور للمكفوفين ببناها بمحافظة القليوبية ومدرسة النور للمكفوفين بالقازيق بمحافظة الشرقية ، وتراوح أعمارهم من (١٣ - ١٨) عام، واستخدمت الباحثة مقياس القلق الاجتماعي (إعداد/ زينب سيد عبد الحميد ٢٠١٤) كأداة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الدوجماتية وزيادة القلق الاجتماعي لدى عينة من المعاقين بصرياً.

٢- دراسة "إيهاب محمد" (٢٠٢٠) بعنوان " فاعلية برنامج رياضي لخفض القلق وتحسين مفهوم الذات والمهارات الحياتية لدى الأطفال المعاقين بصرياً"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج رياضي لخفض القلق وتحسين مفهوم الذات والمهارات الحياتية لدى الأطفال المعاقين بصرياً، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طفلاً من الأطفال المعاقين بصرياً من دار الأمل للرعاية بمحافظة المنيا في العام الدراسي (٢٠١٨/٢٠١٧)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس القلق للمكفوفين، ومقياس مفهوم الذات للأطفال، واستمارة المهارات الحياتية للأطفال، وأشارت نتائج الدراسة إلى التأثير الإيجابي للبرنامج الرياضي على مستوى القلق النفسي لدى المعاقين بصرياً عينة الدراسة، كما أثر البرنامج الرياضي المقترح إيجابياً على مستوى مفهوم الذات لدى المعاقين بصرياً.

٣- دراسة "مروة حسن، نادية إميل، مروة فتحى" (٢٠٢٠)، بعنوان "العلاقة بين القلق الإجتماعي والأعراض الوسواسية لدى المعاقين بصرياً"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين القلق الإجتماعي والأعراض الوسواسية لدى المعاقين بصرياً، استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من قطاع العاملين بالقطاع العام والخاص بالمكتبة المركزية جامعة القاهرة ، إدارة كلية الآداب جامعة القاهرة، إدارة كلية دار علوم جامعة القاهرة، جمعية رسالة، طلاب كلية الآداب، كلية دار العلوم جامعة القاهرة وعددهم (١٢٠) من الذكور، وتتراوح أعمارهم من (١٨-٣٥) عام، واستخدم الباحثون مقياس القلق الإجتماعي كأداة لجمع البيانات ، وكانت أهم النتائج أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في قوة العلاقة بين اختبار القلق الإجتماعي واختبار الأعراض الوسواسية بين عينة المعاقين بصرياً وعينة المبصرين في اتجاه المعاقين بصرياً.

٤- دراسة "محمد إبراهيم الذهبي" (٢٠١٧) بعنوان "أثر ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة علي الصحة النفسية للرياضيين المعاقين سمعياً"، وهدفت تلك الدراسة إلي التعرف علي أثر ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة علي الصحة النفسية للرياضيين المعاقين سمعياً، تم استخدام المنهج الوصفي، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الرياضيين المعاقين سمعياً المشاركين بالدورى الممتاز لكرة القدم للصم بجمهورية مصر العربية ، للعام ٢٠١٦/٢٠١٧ بواقع (١٠٦) معاق مقسمين إلي (٢٥) معاق لعينة الدراسة الاستطلاعية، (٨١) لعينة الدراسة الأساسية ومن الحاصلين علي الشهادة الإعدادية فما أعلي، وتم استخدام مقياس أنشطة وقت الفراغ الموجهة (إعداد الباحث)، ومقياس الصحة النفسية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم الإستنتاجات أن المعاقين سمعياً يمارسون أنشطة وقت الفراغ بشكل متنوع ، يتمتع الرياضيين المعاقين سمعياً الممارسين لأنشطة وقت الفراغ الموجهة بتحسين في الصحة النفسية، ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة تساهم بصورة ملحوظة في تحسين الصحة النفسية للرياضيين المعاقين سمعياً.

٥- دراسة "صفاء عطا الله" (٢٠١٦) وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تروحي على بعض الجوانب النفسية لدى الأطفال المعاقين من (٨-١٣) سنة ، واستخدمت المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على الأطفال المعوقين وبلغ مجتمع البحث (٤٥) طفلاً وطفلة واستخدمت مقاييس مفهوم الذات والقلق وأشارت أهم نتائج الدراسة إلى أن ممارسة الأنشطة التروحية يؤثر إيجابياً على كل من مفهوم الذات ويخفض من القلق النفسي.

٦- دراسة قام بها "عدنان عبيد" (٢٠١٦)، بعنوان "مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسمات الشخصية لطلاب جامعة بابل" هدفت إلى التعرف على أهم مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسمات الشخصية لطلاب جامعة بابل ، واشتملت عينة الدراسة على (٣٧١) طالب وطالبة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتمثلت أهم النتائج في وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية لطلاب جامعة بابل بدولة العراق وسمات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

٧- دراسة (Morrison, et, al) (2017)، بعنوان "فحص العلاقة بين القلق الاجتماعي والدوجماتية بين المراهقين ذوي الإعاقة البصرية"، هدفت الدراسة إلى استكشاف خبرات القلق في المواقف الاجتماعية بين المراهقين ذوي الإعاقة البصرية بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين الدوجماتية وسمات القلق الاجتماعي للمعاقين بصريا، واستخدم الباحثان المنهج الكمي والنوعي ذو التصميم الارتباطي لفحص العلاقة بين المتغيرات الرئيسية ، وتكونت عينة البحث من (٣٦) طالب وطالبة متوسط العمر ما بين ١٦-١٩ عام ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية ممن يحملون تشخيص فقدان جزئي في الإبصار من بينهم (٥٠%) ذكور و(٥٠%) إناث ، وتم استخدام مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين SAA-A (Spence, 2005) ، استمارة المهارات الاجتماعية موجهة للمعلمين (Szivos, 1999)، مقياس الدوجماتية، وكانت أهم النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين سمات الدوجماتية وزيادة حدة القلق الاجتماعي بين المراهقين ذوي الإعاقة البصرية ، أن التفاوت في درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية على مقياس القلق الاجتماعي ارتبط بالدوجماتية.

٨- دراسة (Rukhsana Bashir, et ,al) (2014)، بعنوان "أنشطة أوقات الفراغ للطلاب ذوي الإعاقة البصرية"، هدفت إلى التعرف على أنواع أنشطة أوقات الفراغ للطلاب المعاقين بصريا ، التعرف على الفروق بين الذكور والإناث من الطلاب المعاقين بصريا في اختيار أنواع أنشطة وقت الفراغ ، التعرف على الفروق بين المكفوفين وضعاف البصر في اختيار الأنشطة الترويحية ، استخدم الباحثين المنهج الوصفي ، كانت عينة البحث من الطلاب ذوي الإعاقة البصرية المسجلين بمرحلة البكالوريوس وكذلك المسجلين بدرجة الماجستير ، وعددهم (٦٠) طالبا من ذوي الإعاقة البصرية (٣٠) من الذكور ، (٣٠) من الإناث منهم (٣٧) مصابون بالعمى التام و(٢٣) يعانون من ضعف البصر ، تراوحت أعمارهم بين (١٦-٣٠) عام، تم استخدام استبيان المشاركة في أنشطة وقت الفراغ كأداة لجمع البيانات ، وتوصلت أهم النتائج إلى أن الألعاب التي يفضلها المعاقين بصريا هي ألعاب الكمبيوتر الدردشة مع الأصدقاء عبر الانترنت ، والكريكت والإستماع إلى الأخبار التلفزيونية ، قراءة القصص والكتب والروايات والدراما ، كما أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث في ممارسة أنشطة وقت الفراغ لدى الطلاب المعاقين بصريا ، لا توجد فروق دالة احصائيا بين المكفوفين وضعاف البصر في ممارسة أنشطة وقت الفراغ.

