

دور الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية المكيفة في تعزيز الصحة النفسية لذوي الهمم "المعاقين حركيا"

إبراهيم جوادي

جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد- باتنة02- الجزائر b.djouadi@univ-batna2.dz

تاريخ النشر: 2022/11/15

تاريخ القبول: 2022/11/13

تاريخ الإرسال: 2022/06/28

المخلص: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى الدور الذي تلعبه الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية الخاصة بذوي الهمم في تنمية وتعزيز الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة "المعاقين حركيا"، من خلال تحديد الفروقات في أبعاد الصحة النفسية بين أولئك الممارسين وغير الممارسين. استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (104) أفراد، وتمثلت أداة البحث لجمع البيانات في مقياس الصحة النفسية العامة من إعداد: كامان وفليت (Kammann & Flett) (1983)، ترجمة وتعريب عادل عبد الله محمد، وبعد تطبيق هذا المقياس على أفراد عينة البحث توصلت النتائج إلى: وجود فروق ذات دلالة في مستوى أبعاد الصحة النفسية لدى الممارسين وغير الممارسين ولصالح الممارسين.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية، الصحة النفسية، المعاقين حركيا.

Abstract: This study aims to examine the contributions of adapted competitive physical and sports activities to developing the psychological health of people with special needs who are Physically handicapped , by determining the differences in the dimensions of psychological health between practitioners and non-practitioners.

The researcher used the descriptive method, the sample consisted of (104) people, the research tool is produced by: kammann & flett; (1983) translated into Arabic by Adel Abdullah Mohammed, And after applying this test: The results proved the existence of differences in the dimensions of psychological health between practitioners and non-practitioners in favor of practitioners.

Key words: adapted competitive physical and sporting activity. psychological health, People of determination. Physically handicapped

1- مقدمة ومشكلة البحث:

تسعى العديد من الدول في العصر الحالي إلى الاهتمام بالأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة حسب قدرات كل دولة وثقافة المجتمع السائدة، لما تشكله هذه الفئة من ثروة وإيمانا في حقهم بالعيش الكريم من ناحية، ومن ناحية أخرى محاولة الاستفادة من قدراتهم التعويضية في جميع مجالات الحياة، فالاهتمام بهذه الفئة يبدأ بالبحث عن الأسباب التي تؤدي إلى الإعاقة، أي الوقاية منها مرورا بالتكفل بأفرادها من جميع النواحي الطبية والنفسية والتربوية والرياضية.

وتعد ممارسة الرياضة المكيفة إحدى الوسائل الناجحة لمساعدة الفرد على التعايش مع إعاقته وتقبلها، والتغلب على الآثار السلبية التي تتركها الإعاقة في تكوينه النفسي والاجتماعي بصفة خاصة، وعلى صحته النفسية بصفة عامة، فالصحة النفسية تعد من الأمور المهمة التي يستطيع الفرد أن يعيش من خلالها في سلام وطمأنينة، ومواجهة التحديات والصعاب التي تواجهه في حياته، وكذا التكيف مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن. (حامد زهران، 2005، ص.9).

إن الإعاقة التي تحد من نشاط الفرد تترك آثارا بالغة في تكوينه النفسي والاجتماعي، مما يؤدي إلى تواجد بعض الاضطرابات في السلوك كالانطواء والاكئاب وانخفاض الثقة في النفس والاعتمادية وسوء التوافق، والشعور بالرفض والإحباط، ما يؤثر على الصحة النفسية للفرد لما لها من علاقة وطيدة بالصحة البدنية. ومن هنا يبرز حجم هذه المشكلة التي تستوجب ضرورة أن تشمل فئة ذوي الاحتياجات الخاصة وتحاط بالرعاية من جميع الجوانب النفسية والاجتماعية والرياضية، فالممارسة الرياضية تعد خطوة فعالة لمساعدة الفرد على تخطي هذه المشكلات والاضطرابات، من حيث أنها تنمي ثقته بنفسه واعتماده عليها، كما تحسن علاقاته الاجتماعية في أسرته وفي مجتمعه وتزيد من تفاوله، كما تزرع في نفسه الفرح

والسعادة بسبب المناخ السائد أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، وبالتالي تسهم في الرفع من مستوى الصحة النفسية لديه. من هذا المنطلق جاءت الفكرة لإنجاز هذه الدراسة والتعرف على هذه المشكلة، والتي نهدف أن تخرج بنتائج قد تساعد بالارتقاء بالصحة النفسية للأفراد من ذوي الهمم المعاقين حركيا عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية المكيفة، لكي يصبحوا أفراد نافعين في المجتمع لا عبئا عليه. ومنه تلخصت مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

التساؤل الرئيسي:

هل لممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف مساهمة في تنمية أبعاد الصحة النفسية لذوي الهمم المعاقين حركيا؟
وانبثقت من هذا التساؤل الرئيسي عدة تساؤلات جزئية وهي:

- هل توجد فروق في بُعد الثقة بالنفس بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف؟
- هل توجد فروق في بعد العلاقة مع الآخرين بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف؟
- هل توجد فروق في بعد التفاؤل بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف؟
- هل توجد فروق في بعد الفعالية والوضوح بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف؟
- هل توجد فروق في بعد البشاشة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف؟

أهداف البحث:

دور الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية المكيفة في تعزيز الصحة النفسية لذوي الهمم "المعاقين حركيا"

تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة دور مساهمة ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية المكيفة في تحقيق الصحة النفسية عند ذوي الهمم المعاقين حركيا، من خلال التعرف على الفروق في أبعاد الصحة النفسية لدى الممارسين وغير الممارسين.

فرضيات البحث:

- الفرضية العامة:

لممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف مساهمة فعالة في تنمية أبعاد الصحة النفسية لذوي الهمم المعاقين حركيا.

ومن هذه الفرضية انبثقت الفرضيات الجزئية الآتية:

- توجد فروق في بعد الثقة بالنفس بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف.

- توجد فروق في بعد العلاقة مع الآخرين بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف.

- توجد فروق في بعد التفاؤل بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف.

- توجد فروق في بعد الفعالية والوضوح بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف.

- توجد فروق في بعد البشاشة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف.

المصطلحات الواردة في البحث:

ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا:

هم الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية، بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي، ويستدعي الحاجة إلى التربية

الخاصة، ويندرج تحت هذا التعريف العديد من الاضطرابات الحركية، التي تستدعي الحاجة إلى خدمات التربية الخاصة، ومنها حالات الشلل الدماغي، واضطرابات العمود الفقري، ووهن أو ضمور العضلات، والتصلب المتعدد والصرع. (فاروق الروسان، 2010، ص.269)

الصحة النفسية:

هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ، ومع المجتمع الذي يعيش فيه ، ورضاه عن نفسه، وتقبله لذاته، وللآخرين، وهذا يؤدي إلى حياة خالية من التأزم والاضطراب ، مليئة بالحماس والحيوية، كما أنه لا يسلك سلوكا شادا، بل يسلك سلوكا يدل على اتزانه الانفعالي والعقلي والوجداني. (مصطفى فهمي، 1995، ص.16)

الأنشطة الرياضية المكيفة:

حسب تعريف الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترفيه فإن الأنشطة الرياضية المكيفة هي مجموعة من البرامج المتطورة والمتنوعة من الأنشطة والألعاب الرياضية التي تتناسب مع قدرات الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة، بحيث يتمكنون من إشباع رغباتهم في ممارسة أنشطة رياضية تعود عليهم بالنفع، وتسهم في استغلال قدراتهم. (طه سعد، أحمد أبو الليل، 2005، ص.24)

الرياضة المكيفة التنافسية:

يهدف هذا النوع من النشاط الرياضي إلى الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية، كما تتضمن رياضات المستويات العليا، والواقع أن الرياضة التنافسية تعتمد على التدريب العلمي السليم والتطوير في الأدوات والإمكانات، والطب الرياضي، ويجب الالتزام في تلك الرياضة التنافسية بالقواعد والقوانين الخاصة بالأداء، كما يجب الالتزام بالتقسيمات الفنية والطبية التي تعتمد على درجة اللياقة البدنية أو النفسية والعصبية، ومستوى الإصابة للفرد، وذلك قبل المشاركة في الأنشطة التنافسية حتى

دور الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية المكيفة في تعزيز الصحة النفسية لذوي الهمم "المعاقين حركيا"

يتحقق مبدأ العدالة، بالإضافة إلى الاستفادة الكاملة من المشاركة، وتجنبنا لحدوث أي مضاعفات طبية تؤثر على حياة الفرد من ذوي الاحتياجات الخاصة. (نايف الجبور، 2011 ، ص ص.115، 116)