٩- دراسة "Houwen , et ,al" (2009)، بعنوان "تأثير ممارسة الأنشطة البدنية على تنمية المهارات الأساسية لدى عينة من الأطفال المكفوفين"، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة البدنية على تنمية المهارات الأساسية لدى عينة من الأطفال المكفوفين وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي واشتملت

عينة البحث على أطفال دور الحضانة من (١-٤) سنوات، وكانت أهم النتائج ممارسة الرياضة اثراً إيجابياً في تحسين المهارات الحياتية لدى الأطفال.

١٠- دراسة (2005) "Deborah R, Shabirm" بدراسة استهدفت التعرف على الكفاءة النفسية لدى الأطفال المعاقين وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي للدراسات المسحية وقد اشتملت عينة البحث على طلاب من التعليم الأولى من (٨ - ١٢) سنة، وكانت أهم النتائج أن الأطفال المعاقين بصرياً لديهم ضعف في مستوى الثقة بالنفس والميل للانعزالية وعدم الاختلاط مع الأقرناء.

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث.

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث من الأفراد ذوي الإعاقة التابعين لمكتب قادرون باختلاف بمديرية الشباب والرياضة بالمنيا، والتابعين لنادي متحدي الإعاقة بالمنيا، والتابعين لمكتب متحدي الإعاقة بجامعة المنيا والبالغ قوامهم (٤٨٠) فرداً معاقاً، وتم اختيار عينة البحث من المعاقين بصرياً، وبلغ عددهم (٤٠) معاق في حين تم اختيار عينة الدراسة الإستطلاعية وعددها (٢٠) معاقاً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وذلك لحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات.

-أدوات جمع البيانات : لجمع البيانات الخاصة بالبحث قامت الباحثة باستخدام عدد من الأدوات والموضحة كما يلي :

(أ) مقياس مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ ملحق (٣)

وقد قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس للتعرف على مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ للمعاقين بصرياً وفق الخطوات التالية:

أولاً- تحديد الهدف: قامت الباحثة بتحديد هدف المقياس وهو التعرف على مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ للمعاقين بصرياً.

ثانياً- المسح المرجعي للدراسات السابقة: وهنا قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة والمتعلقة بقياس مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ للمعاقين بصرياً ومنها دراسة "إيهاب محمد" (٢٠٢٠)، "محمد إبراهيم" (٢٠١٧)، "صفاء عطا الله" (٢٠١٦)، "عدنان عبيد" (٢٠١٦)، Rukhsana Bashir, et,al (2014)، هويوان، هارمين Houmen, S, Hartman (٢٠٠٩)، والاستعانة ببعض المراجع العلمية لكلاً من "محمود اسماعيل طلبة" (٢٠١٠)، "أمانى متولى البطراوى" (٢٠١٣)، "ظه عبد الرحيم" (٢٠٠٦)، "سامية حسن" (٢٠١٧)، بهاء الدين عبد الرحمن (آخرون) (٢٠١٨)

ثالثاً- تحديد أبعاد المقياس: بعد الاطلاع على الدراسات السابقة قامت الباحثة بتحديد ستة أبعاد وهي (الاشتراك الابتكاري - الاشتراك الإيجابي - الاشتراك الوجداني - الاشتراك السلبي - مناشط تلحق الأذى بالفرد - مناشط تلحق الأذى بالمجتمع) وقامت بوضع عدد من الأنشطة التي تقيس مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ الستة في صورته المبدئية والمكونة من (٥٠) خمسون نشاطاً ملحق رقم (٢) وعرضها على مجموعة من الخبراء في مجال الترويج الرياضي ملحق (١) لمدي مناسبة تلك الأنشطة لما وضعت من أجله.

رابعاً- **مراجعة تعليمات الخبراء:** قامت الباحثة بمراجعة آراء الخبراء حول مدي مناسبة الانشطة لما وضعت من اجله وقد تم تعديل بعض الانشطة وحذف بعضها وتعديل صياغة بعضها ووصلت بعد آراء وتعليمات الخبراء إلي (٤٧) سبعة واربعون نشاطاً بنسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر علي المقياس لجميع الخبراء.

خامساً- **تعليمات المقياس:** يعتمد صدق الاستجابات على الطريقة التي تقدم بها التعليمات فقد قامت الباحثة بإتباع الخطوات التالية في إعداد التعليمات وتتمثل هذه الخطوات فيما يلي شرح فكرة المقياس شرحاً حقيقياً لعينة البحث حتى لا تكون غير واضحة بالنسبة لهم ومن ثم:

- استخدام لغة سهلة وواضحة وعبارات قصيرة.
- توضيح كيفية تسجيل الاستجابة في المقياس.
- التأكيد على أن اختيار الاستجابة بدقة سوف يساعد على تحقيق هدف البحث.
- التأكيد على أن المعلومات عن المعاق بصرياً ستكون سرية ولن يتم استخدامها إلا للبحث العلمي فقط.

سادساً- **التجربة الاستطلاعية:** وهنا قامت الباحثة بتطبيق المقياس علي عينة استطلاعية من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية لمدي ملائمة المقياس لما وضع من اجله ووضوح مكوناته وقد اسفرت هذه الدراسة عن مدي مناسبة المقياس لما وضع من اجله وكذلك مدي صدق وثبات المقياس لغرض قياسه.

سابعاً- **تطبيق المقياس:** قامت الباحثة بتطبيق المقياس علي عينة البحث الأساسية في صورته النهائية وجمع الدرجات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها احصائياً.

ثامناً- **تصحيح المقياس:** تصحيح درجات المقياس من خلال مقياس تقدير ثنائي أمارس (١) درجة، ولا امارس (صفر) درجة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر، ٤٧).

تاسعاً- المعاملات العلمية للمقياس:

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالي:

أ- **الصدق:** لحساب الصدق قامت الباحثة باستخدام أكثر من طريقة للتعرف على مدى الكفاءة السيكومترية للمقياس كما يلي:

(١) **صدق المحكمين:** حيث قامت الباحثة بحساب هذا النوع من الصدق بعرض المقياس على الخبراء وعددهم (٥) خمس خبراء ملحق (١) في مجال الترويج الرياضي وعلم النفس والصحة النفسية والاعاقة والتأهيل لأبداء الرأي حول مدي مناسبة مكونات المقياس لما وضع لأجله حيث تكون المقياس في صورته المبدئية من (٥٠) خمسون نشاطاً، وبعد العرض تم إعادة صياغة بعضها وتعديلها وحذف البعض الآخر حتى أصبح المقياس (٤٧) سبعة واربعون نشاطاً جاهزة للاتساق الداخلي.