الدراسات السابقة والمشابهة:

دراسة (حازم فرغل، 2008):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم الأبعاد النفسية لدى المعاقين حركيا في المجالات الأربعة (المجال الشخصي والاجتماعي والسلوك العدواني والاكنتاب)، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (23) رياضيا يمثلون نسبة (35.38 %) من المجتمع الأصلي، تمثلت أدوات البحث في الاستبيان الذي أعده الباحث، وبعد تطبيقه توصل إلى:

- أن ممارسة النشاط الرياضي والمشاركة في المنافسات الرياضية للمعاقين له تأثير إيجابي على العلاقات والدعم الاجتماعي من قبل زملائهم ، وبالتالي اكتساب الثقة التي تمكنهم من التصرف بشكل طبيعي.
- بالرغم أن ممارسة النشاط الرياضي تصقل شخصية المعاق بشكل أفضل ، إلا أنه يواجه بعض الصعوبات في التعامل مع أسرته، والشعور بالقلق والتوتر لأي شيء يسبب له الإحراج.
- يظهر المعاق حركيا أحيانا سلوكا سلبيا اتجاه أي خطأ يحدث من الآخرين، ويتعمد كشفه علنا، ويتصرف بطريقة عدائية وذلك لعدم الشعور بالمساواة من قبل المجتمع مع الشخص السوي.

- تتسبب نظرة المجتمع الدائمة بعين الشفقة والعطف للمعاق بالتأثير السلبي على نفسيته، وبالتالي يشعر بالاكنتاب، وبأن دوره هامشي في المجتمع الذي يعيش فيه.

دراسة بار ومنوتي (Menotti & Behr, 2000):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة كرة السلة على الكراسي المتحركة للاعبين النخبة من المعاقين حركيا على تقدير الذات لديهم، استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة تكونت من (14) لاعبا من جنس الذكور من المنتخب الفرنسي للأمال لكرة السلة على الكراسي المتحركة تراوحت أعمارهم ما بين (17-22) سنة، وفريق الأكبر مكون من (12) لاعبا بعمر (17-39) سنة حيث تنوعت إعاقاتهم (إعاقة للأطراف السفلية، شلل الأطفال، بتر، إصابات العمود الفقري)، واستخدما استبيان مكون من (6) أبعاد: الهوية، الذات، الذات والدوافع، الذات والمنافسة، الذات والجسم، الذات والآخرين.

أظهرت نتائج الدراسة أن الدافع نحو التدريب وإلى المقابلات يكاد يكون متساوي لكلا الفريقين حيث وصل إلى درجة (90%)، وأن اكتساب مستوى عالي من التحكم التقني هو المحرك لتقدير الذات الايجابي عند لاعبي فريق الأكبر، كما أن تقدير الذات بالنسبة لبقية اللاعبين يتأثر بدرجة كبيرة بعوامل خارجية منها المحيط الاجتماعي، الجو السائد داخل الفريق وكذا نتائجه.

وأن الثقة بالنفس هي أعلى عند لاعبي فريق الأكبر، كما سمحت ممارسة كرة السلة على الكراسي المتحركة للاعبين كلا الفريقين بتقبل إعاقته.

دراسة بشير حسام (2011):

هدفت الدراسة إلى معرفة أهمية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاقين حركيا، قام باستخدام المنهج الوصفي، وعلى هذا الأساس اختار عينة البحث وهم الأطفال المعاقين حركيا قوامها 180 فردا بين ممارسين وغير ممارسين

دور الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية المكيفة في تعزيز الصحة النفسية لذوي الهمم "المعاقين حركيا"

للأنشطة الرياضية الترويحية، استخدم الباحث مقياس الصحة النفسية كأداة لبحثه الذي أعده في الأصل كل من اليوناردو، ديروجيتس، س.ليمان ولينكوفي Leonard,R Lincovi and s,lipman, Derogastis, ، وقد خلصت نتائج دراسته إلى أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الممارسة في الأبعاد الآتية: التخلص من القلق، التغلب على صفة العداوة، التغلب على الفوبيا، التغلب على صفة الاكتئاب، التخلص من الحساسية التفاعلية، التخلص من الوسواس القهري، التخلص من الأعراض الجسمية، وبذلك استنتج أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والذي يلعب دورا إيجابيا في تحقيق الصحة النفسية للمعاقين حركيا.

التعليق على الدراسات السابقة:

مما تقدم من عرض لهذه الدراسات فقد لوحظ اختلافها في طبيعة تحليلها للمتغيرات، وأهدافها، ولأفراد العينة، أما الدراسة الحالية فتختلف عن الدراسات السابقة في تناول المتغير الأساسي التابع في الدراسة كونها تركز على المفهوم الإيجابي للصحة النفسية ، كما أنها ستطبق على فئة الراشدين.

إجراءات البحث:

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية، مكونة من (50) فردا من ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا، وتمثلت أهميتها وأهدافها في:

- ربح الجهد والوقت للقيام بالدراسة الأساسية.
- اختبار الفرضيات المقترحة أوليا.
- اختيار أدوات القياس اللازمة وحساب خصائصها السيكومترية.

منهج البحث:

اعتمد الباحث على الدراسة السببية المقارنة ، التي تتدرج في إطار المنهج الوصفي، والذي يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداما، وخاصة في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية.

أداة البحث:

مقياس الصحة النفسية:

أعد هذا المقياس في الأصل كل من "قليت وكامان" Kammann & Flett (1983)، ويهدف إلى التعرف على الحالة النفسية العامة للفرد استنادا على مدى السعادة والرضا الذين يشعر بهما، وذلك اعتمادا على التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية في الخبرات السابقة. (عادل محمد، 2000، ص231).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

ثبات المقياس:

تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية.

التجزئة النصفية:

اعتمد الباحث على طريقة التجزئة النصفية بين نصفي القائمة (النصف الأول من الاختبار والثاني منه)، حيث بلغت قيمة "ر" المحسوبة (0,787) وبعد التصحيح بمعادلة " سبيرمان براون"، Sperman Brown للحصول على معامل الثبات للمقياس ككل ، بلغت قيمة "ر" المحسوبة (0,881)، مما يدل على أن الارتباط موجب ومقبول، لإثبات هذه النتيجة إحصائيا استخدمنا قانون الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بحيث كانت النتيجة "ت" المحسوبة (12.90) مع "ت" الجدولية (2.002) في مستوى الدلالة (0,05)، ودرجة حرية (48) ومن هذا نجد أن: "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهذا يستلزم أن معامل الثبات له دلالة إحصائية، وبالتالي يمكن القول

دور الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية المكيفة في تعزيز الصحة النفسية لذوي الهمم "المعاقين حركيا"

بأن مقياس الصحة النفسية ثابت ثباتا مقبولا، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية.

الصدق:

اعتمد الباحث في حساب صدق مقياس الصحة النفسية على:

- صدق المحتوى.

- الصدق المرتبط بالمحك.

أ- **صدق المحتوى:** اعتمد الباحث للتأكد من صدق محتوى المقياس على طريقة حصر وتحليل الدراسات السابقة حيث ثبت من خلال الدراسات السابقة التي استخدمت المقياس سواء في البيئة الأجنبية أو العربية إلى توفر المعايير العلمية لهذه الأداة، وبالتالي اطمئن الباحث إلى صدق مضمونها.

ب- الصدق المرتبط بالمحك:

من بين الطرق للتحقق من هذا النوع من الصدق طريقة المقارنة الطرفية بين المجموعات المتضادة، (محمد علاوي، نصر الدين رضوان، 2000، ص.78)، وهي التي اعتمد عليها الباحث حيث أخذ (33%) من مجموع أفراد العينة الذين تحصلوا على أعلى الدرجات، و(33%) من مجموع أفراد العينة الذين تحصلوا على أدنى الدرجات، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم -01- يبين الفروق بين المجموعة ذات الدرجات الأعلى و المجموعة ذات الدرجات الأدنى في أبعاد الصحة النفسية.

الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة ذات الدرجات الأدنى		المجموعة ذات الدرجات الأعلى		المقاييس أبعاد الصحة النفسية
			2ع	2م	1ع	1م	
(***)	0.000	-5.23	2.52	8.68	3.18	14.00	الثقة بالنفس
(***)	0.000	-4.31	2.65	9.43	2.91	13.68	العلاقة بالآخرين
(***)	0.001	-3.80	2.31	8.18	2.13	11.18	الفعالية والوضوح
(***)	0.000	-13.38	1.76	5.06	0.93	11.75	التفاؤل
(**)	0.004	-3.11	2.39	6.62	2.01	9.06	البشاشة
(***):دالة عند مستوى(0.001)، (**): دالة عند مستوى(0.01)							

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن هناك فروق في نتائج المجموعتين، المجموعة التي تحصلت على درجات مرتفعة والمجموعة التي تحصلت على درجات منخفضة، في أبعاد الصحة النفسية، بحيث نتيجة اختبار "ت" للمقارنة ما بين المتوسطات الحسابية لها دلالة إحصائية في جميع الأبعاد المدروسة في مستوى الدلالة ($p \leq 0.01$) و ($p \leq 0.001$)، مما يدل على أن هذه الأخيرة تميز ما بين المجموعة ذات الدرجات المرتفعة والمجموعة ذات الدرجات المنخفضة، وبالتالي نستنتج أن مقياس الصحة النفسية صادق فيما يقيسه.

مجتمع البحث:

تمثل المجتمع الإحصائي في ممارسي (الرياضات الجماعية والفردية) رياضة الكرة الطائرة جلوس وألعاب القوى لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا من الراشدين ذكور لفرق الشرق والجنوب الجزائري، وكذا غير الممارسين للأنشطة البدنية المكيفة المنخرطين في الجمعيات المؤطرة والمعتمدة من نفس الفئة.

دور الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية المكيفة في تعزيز الصحة النفسية لذوي
الهمم "المعاقين حركيا"

عينة البحث:

اعتمد الباحث المعاينة غير الاحتمالية، بأسلوب العينة المتاحة، مكونة من (104) فردا، (50) ممارسا، و (54) فردا غير ممارس للنشاط الرياضي التنافسي المكيف.

مكان دراسة العينة:

الجدول رقم 2- يبين توزيع الفرق الرياضية والجمعيات التي أجريت عليها الدراسة.

الرياضة	الجمعيات والفرق الرياضية	الرياضة الممارسة	العدد
مجموعة الممارسين للنشاط الرياضي المكيف	النادي الرياضي الهواة للمعاقين (سوق أهراس)	الكرة الطائرة جلوس	14
	النادي الرياضي الشعلة للمعاقين المنيعه (غرداية)	الكرة الطائرة جلوس	14
	الاتحاد الرياضي للمعاقين ماسينيسا (قسنطينة).	ألعاب القوى	12
	النادي الرياضي الأمل (باتنة).	ألعاب القوى	10

54	-	جمعية التحدي (باتنة).	مجموعة غير الممارسين
104	-	المجموع	

الأساليب الإحصائية:

لمعالجة البيانات استخدمت القوانين الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
 - معامل الارتباط "بيرسون" (Pearson) لحساب خاصية الثبات.
 - اختبار "ت" لحساب الدلالة الإحصائية لمعامل الثبات.
 - اختبار "ليفن" (Leven) لتجانس التباين للتأكد من تجانس المجموعتين.
 - معاملي الالتواء والتفرطح واختبار "كولمغروف وسميرنوف" (kolmogorov-smirnov) للتأكد من اعتدالية التوزيع للبيانات.
 - اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين: للتأكد من صدق التكوين الفرضي وحساب الفروق في أبعاد الصحة النفسية ما بين الممارسين وغير الممارسين.
- وقد تم معالجة البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ، الإصدار الثامن عشر. (spss, v.18).

عرض النتائج:

قبل إجراء اختبار الفروق بين متوسطي مجموعتين ، يجب أولاً التحقق من اعتدالية التوزيع لبيانات المجموعتين.

دور الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية المكيفة في تعزيز الصحة النفسية لذوي
الههم "المعاقين حركيا"

الجدول رقم 3- يوضح معاملات الالتواء والتفرطح ونتائج اختبار التوزيع الطبيعي لأبعاد
الصحة النفسية لغير الممارسين.

المقاييس أبعاد الصحة النفسية	معامل الالتواء	معامل التفرطح	قيمة: "ز" المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
الثقة بالنفس	0.03	1.09	0.84	0.45	(-)
العلاقة بالآخرين	0.66	-0.32	0.72	0.07	(-)
التفاؤل	-0.28	-0.28	0.84	0.27	(-)
الفعالية والوضوح	0.31	0.11	0.97	0.18	(-)
البشاشة	-0.02	-0.76	0.84	0.24	(-)
(-): غير دالة					

يلاحظ من الجدول أعلاه أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين $(1 \pm)$ ، ومعاملات التفرطح كلها تقترب من الصفر، ونتائج اختبار "كولموغروف - سميرونوف" لجميع المتغيرات ليست لها دلالة إحصائية، (قيمة مستوى الدلالة أكبر من 0.05)، وبالتالي فإن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي.