(٢) صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٢٠) معاق بصرياً، عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس مستويات المشاركة لأنشطة وقت الفراغ لدى المعاقين بصرياً والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

(ن = ٢٠)

البعد	العبارة	الارتباط	البعد	العبارة	الارتباط	البعد	العبارة	الارتباط
الاشتراك الابتكاري	١	٠.٥٥	الاشتراك الإيجابي	١١	٠.٦٢	الاشتراك الوجداني	٢٢	٠.٦٩
	٢	٠.٦٧		١٢	٠.٧٠		٢٣	٠.٧٢
	٣	٠.٧٠		١٣	٠.٦٦		٢٤	٠.٥٧
	٤	٠.٦٦		١٤	٠.٧٩		٢٥	٠.٦٢
	٥	٠.٥٠		١٥	٠.٦٦		٢٦	٠.٥٨
	٦	٠.٦٠		١٦	٠.٥٩		٢٧	٠.٦٠
	٧	٠.٧٧		١٧	٠.٧١		٢٨	٠.٧١
	٨	٠.٦٨		١٨	٠.٦٩		٢٩	٠.٦٠
	٩	٠.٥٥		١٩	٠.٥٩		٣٠	٠.٨٠
	١٠	٠.٥٨		٢٠	٠.٦٢	الاشتراك السلبي	-	-
الاشتراك السلبي	-	-	الاشتراك السلبي	٢١	٠.٦٦	الاشتراك السلبي	-	-
	٣١	٠.٥٥		٣٨	٠.٥٥		٤٣	٠.٥٥
	٣٢	٠.٦٩		٣٩	٠.٨٠		٤٤	٠.٦٧
	٣٣	٠.٧٠		٤٠	٠.٧٠		٤٥	٠.٧٠
	٣٤	٠.٦٦		٤١	٠.٦٦		٤٦	٠.٦٦
	٣٥	٠.٧١		٤٢	٠.٤٩		٤٧	٠.٥٠
	٣٦	٠.٦٠		-	-		-	-
	٣٧	٠.٧٤		-	-		-	-
	-	-		-	-		-	-
	-	-		-	-		-	-

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (١) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات يعد (الاشتراك الابتكاري) والدرجة الكلية له ما بين (٠,٥٠ ، ٠,٧٧) وهي قيمة دالة احصائياً مما يشير الي ارتباط العبارات بالبعد التي تنتمي اليه العبارة.
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات يعد (الاشتراك الايجابي) والدرجة الكلية له ما بين (٠,٥٩ ، ٠,٧٩) وهي قيمة دالة احصائياً مما يشير الي ارتباط العبارات بالبعد التي تنتمي اليه .
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات يعد (الاشتراك الوجداني) والدرجة الكلية له ما بين (٠,٥٧ ، ٠,٨٠) وهي قيمة دالة احصائياً مما يشير الي ارتباط العبارات بالبعد التي تنتمي اليه.
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات يعد (الاشتراك السلبي) والدرجة الكلية له ما بين (٠,٥٥ ، ٠,٧٤) وهي قيمة دالة احصائياً مما يشير الي ارتباط العبارات بالبعد التي تنتمي اليه.

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات يعد (مناشط تلحق الاذي بالفرد) والدرجة الكلية له ما بين (٠,٤٩ ، ٠,٨٠) وهي قيمة دالة احصائياً مما يشير الي ارتباط العبارات بالبعد التي تنتني اليه العبارة.
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات يعد (مناشط تلحق الأذى بالمجتمع) والدرجة الكلية له ما بين (٠,٥٠ ، ٠,٧٠) وهي قيمة دالة احصائياً مما يشير الي ارتباط العبارات بالبعد التي تنتني اليه العبارة.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس مستويات المشاركة لأنشطة وقت الفراغ لدي المعاقين بصرياً والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٢٠)

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	٠,٤٨	١١	٠,٥٥	٢٢	٠,٥٠
٢	٠,٦٠	١٢	٠,٦٢	٢٣	٠,٦٠
٣	٠,٦٦	١٣	٠,٥٩	٢٤	٠,٥٠
٤	٠,٥٨	١٤	٠,٦٠	٢٥	٠,٥٢
٥	٠,٤٧	١٥	٠,٥٨	٢٦	٠,٥١
٦	٠,٥٥	١٦	٠,٥١	٢٧	٠,٤٩
٧	٠,٦٩	١٧	٠,٤٩	٢٨	٠,٦٦
٨	٠,٥٩	١٨	٠,٦٠	٢٩	٠,٥٩
٩	٠,٤٧	١٩	٠,٤٨	٣٠	٠,٦٨

تابع جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس مستويات المشاركة لأنشطة وقت الفراغ لدي المعاقين بصرياً والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٢٠)

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١٠	٠,٥٠	٢٠	٠,٥٠	-	-
-	-	٢١	٠,٤٩	-	-
٣١	٠,٤٧	٣٨	٠,٤٨	٤٣	٠,٤٧
٣٢	٠,٦١	٣٩	٠,٦٦	٤٤	٠,٥٨
٣٣	٠,٥٨	٤٠	٠,٥٦	٤٥	٠,٦١
٣٤	٠,٥٦	٤١	٠,٥٢	٤٦	٠,٦٣
٣٥	٠,٦٠	٤٢	٠,٤٦	٤٧	٠,٤٨
٣٦	٠,٥٥	-	-	-	-
٣٧	٠,٦٦	-	-	-	-

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ يتضح من جدول (٢) ما يلي:

- انه تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠,٤٦ ، ٠,٦٩) وهي قيمة دالة احصائياً مما يشير الي ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية لمقياس مستويات المشاركة في وقت الفراغ دي المعاقين بصرياً

(ن = ٢٠)

مسلسل	الأبعاد	معامل الارتباط
١	الاشتراك الابتكاري	٠.٧٩
٢	الاشتراك الإيجابي	٠.٨٠
٣	الاشتراك الوجداني	٠.٨٨
٤	الاشتراك السلبي	٠.٧٨
٥	مناشط تلحق الأذى بالفرد	٠.٨٥
٦	مناشط تلحق الأذى بالمجتمع	٠.٨٢

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

تراوحت معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٧٨ ، ٠.٨٨)، وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ب- ثبات المقياس

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة التجزئة النصفية عن طريق معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٢٠) معاق بصرياً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٤)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ لمستويات المشاركة لأنشطة وقت الفراغ لدي المعاقين بصرياً

(ن = ٢٠)

مسلسل	الأبعاد	معامل الفا
١	الاشتراك الابتكاري	٠.٨٠
٢	الاشتراك الإيجابي	٠.٧٧
٣	الاشتراك الوجداني	٠.٨١
٤	الاشتراك السلبي	٠.٧٨
٥	مناشط تلحق الأذى بالفرد	٠.٨٣
٦	مناشط تلحق الأذى بالمجتمع	٠.٧٩
	الدرجة الكلية	٠.٧٩

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

بلغ معامل ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٧٧ ، ٠.٨٣)، وبلغ معامل الفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٧٩) ، وهي معاملات جيدة مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

عاشراً- الصورة النهائية للمقياس: بعد التأكد من كفاءة المقياس بحساب صدق وثبات المقياس وإمكانية تطبيقه، فقد أصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٤٧) سبعة وأربعون عبارة للمقياس موزعة كالتالي:

جدول (٥)

يوضح أسماء الأبعاد وعدد العبارات لكل بعد وارقامها

مستسل	البعد	ارقام العبارات	العدد
١	الاشتراك الابتكاري	١ - ١٠	١٠
٢	الاشتراك الإيجابي	١١ - ٢١	١١
٣	الاشتراك الوجداني	٢٢ - ٣٠	٩
٤	الاشتراك السلبي	٣١ - ٣٧	٧
٥	مناشط تلحق الأذى بالفرد	٣٨ - ٤٢	٥
٦	مناشط تلحق الأذى بالمجتمع	٤٣ - ٤٧	٥
	الاجمالي		٤٧

(ب) مقياس القلق الاجتماعي ملحق (٤)

وصف المقياس : ولجمع البيانات قامت الباحثة باستخدام مقياس القلق الاجتماعي من اعداد زينب عبد الحميد (٢٠١٤) ويتكون المقياس من (٥٦) عبارة موزعة على اربعة ابعاد هي (البعد الفسيولوجي وعدد عبارات ١٤ عبارة) ، والبعد النفسي وعدد عباراته ١٤ عبارة) ، والبعد السلوكي وعدد عباراته ١٤ عبارة) ، والبعد المعرفي وعدد عباراته ١٤ عبارة) .

صدق وثبات المقياس :

أولاً-صدق المقياس : استخدم الباحث **صدق المحكمين** قد تم عرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في علماء النفس الرياضي ، وتم الإبقاء على العبارات التي أجمع المحكمون عليها بنسبة % ٨٠ وأصبح عدد فقرات المقياس ٥٦ عبارة بعد ٦٠ عبارة. و**صدق المفردات**: تم حساب الصدق عن طريق صدق التكوين وذلك بحساب الارتباطات الداخلية بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس والتي تتراوح ما بين (٦٥٥، - ٩٦٢)، مما يلاحظ أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي ٠،٠١. مما يدل على ثقة صدق المقياس، وثانياً **ثبات المقياس**، حيث تم حساب ثبات مقياس القلق الاجتماعي بطريقة إعادة التطبيق بفصل زمني ١٥ يوم وكانت معامل الثبات (٨٣، ، ٨٢، ، ٧٨، ، ٨٨،) لأبعاد المقياس على الترتيب ، ومعامل الثبات للمقياس ككل ٠،٨٣. وهي معاملات ثبات عالية .

-المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي: لحساب صدق وثبات المقياس استخدمت الباحثة الطرق التالية:

أ-الصدق: لحساب صدق المقياس استخدم الباحثون صدق الاتساق الداخلي حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠) عشرون فردا معاق من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تندرج تحته، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٦، ٧، ٨) توضح ذلك:

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات القلق الاجتماعي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=٢٠)

البعد النفسي		البعد السلوكي		البعد الفسيولوجي		البعد المعرفي	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	٠.٦٠	١	٠.٦٧	١	٠.٨٠	١	٠.٨٠
٢	٠.٦٢	٢	٠.٤٩	٢	٠.٥٥	٢	٠.٥٥
٣	٠.٥٦	٣	٠.٧٧	٣	٠.٦٨	٣	٠.٦٨
٤	٠.٧٠	٤	٠.٦٠	٤	٠.٦٧	٤	٠.٦٧
٥	٠.٦٨	٥	٠.٨٠	٥	٠.٨٤	٥	٠.٨٤
٦	٠.٧٦	٦	٠.٧٠	٦	٠.٦٩	٦	٠.٦٩
٧	٠.٦٢	٧	٠.٦٦	٧	٠.٥٨	٧	٠.٥٨
٨	٠.٧٨	٨	٠.٧٦	٨	٠.٦٩	٨	٠.٦٩
٩	٠.٧٥	٩	٠.٦٩	٩	٠.٥٨	٩	٠.٥٨
١٠	٠.٦٩	١٠	٠.٧١	١٠	٠.٦٩	١٠	٠.٦٩
١١	٠.٥٨	١١	٠.٦٧	١١	٠.٧٧	١١	٠.٧٧
١٢	٠.٦٩	١٢	٠.٧٠	١٢	٠.٦٩	١٢	٠.٦٩
١٣	٠.٥٨	١٣	٠.٥٩	١٣	٠.٥٦	١٣	٠.٥٦
١٤	٠.٨٠	١٤	٠.٦٦	١٤	٠.٦٩	١٤	٠.٦٩

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات البعد الفسيولوجي والدرجة الكلية له ما بين (٠.٥٦، ٠.٨٠)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تدرج تحته.
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات البعد النفسي والدرجة الكلية له ما بين (٠.٥٧، ٠.٧٩)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تدرج تحته.
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات البعد السلوكي والدرجة الكلية له ما بين (٠.٥٦، ٠.٨٤)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تدرج تحته.
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات البعد المعرفي والدرجة الكلية له ما بين (٠.٤٩، ٠.٨٠)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تدرج تحته.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات القلق الاجتماعي والدرجة الكلية له

(ن=٢٠)

البعد النفسي		البعد السلوكي		البعد الفسيولوجي		البعد المعرفي	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	٠.٦٠	١	٠.٧٩	١	٠.٦٢	١	٠.٦٢
٢	٠.٦٢	٢	٠.٦٦	٢	٠.٥٥	٢	٠.٥٥
٣	٠.٥٥	٣	٠.٧٧	٣	٠.٦٨	٣	٠.٦٨
٤	٠.٧٠	٤	٠.٦٦	٤	٠.٦٧	٤	٠.٦٧
٥	٠.٦٧	٥	٠.٥٦	٥	٠.٥٨	٥	٠.٥٨
٦	٠.٥٠	٦	٠.٧٠	٦	٠.٦٩	٦	٠.٦٩

تابع جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات القلق الاجتماعي والدرجة الكلية له

(ن=٢٠)

البعد الفسيولوجي		البعد النفسي		البعد السلوكي		البعد المعرفي	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
٧	٠.٦٢	٧	٠.٦٨	٧	٠.٨٠	٧	٠.٧٦
٨	٠.٦٦	٨	٠.٦٠	٨	٠.٧٠	٨	٠.٦٩
٩	٠.٧١	٩	٠.٥٨	٩	٠.٦٦	٩	٠.٥٨
١٠	٠.٦٩	١٠	٠.٦٩	١٠	٠.٧٦	١٠	٠.٦٩
١١	٠.٥٨	١١	٠.٥٨	١١	٠.٥٧	١١	٠.٥٥
١٢	٠.٧٠	١٢	٠.٧٧	١٢	٠.٦٠	١٢	٠.٦٩
١٣	٠.٥٨	١٣	٠.٥٨	١٣	٠.٦٩	١٣	٠.٥٨
١٤	٠.٦٩	١٤	٠.٦٩	١٤	٠.٧٥	١٤	٠.٧٠

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية له ما بين (٠.٥٠، ٠.٧٩)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية له

(ن = ٢٠)

الارتباط	الأبعاد
٠.٨٠	البعد الفسيولوجي
٠.٩٠	البعد النفسي
٠.٧٨	البعد السلوكي
٠.٧٧	البعد المعرفي

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول (٨) السابق ما يلي:

- أنه تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية له ما بين (٠.٧٧، ٠.٩٠)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس.

ب- الثبات: لحساب ثبات مقياس استخدمت الباحثة التجزئة النصفية عن طريق معامل ألفا كرو نباخ بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (٢٠) عشرون فردا معاق من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩)

معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية عن طريق معامل ألفا-كرو نباخ للقلق الاجتماعي
(ن = ٢٠)

الابعاد	معامل - ألفا كرو نباخ
البعد الفسيولوجي	٠.٨٨
البعد النفسي	٠.٧٩
البعد السلوكي	٠.٨٧
البعد المعرفي	٠.٨٦
الدرجة الكلية	٠.٧٩

يتضح من الجدول (٩) السابق ما يلي:

- تراوحت معامل ألفا-كرو نباخ لأبعاد مقياس القلق الاجتماعي ما بين (٠.٧٩، ٠.٨٨)، وبلغ بينما بلغ معامل ألفا-كرو نباخ للدرجة الكلية للمقياس (٠.٧٩)، وجميع هذه المعاملات تشير الى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

نتائج البحث:

وسوف تقوم الباحثة بعرض نتائج البحث كما يلي:

١- العلاقة بين مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ ومستوي القلق الاجتماعي لدي المعاقين بصرياً.

٢- الفروق بين المعاقين بصرياً مرتفعي القلق الاجتماعي ومنخفضي القلق الاجتماعي علي مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ.

نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه : توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ ومستوي القلق الاجتماعي لدي المعاقين بصرياً.

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ ومستوي القلق الاجتماعي لدي المعاقين بصرياً

(ن=٤٠)

م	المتغيرات	القلق الاجتماعي العالي ن=١٥	القلق الاجتماعي المنخفض ن=٢٥
١	الاشتراك الابتكاري	-٠.٧٧	٠.٦٨
٢	الاشتراك الإيجابي	-٠.٨٨	٠.٨٠
٣	الاشتراك الوجداني	-٠.٨٠	٠.٧٣
٤	الاشتراك السلبي	٠.٧٣	-٠.٦٩
٥	مناشط تلحق الأذى بالفرد	٠.٦٩	-٠.٧٢
٦	مناشط تلحق الأذى بالمجتمع	٠.٧٠	-٠.٦٨
	الدرجة الكلية	-٠.٧٢	٠.٦٩

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ١٣ ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٢٣ ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٣٩٦

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائياً بين مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ (الاشتراك الابتكاري-الاشتراك الإيجابي- الاشتراك الوجداني) مع مستوى القلق الاجتماعي العالي لدي المعاقين بصرياً حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (-٠.٧٧، -٠.٨٨) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير الي وجود علاقة بين المتغيرات .