الجدول رقم 4- يوضح معاملات الالتواء والتفرطح ونتائج اختبار التوزيع الطبيعي لأبعاد
الصحة النفسية للممارسين.

المقاييس أبعاد	معامل	معامل	قيمة "ز"	قيمة	الدلالة
-------------------	-------	-------	----------	------	---------

الصحة النفسية	الالتواء	التفرطح	المحسوبة	الدلالة
الثقة بالنفس	-0.91	0.42	0.84	0.84 (-)
العلاقة بالآخرين	0.33	-0.49	0.72	0.66 (-)
التناؤل	-0.33	-0.40	0.84	0.84 (-)
الفعالية و الوضوح	-0.39	-0.08	0.97	0.30 (-)
البشاشة	-0.68	0.64	0.84	0.84 (-)
(-) : غير دالة				

يلاحظ من الجدول أعلاه أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (± 1) ، ومعاملات التفرطح كلها تقترب من الصفر، ونتائج اختبار "كولموغروف - سميرنوف" لجميع الأبعاد ليست لها دلالة إحصائية، (قيمة مستوى الدلالة أكبر من 0.05)، وبالتالي فإن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي.

ومن خلال نتائج الجدولين السابقين، فإنه يمكن تطبيق اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين.

الجدول رقم-5- يوضح الفروق في أبعاد الصحة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين.

المقاييس	الممارسون		غير الممارسين		قيمة "ف"	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	الدلالة
	1م	1ع	2م	2ع				
أبعاد الصحة النفسية								

دور الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية المكيفة في تعزيز الصحة النفسية لذوي
الهمم "المعاقين حركيا"

(***)	0,000	7.39	0.01	2.89	10.5	2.81	14.64	الثقة بالنفس
(***)	0,000	8.89	0.01	2.59	9.42	2.57	13.94	العلاقة بالآخرين
(***)	0,000	10.16	2.61	2.38	7.05	1.85	11.34	التفاؤل
(***)	0,000	5.84	1.27	2.12	8.50	2.47	11.14	الفعالية والوضوح
(***)	0,001	0.34	0.89	2.00	7.24	2.46	8.76	البشاشة
(***) دالة عند مستوى 0.001								

من الجدول السابق يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الصحة النفسية في مستوى الدلالة ($p \leq 0.001$) في جميع الأبعاد، ومنه نستنتج وجود فروق في أبعاد الصحة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين ولصالح الممارسين.

مناقشة النتائج:

نصت الفرضية الجزئية الأولى على وجود فروق في بعد الثقة بالنفس بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف، إذ أظهرت النتائج معنوية الفروق ولصالح الممارسين.

تُبين هذه النتائج أن الممارسة الرياضية توفر للفرد فرص النجاح والفوز أثناء الفعاليات الرياضية المبرمجة، فخبرات النجاح التي تصادف الفرد، وتشجيع الآخرين له في الملعب، يعوض الكثير من خبرات الفشل التي قد تصادفه في بعض جوانب

الحياة المختلفة، فيتحقق بذلك الاتزان النفسي، وتنمى الثقة بالنفس.(عبد الحميد شرف، 2001، ص. 23).

وتتفق هذه النتيجة إلى حد ما مع نتيجة دراسة " بار ومنوتي " ، التي توصلت إلى أن الثقة بالنفس هي أعلى عند لاعبي فريق الأكاير الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة. كما ورد في (أمين الخولي، 2001، ص.166) أن نتائج دراسة "أوجليفي وتكو" ، Ogilive et Tutko ، توصلت إلى أن الممارسة الرياضية تساهم في اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس... الخ، أما مواقف الإحباط وعدم التركيز للفرد غير الممارس وتوقعاته السلبية وخوفه من الفشل كلها عوامل تؤثر سلبا في مستوى ثقته في نفسه.

نصت الفرضية الجزئية الثانية على وجود فروق في بعد العلاقة مع الآخرين بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف، حيث أثبتت النتائج دلالة الفروق لصالح الممارسين.