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ (الاشتراك الابتكاري - الاشتراك الإيجابي - الاشتراك الوجداني) مع مستوى القلق الاجتماعي المنخفض لدي المعاقين بصرياً حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٦٨ ، ٠.٨٠) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير الي وجود علاقة بين المتغيرات .

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ (الاشتراك السلبي - مناشط تلحق الأذى بالفرد - مناشط تلحق الأذى بالمجتمع) مع مستوى القلق الاجتماعي العالي لدي المعاقين بصرياً حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٦٩ ، ٠.٧٣) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير الي وجود علاقة بين المتغيرات .

- توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائياً بين مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ (الاشتراك السلبي - مناشط تلحق الأذى بالفرد - مناشط تلحق الأذى بالمجتمع) مع مستوى القلق الاجتماعي المنخفض لدي المعاقين بصرياً حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (-٠.٦٨ ، -٠.٧٢) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير الي وجود علاقة بين المتغيرات .

- توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائياً بين الدرجة الكلية لمستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ مع الدرجة الكلية لمستوى القلق الاجتماعي العالي لدي المعاقين بصرياً حيث بلغ معامل الارتباط (-٠.٧٢) وهي قيمة ارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير الي وجود علاقة بين المتغيرات .

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الدرجة الكلية لمستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ مع الدرجة الكلية لمستوى القلق الاجتماعي المنخفض لدي المعاقين بصرياً حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٦٩) وهي قيمة ارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير الي وجود علاقة بين المتغيرات .

٢- نتائج الفرض الثاني والذي ينص على أنه : توجد فروق دالة احصائية بين المعاقين بصرياً مرتفعي القلق الاجتماعي ومنخفضي القلق الاجتماعي علي مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ، وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

دلالة الفروق الاحصائية بين المعاقين بصرياً مرتفعي القلق الاجتماعي ومنخفضي القلق الاجتماعي علي مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ.

(ن=٤٠)

م	المتغيرات	منخفضي القلق الاجتماعي (ن=٢٥)		مرتفعي القلق الاجتماعي (ن=١٥)		قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	الاشتراك الابتكاري	٧.٢٨	٠.٦٨	٤.٨٠	١.٦٦	-٦.٦٥
٢	الاشتراك الإيجابي	٧.٧٦	١.٠١	٤.٤٧	١.٠٦	-٩.٧٩
٣	الاشتراك الوجداني	٧.٧٦	١.٢٧	٤.٠٧	٠.٨٠	-١٠.١١
٤	الاشتراك السلبي	٤.٢٠	٠.٨٦	٥.٨٨	٠.٨٨	-٥.٨٨
٥	مناشط تلحق الأذى بالفرد	٢.٦٠	٠.٦٣	٣.٩٦	٠.٨٩	-٥.١٨
٦	مناشط تلحق الأذى بالمجتمع	٢.٠٧	٠.٢٦	٤.٥٦	٠.٥٨	-١٥.٦٠
	الدرجة الكلية	٣١.٦٧	٢.٤٣	٢٧.٧٤	١.٥٧	-٢١.٣١

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٣٨ ومستوي دلالة ٠.٥ تساوي (٢.٠٤)

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

- أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي القلق الاجتماعي لدي المعاقين بصرياً في جميع أبعاد مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ (الاشتراك الابتكاري – الاشتراك الإيجابي – الاشتراك الوجداني – الاشتراك السلبي – مناشط تلحق الأذى بالفرد – مناشط تلحق الأذى بالمجتمع) وكذلك الدرجة الكلية ، حيث تراوحت قيم معاملات (ت) ما بين (١٨,٥ - ، ١٥,٦٠-) والدرجة الكلية بلغت قيمة (ت) (٢١,٣١-) وهي قيم دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠٥ وهذه الفروق كانت في اتجاه منخفضي القلق الاجتماعي حيث كان الأفضل في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية علي مستويات المشاركة بأنشطة وقت الفراغ بجميع ابعادها وكذلك الدرجة الكلية لها.

خطوات تنفيذ البحث:

أ- الدراسة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٢٠٢٢/٣/٢٠-٤ بغرض توضيح الهدف من دراسة البحث، ووضوح المقياس المستخدم في التطبيق من حيث الصياغة اللغوية والمعنى، والاجابة على الاستفسارات لبعض الأسئلة، وتدريب بعض الأفراد لمساعدة الباحثة في التطبيق، لتطبيق أدوات جمع البيانات على العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وقوامها (٢٠) معاق بصرياً لتحقيق من المعاملات العلمية للمقياس

ب - تطبيق أدوات جمع البيانات:

بعد تحديد العينة واختيار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها، تم التطبيق في الفترة من ٢٠٢٢/٤/٣ الى ٢٠٢٢/٤/٢٨ على جميع أفراد العينة الأساسية.

ج - تصحيح أدوات جمع البيانات :

بعد الانتهاء من التطبيق قامت الباحثة بتصحيح المقاييس وتفرغ درجاتها طبقاً لميزان التقدير الخاص بها، وبعد الانتهاء من عملية التصحيح تم رصد الدرجات وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

د- الأساليب الإحصائية المستخدمة :

استخدمت الباحثة في معالجة النتائج الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط . Mean . - الوسيط . Median . - الانحراف المعياري . standard deviation . - الالتواء . skewness . - ألفا - كرونباخ Cronbach's Alpha .
- التجزئة النصفية Split-Half . - الارتباط . correlation . - اختبار (ت) (t.test) .

وتم استخدام برنامج "spss,26" ، لحساب المعاملات الإحصائية السابقة، وارتضى الباحث مستوى دلالة (٠.٠٥) لفروض بحثه

مناقشة وتفسير نتائج البحث:

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ (الاشتراك الابتكاري- مستوى الاشتراك الإيجابي - مستوى الاشتراك الوجداني) والقلق الاجتماعي العالي لدى المعاقين بصرياً وترجع الباحثة ذلك إلى أن ممارسة أنشطة وقت الفراغ الإيجابية تعمل على خفض مستوى القلق الاجتماعي لدى المعاقين بصرياً ذوو القلق الاجتماعي العالي، فكلما ارتفعت مستويات المشاركة الإيجابية في أنشطة وقت الفراغ (مستوى الاشتراك الابتكاري- مستوى الاشتراك الإيجابي - مستوى الاشتراك الوجداني) لدى المعاقين بصرياً كلما انخفض مستوى القلق الاجتماعي لديهم،

حيث يؤكد "طه عبد الرحيم" (٢٠٠٦) أن أنشطة وقت الفراغ البناءة هي الأنشطة الترويحية التي تؤدي إلى الإقلال من حالات التوتر العصبي والملل والإكتئاب النفسي والقلق والتوتر كما أنها تعمل على تعديل سلوك الفرد وتزيد من قدرة الفرد في التكيف مع المجتمع وتنمية العلاقات الاجتماعية ، نظراً لما لها من أهمية كبيرة للمعاقين بصفة عامة والمكفوفين بصفة خاصة .

كما أن الهدف الأساسي من الاشتراك في أنشطة وقت الفراغ بشكل إيجابي هو شعور المعاق بالسعادة عند الإعتماد على نفسه والوصول إلى تنمية الفرد بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً في حدود قدراته وامكانياته، وكما ان أهداف فلسفة الترويح تتمثل في استقلال المعاق في ممارسته لحياته اليومية ، والشعور بالكفاية والاستقلال الوظيفي بجانب قبوله للعجز مع تدعيم شعوره بالأمن وتخلصه من أحاسيس النقص والخجل والسلوك الإعتمادى، وتنمية العلاقات الانسانية مع الآخرين ، واخراج المعاق من الحياة الرتيبة ، كما تساعد الفرد على تأكيد ذاته وزيادة الثقة بالنفس.

كما تشير "أماني بطراوي" (٢٠١٣) إلى أن مشاركة الفرد في الأنشطة الترويحية يحقق العديد من المميزات للفرد ومنها تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة للمشاركة الناجحة في مناشط الترويح التي تمارس في وقت الفراغ، كما تؤكد على أن الأنشطة الترويحية لها تأثير على الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية لممارستها

و تؤكد "سامية حسن" (٢٠١٧) أن أنشطة وقت الفراغ البناءة تسهم في تحسين الجانب الاجتماعي للمشاركين في تلك الأنشطة ، كما تساعد الفرد على تكوين شخصياتهم واتصالهم ببعضهم البعض على المستوى العائلي والاجتماعي، فممارسة الفرد لأنشطة وقت الفراغ يكون مدفوعا برغبة شخصية والاختيار الحر للنشاط المفضل لديه مما يؤدي إلى التغيير من حالته الإنفعالية والإحساس بالسعادة لمواجهة ضغوط الحياة ، ويعتبر أيضا وسيلة لإشباع حاجات الأفراد النفسية ، وتحقيق الذات والمكانة الاجتماعية وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي ، ووسيلة للتعبير عن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو الحياة ، كما تؤكد أن المشاركة في الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ لدى المعاقين تعمل على التكيف الاجتماعي مع المجتمع للمعاق وتعمل أيضا على الإسهام في الارتقاء بقدراتهم العقلية وفي نمو قدراتهم الإبداعية ومساعدتهم على التعبير الذاتي وفي نموهم الشخصي .

كما يؤكد "محمود طلبه" (٢٠١٠) أن استثمار وقت الفراغ هو الحل الأمثل لتعويض ما فقده الإنسان ومن خلال وقت الفراغ يستطيع الانسان أن يحقق ذاته وينجز في عمله ، كما أن النشاط الترويحي الذي يمارس في وقت الفراغ يعتبر وقاية للفرد من الملل والإرهاق والقلق وما يسببه ذلك من ضغوط نفسية واجتماعية وعصبية ، وفيه يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي عقله وتزداد معارفه ومعلوماته ، ويتفهم وينتج ويتحرر فتتطلق طاقاته ويبتكر وتنمو ميوله وتتعدل اتجاهاته وتصبح الحياة بالنسبة له أكثر إشراقا وبهجة.

ويتحقق ذلك من خلال مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ (الاشتراك الإبتكاري- الاشتراك الإيجابي – الاشتراك الوجداني) مما يؤدي إلى خفض مستوى القلق الاجتماعي للمعاقين بصريا .

وكلما ارتفع مستوى الاشتراك السلبي كلما كان مستوى القلق الاجتماعي بدرجة متوسطة لدى المعاقين بصريا ، بينما كلما ارتفعت مستويات المشاركة الهدامة التي تتمثل في (أنشطة تلحق الأذى بالفرد – أنشطة تلحق الأذى بالمجتمع) كلما ارتفع مستوى القلق الاجتماعي لدى المعاقين بصريا .

كما يؤكد "عبد الله عبد العزيز مناحي" (٢٠١١) إلى أن الإعاقة البصرية تفرض على أفرادها نوعاً من البيئة الخاصة فيجدون صعوبة في معالجتها ويعتبر القصور في المهارات الاجتماعية عائقاً يعيق بينهم وبين التفاعل المقبول حيث تتأثر علاقتهم بالآخرين ويعانون من العزلة والسلبية، كما أن الشعور بالنقص الذي يعترى المعاقين بصرياً هو من أقوى مسببات القلق لديهم .

يتضح من جدول (١١) ان هناك فروق دالة إحصائية بين المعاقين والمعاقات بصرياً في مستويات المشاركة لوقت الفراغ وهذه الفروق في اتجاه المعاقين مما يدل على ان الفروق في متغير مستويات المشاركة لوقت الفراغ كان في اتجاه المعاقين (الذكور)

وترجع الباحثة ذلك إلى أن المعاقين (الذكور) أكثر حرصاً على المشاركة في ممارسة معظم أنشطة وقت الفراغ البناءة المتمثلة في الثلاثة مستويات (الاشتراك الإبتكاري- الاشتراك الإيجابي - الاشتراك الوجداني) ، كما ترجع الباحثة ذلك إلى أن المعاقين (الذكور) ليس لديهم قيود في استثمار وقت فراغهم في ممارسة الأنشطة الترويحية حيث أنهم لديهم وقت فراغ أكثر من المعاقات (الإناث) ، وتؤكد نتائج دراسة " Zofia K , Barbara B, Jozef B (2013) إلى وجود اختلاف بين الذكور والإناث المعاقين في إدارة وتنظيم أنشطة وقت الفراغ .

وهذه الفروق في اتجاه المعاقين (الذكور) مما يدل على ان الفروق في متغير القلق الاجتماعي كان في اتجاه المعاقين (الذكور) ، كما توضح دراسة "زينب سيد عبد الحميد" (٢٠١٤) في أن هناك فروق دالة احصائياً بين متوسطات رتب درجات الطلاب المعاقين بصرياً ذوي القلق الاجتماعي المرتفع والطلاب ذوي القلق الاجتماعي المنخفض في السمات السوية للشخصية لصالح ذوي القلق الاجتماعي المنخفض.

كما أن المعاقين بصرياً من ذوي القلق الاجتماعي المنخفض هم أكثر نجاحاً في الحياة ويتبادلون المشاركة مع الآخرين فهم أكثر توافقاً اجتماعياً فهم يميلون إلى المشاركة الاجتماعية والتقبل الاجتماعي ، كما أنهم أكثر تقبلاً للإعاقة وأكثر رضا عن حياتهم ، وأكثر شعوراً بأن إعاقاتهم لا تعيقهم عن المشاركة الاجتماعية وعن مواجهة الآخرين ، كما يستمتعون بالحضور في الحفلات والمشاركة في الأنشطة وهم أشخاص مبادرون ويسعون وراء الإستثارة ، ويتميزون بالحركة والنشاط المستمر ، ويقومون بأعمال مختلفة ، بينما المعاقين بصرياً ذوو القلق الاجتماعي المرتفع والذين سجلوا درجات منخفضة في المشاركة في الأنشطة هم الذين يعانون إلى حد ما من الإكتئاب وسوء التوافق ، ويتسمون بالسلبية وقلة المشاركة والفاعلية وعلى الرغم من أنهم لديهم رغبة وميل إلى الاندماج في الأنشطة والاندماج الاجتماعي مع الآخرين ولكن الخوف والقلق يمنعهم من أن يفعلون ذلك ، أما المعاقين بصرياً ذوو القلق الاجتماعي المنخفض يندمجون بصورة أكثر في الأنشطة والأنشطة الاجتماعية بدرجة كاملة وبدون قلق أو خوف من التواصل مع الآخرين .