بحيث يرى "أمين الخولي" في هذا الباب أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تنمي القيم الاجتماعية المقبولة، حيث ينمو الفرد من خلال قيم الجماعة، وعبر تفاعل اجتماعي ثري، حيث يستخدم قدراته لصالح فريقه، فيعتاد على التعاون ويتعلم التفاهم والإيثار، ويدرك الفرد من خلال هذا التفاعل معاني التماسك والمشاركة والانتماء، كما يوفر النشاط فرصا لنمو العلاقات الاجتماعية من خلال ربط الصداقات والألفة الاجتماعية، وقبول الفرد الفوز والهزيمة بكل روح رياضية، والمنافسة الشريفة من أجل النجاح، والالتزام بتطبيق قواعد اللعب فيتعلم الفرد احترام القوانين والامتنال، فيكتسب من خلالها مسابرة النظم السائدة في المجتمع من خلال القوانين البسيطة التي تفرضها هذه الحياة الرياضية. (أمين الخولي، المرجع نفسه، ص.172)

دور الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية المكيفة في تعزيز الصحة النفسية لذوي الهمم "المعاقين حركيا"

كما أن فرص الالتقاء بالزملاء، لا سيما من نفس الخصائص، تزيد من راحة الأفراد نتيجة لهذا الاتصال، فيشعرون بالحب والود اتجاه بعضهم البعض، فتنسج دائرة علاقاتهم الاجتماعية، وينعكس ذلك على اندماجهم المباشر خلال علاقاتهم الجديدة، كما تتفق هذه النتائج إلى حد ما مع دراسة "عبد النبي الجمال" التي هدفت إلى معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تحسين مفهوم الذات لدى المعاقين بدنيا (حالات البتر) حيث كان من نتائجها وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجة تقبل الآخرين، مما دل على تحسن العلاقات الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية.

نصت الفرضية الجزئية الثالثة على وجود فروق في بعد التفاؤل بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف، إذ أكدت النتائج وجود فروق جوهرية لصالح الممارسين.

تفسر هذه النتائج أن خبرات النجاح التي يمر بها الفرد من تسجيل للأهداف، وتحقيق الانتصارات في مختلف المنافسات المنظمة، تغير نظرتة السلبية للحياة نتيجة خبرات الفشل التي مر بها طوال حياته بسبب إعاقته، فينمو تفاؤله الايجابي من هذه الحياة الرياضية البسيطة إلى الحياة الاجتماعية، عكس الفرد غير الممارس ونظرا لعدم شعوره بالأمن اتجاه الحاضر والمستقبل، وخبرات الفشل التي مر بها في حياته بسبب إعاقته، كل هذه العوامل تؤثر سلبا على هذا مستوى تفاؤله.

كما نصت الفرضية الجزئية الرابعة على وجود فروق في بعد الفاعلية والوضوح بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف، إذ تأكدنا من وجود فروق دالة لصالح الممارسين.

فقدرة الفرد على تعلم واكتساب وإتقان المهارات الرياضية وتنفيذ الخطط المسطرة من طرف المدرب، تزيد من اعتقاده وإدراكه بأنه فاعل وكفاء وبالتالي يستطيع النجاح والوصول إلى أداء معين، كل هذا يزيد من فاعليته ، كما أن معرفة الرياضي

لقدراته وإمكانيته من خلال مواقف التدريب والمنافسة تجعله يضع أهدافا واضحة وواقعية محددة لمستواه الرياضي، لا تتسم بالسهولة أو الصعوبة الزائدة بل تكون في متناول استعداداته ومهاراته، فيناضل ويكافح ويتحدى إعاقته من أجل الوصول إلى تحقيقها، وتسري هذه القدرات بالطبع إلى خارج المجال الرياضي.

أما الفرد غير الممارس فنظرا لضعف ثقته بنفسه وعدم اعتماده عليها، وعدم تجربته وإيمانه بقدراته التي يملكها فسيؤثر حتما على مستوى فاعليته ووضوحه.

نصت الفرضية الجزئية الخامسة على وجود فروق في بعد البشاشة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف، حيث بينت النتائج وجود فروق معنوية لصالح الممارسين.