وتؤكد دراسة "مروة حسن، نادية إميل، مروة فتحي" (٢٠٢٠) حصول المعاقين بصريا على درجات مرتفعة في اختبار القلق الاجتماعي عن عينة المبصرين . كما يؤكد "السمنودي وآخرون" (٢٠١٤) إلى أن ممارسة أنواع الأنشطة الترويحية تساعد المعاقين على أن يعيشوا حياة تتسم بالفاعلية والمشاركة والبهجة والرقى ويصبحوا أعضاء فاعلين ولهم دورا إيجابيا في المجتمع (كما تهدف إلى غرس الإعتماد على النفس، الإنضباط ، روح المنافسة ، الصداقة ، تدعيم الجانب النفسي)

وتؤكد دراسة "أحمد محمد هاشم" (٢٠٢١) ودراسة **Reem Ghndour (2019)** ، ودراسة **Candice Alfano (2018)** أن البرامج الرياضية والترويحية للمعاقين وما تتضمنه من أنشطة مختلفة تساهم بشكل إيجابي في تخفيف حدة القلق، حيث أن الأنشطة الترويحية تساهم في احساس المعاق بصريا بالراحة والطمأنينة و الحد من التغيرات الفسيولوجية في الجسم والتي تؤدي بدورها إلى شعور المعاق بالتوتر والقلق.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **Rukhsana Bashir et.al(2014)** في أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في أنشطة وقت الفراغ من الطلاب ذوي الإعاقة البصرية

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث تستنتج الباحثة ما يلي:

- ١- أن مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية لها دور فعال وهام في تلبية الاحتياجات النفسية والاجتماعية للمعاقين بصرياً.
- ٢- أنه توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائياً بين الدرجة الكلية لمستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ مع الدرجة الكلية لمستوي القلق الاجتماعي العالي لدى المعاقين بصرياً
- ٣- أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الدرجة الكلية لمستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ مع الدرجة الكلية لمستوي القلق الاجتماعي المنخفض لدى المعاقين بصرياً.
- ٤- أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي القلق الاجتماعي لدى المعاقين بصرياً في جميع ابعاد مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ (الاشتراك الابتكاري - الاشتراك الإيجابي - الاشتراك الوجداني - الاشتراك السلبي - مناشط تلحق الأذى بالفرد - مناشط تلحق الأذى بالمجتمع) وكذلك الدرجة الكلية، وهذه الفروق كانت في اتجاه منخفضي القلق الاجتماعي حيث كان الأفضل في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية علي مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ بجميع ابعادها وكذلك الدرجة الكلية لها.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:

- ١- الاهتمام من جانب المهتمين بمجال الاعاقة البصرية بالدعم النفسي والاجتماعي لما له من دور فعال في توجيه سلوكهم وتغيير تفكيرهم بطريقة تحفيزية.
- ٢- حث المؤسسات التربوية والمختصة بمجال المعاقين علي تذليل العقبات والمشكلات التي تمنعهم من ممارسة الأنشطة الترويحية اثناء وقت الفراغ .
- ٣- توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة أنشطة وقت الفراغ للمعاقين بصرياً كالملاعب المجهزة والقاعات والادوات والأجهزة وأيضاً الامكانيات البشرية من مشرفين ومدربين ... إلخ
- ٤- الاهتمام من قبل اولياء الامور بالمعاقين بصرياً وتلبية رغباتهم النفسية والاجتماعية لكونهم اعضاء مؤثرين في مجتمعاتنا .
- ٥- المساعدة في الحصول علي التدريب والتعليم المناسب في تحطيم حواجز الخوف والقلق الاجتماعي.
- ٦- الاعتماد علي الدعم الاجتماعي من خلال تبادل الخبرات وحل المشكلات والتعامل المتبادل بينهم وبين المجتمع المحيط بهم
- ٧- ان تقوم المؤسسات المجتمعية بإتاحة الفرص المناسبة للأشخاص المعاقين بصرياً للمشاركة في الأنشطة الترويحية .
- ٨- الاهتمام بتلبية الاحتياجات والرغبات الفردية من قبل المؤسسات المجتمعية والمجتمع بشكل عام واعتبار هذه الاحتياجات والرغبات امر ضروري لهم يمكن توفيره من خلال مختلف الأنشطة والبرامج بما يتناسب مع قدراتهم وخصائصهم الفردية.

قائمة المراجع:

أولاً- باللغة العربية:

- ١- احمد محمد هاشم. (٢٠٢١): تأثير برنامج ترويح رياضي على بعض المتغيرات النفسية لدى المعاقين بصريا ، بحث منشور ، مجلة العلوم التطبيقية الرياضية ، مج ١ ، ع ١ ، ص ١٩ - ٣٩.
- ٢- اماني متولي البطراوي. (٢٠١٣): مقدمة في الترويح واوقات الفراغ، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية
- ٣- امل السعيد عبد الحليم النجار. (٢٠٢٠): الدوجماتية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من المعاقين بصريا، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ببنها، ع ١٢٤ ، ج ٢ ، بنها
- ٤- ايهاب محمد. (٢٠٢٠): فاعلية برنامج رياضي لخفض القلق وتحسين مفهوم الذات والمهارات الحياتية لدى الأطفال المعاقين بصرياً، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ج ١ ، ع ٨٨٤ ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان
- ٥- بهاء الدين عبد الرحمن، رمضان عبدالعال وآخرون. (٢٠١٨): مدخل الي الترويح وأوقات الفراغ، الاصدقاء للنشر والتوزيع، ط٣، المنيا
- ٦- بهاء الدين عبد الرحمن، رمضان عبدالعال وآخرون. (٢٠١٥): البرامج الترويحية، الاصدقاء للنشر والتوزيع، المنيا.
- ٧- تيسير حسون. (٢٠٠٤): المرجع السريع إلى الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع المعدل للاضطرابات النفسية، جمعية الطب النفسي الأمريكية، دمشق: ١٤٠
- ٨- خالد عوض البلاح. (٢٠١٦): فاعلية برنامج لتحسين استراتيجيات المواجهة في خفض الحساسية للنزب والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، بحث منشور، مجال دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ٧٩٤ ، كلية التربية، جامعة الملك فيصل، المملكة العربية السعودية
- ٩- زينب سيد عبد الحميد. (٢٠١٤): القلق الاجتماعي وعلاقته بقوة الأنا وتقدير الذات والسلوك التوكيدي والسمات السوية واللاسوية لدي عينة من المراهقين المعاقين بصريا، بحث منشور، مجلة الآداب، مج ٣٧ ، ع ٣٧٤ ، جامعة سوهاج
- ١٠- زينب محمود شقير. (٢٠٠٥): الكفيف وضعيف البصر، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة
- ١١- سامية حسن حسين. (٢٠١٧) : الترويح العلاجي ، مؤسسة حورس الدولية ، الإسكندرية
- ١٢- سمية علي عبد الوارث، سميرة عبد الله الكرد، وفاء سيد حسين. (٢٠١٣): فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة الطائف، بحث منشور، عالم التربية، ع ٢٤٤ ، المؤسسة العربية للاستثمار العلمي وتنمية الموارد البشرية.
- ١٣- صفاء عطا الله عبد الحكيم. (٢٠١٦): تأثير برنامج ترويح على بعض الجوانب النفسية لدى الأطفال المعاقين بصريا من (٨-١٢) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جمعة المنيا .
- ١٤- طه عبد الرحيم. (٢٠٠٦) : مدخل إلى الترويح ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية

- ١٥- عبد الله عبد العزيز مناحي، سليمان بن محمد الحسين آل جبير. (٢٠١١): تنمية المهارات الاجتماعية لدى المعاقين بصريا في ضوء نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي ، برنامج ارشادي مقترح ، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، ص ١- ٥٧١
- ١٦- عدنان عبيد. (٢٠١٦): مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسمات الشخصية لطلاب جامعة بابل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، مصر
- ١٧- فاطمة الزهراء محمد عبده. (٢٠١٨): الإعاقة البصرية والتكنولوجيا المساعدة في المكتبات ومراكز المعلومات ، العربي للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ١٨- فريال شنيكات. (٢٠١٤): مستوى القبول والتفاعل الاجتماعي للطلبة ذوى الإعاقة البصرية المدمجين في المدارس العادية في الأردن، بحث منشور، دراسات العلوم التربوية، مج ٤١ ، ع ٢ ، ص ٩١٧
- ١٩- محمد إبراهيم الذهبي. (٢٠١٧): "أثر ممارسة أنشطة وقت الفراغ الموجهة علي الصحة النفسية للرياضيين المعاقين سمعياً"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ج ١ ، ع ٨٠ ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان
- ٢٠- محمد المهدي عبد الكريم. (٢٠١٦): إدراك أسلوب الرفض الوالدي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى الطلاب المكفوفين بمدرسة المرحلة الثانوية والجامعات بولاية الخرطوم، بحث منشور، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ٧١٤
- ٢١- محمد كمال السنودي ، حمدينو عمر السيد ، محمد السيد خميس ، محمد السيد مطر ، حسام عبد العزيز جوده ، حازم محمد منصور. (٢٠١٤) : مدخل الترويح الرياضي ، مكتبة شجرة الدر ،
- ٢٢- محمد محمد الحماحمي، وليد احمد عبدالرازق. (٢٠١٧): التنشئة الاجتماعية من أجل الترويح، مركز الكتاب الحديث، ط٣، القاهرة،
- ٢٣- محمود إسماعيل طلبة. (٢٠١٠) : سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ ، إسلاميك جريك ، القاهرة
- ٢٤- مروة حسن عبد الشافعي، نادية إميل بنا، مروة فتحى شعراوى. (٢٠٢٠): العلاقة بين القلق الاجتماعي والأعراض الوسواسية لدى المعاقين بصريا، بحث منشور، مجلة البحث العلمى في الآداب (العلوم الاجتماعية والإنسانية) ، ع ٢١ ، ج ٦ .

المراجع الأجنبية:

25. Al-khafafe, I. (2014). The Training File for the Unusual Child, Jordan: El-menhaje publishing house, p120.
26. Binder, K. W.; Wrzesińska, M. A., & Kocur, J. (2018). Anxiety in persons with visual impairment, Psychiatria polska; 12 (10).
27. Candice A. Alfano (2018). (Re) conceptualizing Sleep Among Children with Anxiety Disorders: Where to Next? Journal of Clinical Child and Family Psychology Review. Vol.(21). 482-499.

28. Deborah R. Shapiro Perceived Competence of Children with Visual Impairments January 2005 Volume 99. Number 1
29. Donoyama N, Munakata T. (2018). Trait anxiety among Japanese massage practitioners with visual impairment: What is required in Japanese rehabilitation education? British Journal of Visual Impairment; 27(1): 25–47.
30. Everaert, J.; Bronstein, M. V.; Cannon, T. D., & Joormann, J. (2018). Looking Through Tinted Glasses: Depression and Social Anxiety Are Related to Both Interpretation Biases and Inflexible Negative Interpretations, Clinical Psychological Science; 1 (12).
31. Houwen, S. Hartman, E., & Visscher, C. (2009). Physical activity and motor skills in children with and without visual impairments. Medicine and Science in Sport and Exercise, 41, 103 109
32. Kempen GI, Ballemans J, Ranchor AV, Rens van GH, Zijlstra GR. (2015). The impact of low vision on activities of daily living, symptoms of depression, feelings of anxiety and social support in community-living older adults seeking vision rehabilitation services. Qual. Life Res; 21(8),1405–1411
33. Morrison, S., & Jahoda, A. (2017). An Investigation of Social Anxiety and Dogmatism amongst Adolescents with Visual Disabilities, Clinical Psychology and Psychotherapy, 11,3(12) , 247-254.
34. Reem M. Ghandour, Laura J. Sherman, Cathrine J. Valadutia, Mir. M. Ali, Sean Elynch, Rebecca H. Bitsko and Stephen, J. Blumberg (2019). Prevalence and Treatment of Depression, Anxiety, and Conduct Problem in US Children. The Journal of Pediatrics. Vol.(206). 256-267.
35. Rukhsana Bashir¹, Humara Bano², H. M. Riaz Sajan³) 2014) : Leisure Time Activities of Students with Visual Impairment, Academic Research International, Department of Special Education, Punjab University, PAKISTAN, Vol. 5(5).
36. Zofa Kubińska, Barbara Bergier, Józef Bergier (2013): Usage of leisure time by disabled males and females from the Lublin Region, Annals of Agricultural and Environmental Medicine 2013, Vol 20, No 2, 341–345

مستخلص البحث

مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى المعاقين بصريا

*شيماء نور محمد علي^١

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ والقلق الاجتماعي لدى المعاقين بصرياً بمحافظة المنيا، وكذلك دراسة الفروق بين كلا من المعاقين بصرياً مرتفعي ومنخفضي القلق الاجتماعي علي مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على الأفراد ذوي الإعاقة التابعين لمكتب قادرون باختلاف بديرية الشباب والرياضة بالمنيا ، والتابعين لنادي متحدي الإعاقة بالمنيا ، والتابعين لمكتب متحدي الإعاقة بجامعة المنيا، وبلغ عددهم (٤٠) معاق ، كما استخدمت الباحثة مقياس مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ، ومقياس القلق الاجتماعي كأدوات لجمع البيانات ، وأشارت نتائج البحث الي أن مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية لها دور فعال وهام في تلبية الاحتياجات النفسية للمعاقين بصرياً، وترتبط مستويات المشاركة العالية في أنشطة وقت الفراغ سلبياً بالقلق الاجتماعي لدى المعاقين بصرياً. وترتبط مستويات المشاركة المنخفضة في أنشطة وقت الفراغ ايجابياً بالقلق الاجتماعي لدى المعاقين بصرياً . وأوصت الباحثة الاهتمام من جانب المهتمين بمجال الاعاقة البصرية بالدعم النفسي والاجتماعي لما له من دور فعال في توجيه سلوكهم وتغيير تفكيرهم بطريقة تحفيزية، وحث المؤسسات التربوية والمختصة بمجال المعاقين علي تذليل العقبات والمشكلات التي تمنعهم من ممارسة الأنشطة الترويحية اثناء وقت الفراغ .

الكلمات المفتاحية: مستويات المشاركة – وقت الفراغ – القلق الاجتماعي - الاعاقة البصرية

^١مدرس بقسم الترويح الرياضي-كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

Summary of the research

Levels of participation in leisure time activities and their relationship to social anxiety among visually impaired people

*** Shaimaa Nour Muhammad Ali**

The research aimed to identify the relationship between levels of participation in leisure time activities and social anxiety among visually impaired people in Minya Governorate, as well as to study the differences between both visually impaired people with high and low social anxiety on levels of participation in leisure time activities. The researcher used the descriptive approach, and the research sample included: Individuals with disabilities affiliated with the Qaderoon Office in the Directorate of Youth and Sports in Minya, affiliated with the Club for Challengers with Disabilities in Minya, and affiliated with the Office for Challengers with Disabilities at Minya University, and their number reached (40) disabled people. The researcher also used a measure of levels of participation in leisure time activities, and a scale of social anxiety as tools for collecting data. The results of the research indicated that levels of participation in leisure time activities to practice recreational activities have an effective and important role in meeting the psychological needs of the visually impaired. High levels of participation in leisure time activities are negatively associated with social anxiety among the visually impaired. Low levels of participation in leisure time activities are positively associated with anxiety. Social media for the visually impaired. The researcher recommended that those interested in the field of visual impairment pay attention to psychological and social support because of its effective role in directing their behavior and changing their thinking in a motivational way. He urged educational institutions specialized in the field of the disabled to remove the obstacles and problems that prevent them from practicing recreational activities during their free time.

key words: Levels of participation - leisure time - social anxiety - visual impairment

*Lecturer in the Department of Sports Recreation - Faculty of Physical Education, Minya University