تفسر هذه النتائج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي توفر فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفيس المقبول، ما يساهم في بعث الفرح والسرور والسعادة في نفسية الممارس للرياضة، لأن المناخ الذي يسود أثناء اللعب هو مناخ يسوده الفرح مما ينعكس إيجابا على البشاشة لدى الفرد الممارس للنشاط الرياضي. أما الفرد غير الممارس ونظر للآثار التي تتركها الإعاقة، إضافة إلى عدم وجود متنفس كممارسة الرياضة أو المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، فإنه ينطوي على نفسه ويكتئب فيشعر باليأس وبعدم الرضا والطمأنينة، ما يؤثر سلبا على سمة البشاشة لديه.

ومن قراءة جملة النتائج الخاصة بفرضيات الدراسة الجزئية، نجد أنها تحققت، وبالتالي يمكن القول بتحقق الفرضية الرئيسية للدراسة، حيث أن انضمام الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا إلى الأندية الرياضية والمشاركة في أنشطتها تساهم في الرفع من مستوى صحتهم النفسية.

الاستنتاجات:

دور الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية المكيفة في تعزيز الصحة النفسية لذوي الهمم "المعاقين حركيا"

في الأخير وفي ختام البحث خلص الباحث إلى وجود فروق في أبعاد الصحة النفسية قيد البحث بين الممارسين وغير الممارسين ولصالح فئة الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف من ذوي الهمم المعاقين حركيا.

الاقتراحات:

- تنظيم ودعم الرياضة التنافسية المكيفة في بلادنا، لتشمل جميع الرياضات المعدلة الخاصة بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة الفردية منها والجماعية.
- نشر الوعي الطبي والرياضي والنفسي لأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وتوجيه الأسرة لذلك.
- ضرورة دعم الجانب النفسي للفرد من ذوي الاحتياجات الخاصة.

خاتمة:

وختاماً يرى الباحث -من خلال ما تقدم في دراسته- أن أفراد الفئة المستهدفة متعطشون لممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة، فبالإضافة إلى التدريب والمنافسة فهم يمارسون أنشطة ترويحية أخرى، مثل السباحة في أوقات الفراغ، كما يحبذون قضاء جل أوقاهم في ممارسة الرياضة مع أقرانهم من نفس الفئة للابتعاد عن الضغوط الأسرية والاجتماعية، ما يوفر لهم فرص إقامة علاقات مع الرفقاء والاحتكاك بهم. وتفسير ذلك أن خبرات النجاح التي يمر بها الفرد من تسجيل للأهداف، وتحقيق الانتصارات في مختلف المنافسات المنظمة؛ تغير نظرتة السلبية للحياة نتيجة خبرات الفشل التي مر بها طوال حياته بسبب إعاقته، فينمو تقاؤله الايجابي.

المراجع العربية:

- بشير، حسام. (2011). أهمية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية والإدماج الاجتماعي للمعاقين حركيا، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3.

- الخولي، أمين أنور. (2001). أصول التربية البدنية والرياضية: المدخل - التاريخ - الفلسفة، ط3 ، القاهرة، دار الفكر العربي.
- رياض، أسامة، (2000): رياضة المعاقين: الأسس الطبية والرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- الروسان، فاروق، (2010): سيكولوجية الأطفال غير العاديين: مقدمة في التربية الخاصة، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- زهران حامد عبد السلام، (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط.4، القاهرة، مكتبة عالم الكتب.
- سعد، طه علي ، أبو الليل ، أحمد. (2005): التربية البدنية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- شرف، عبد الحميد. (2001): التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- علاوي محمد حسن، رضوان محمد نصر الدين، (2000)، القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي.
- عبد الحميد محمد شاذلي، (2001)، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، ط.2، الاسكندرية، المكتبة الجامعية.
- فرغل، حازم حاسم، (2008): دراسة بعض مظاهر البعد النفسي لدى المعاقين حركيا، مجلة دراسات وبحوث التربية، جامعة البصرة، العراق، المجلد 22، ص.ص.235-256.
- مروان عبد المجيد إبراهيم، (1997)، الألعاب الرياضية للمعاقين، عمان، دار الفكر العربي .

المرجع الأجنبي:

- Behr, P & Minotti, C. (2000) :les effets de la pratique du basket fauteuil de haut niveau sur l'estime de soi, **Congrès international de la SEPS-paris INSEP**, communication affichées, Disponible sur: [http:// pagesperso-orange.fr/ Bernard. Lefort/docu](http://pagesperso-orange.fr/Bernard.Lefort/docu) .