

ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 02 السنة: 2022		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة_الجزائر
الصفحات: 507- 520		تاريخ الإرسال: 2021/07/04 تاريخ القبول: 2021/08/04

الصحة النفسية ودور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيقها لذوي الاحتياجات الخاصة  
(دراسة ميدانية بمركز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية باتنة)

## Mental health and the role of adapted physical activity in achieving it for people with special needs (A field study at a center for people with special needs in Batna)

زينب شنوفي<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> جامعة الجزائر 03 (الجزائر)، مخبر علوم الأداء الحركي و التدخلات البيداغوجية، [chennoufi.zineb@univ-alger3.dz](mailto:chennoufi.zineb@univ-alger3.dz)

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على الصحة النفسية لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة ، وقد تم استخدام المنهج الوصفي ، اشتملت عينة الدراسة (20) فرد من ذوي الاحتياجات الخاصة من مركز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية باتنة ، تم اختيارهم بطريقة قصدية ، وكأداة لجمع البيانات استخدمت الباحثة استبيان حول الصحة النفسية يتكون من ثلاث محاور ، وقد أشارت أهم النتائج الى أن النشاط البدني الرياضي المكيف له تأثير ايجابي على الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة .  
كلمات مفتاحية: الصحة النفسية ، النشاط البدني الرياضي المكيف ، ذوي الاحتياجات الخاصة .

### Abstract:

The study aims to identify the impact of adapted sports physical activity on the mental health of the category of people with special needs. The descriptive approach was used. The study sample included (20) individuals with special needs from the Center for People with Special Needs in the Wilayat of Batna They were chosen in an intentional way, and as a data collection tool, the researcher used a questionnaire on mental health consisting of three axes, and the most important results indicated that the adapted sports physical activity has a positive effect on the mental health of people with special needs.

**Keywords:** Mental health, adapted sports physical activity, people with special needs.

\*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

تسعى العديد من الدول في العصر الحالي الى الاهتمام بالافراد من ذوي الاحتياجات الخاصة حسب قدرات كل دولة و ثقافة المجتمع السائدة، لما تشكله هذا الفئة من ثروة ايمانا في حقهم بالعيش الكريم من ناحية ، ومن ناحية اخرى محاولة الاستفادة من قدراتهم التعويضية في جميع مجالات الحياة ، فالاهتمام بهذه الفئة يبدأ بالبحث عن الاسباب التي تؤدي الى الاعاقة أي الوقاية منها مروراً بالتكفل بافرادها من جميع النواحي الطبية و النفسية و التربوية و الرياضية . ( بن حاج الطاهر عبد القادر، 2017، 137 )

و ان رياضة ذوي الاعاقة قد تطورت على مختلف المستويات سواء كانت المحلية او الاقليمية او الدولية ، فبعد ان كان النشاط الرياضي يمارس لاغراض التاهيل و الترفيه أصبحت ممارسة الالوان المختلفة من النشاط الرياضي في العصر الحالي لها جاذبية خاصة لأنها تمنح ذوي الاعاقة الشعور بالمشاركة الفاعلة و المنافسة ، حيث أن التفوق الرياضي أصبح هدفا يستثير دافعية الانجاز في الشخصية الرياضية لدى ذوي الاعاقة .(بواكر ابراهيم و صالح علي ، 2021 ، 10 ) كما و تعد الصحة النفسية حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا و انفعاليا و اجتماعيا أي مع نفسه و مع بيئته) ، يشعر بالسعادة مع نفسه ، و مع الآخرين و يكون قادرا على تحقيق ذاته و استغلال امكاناته الى اقصى حد ممكن يكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة ، شخصيته متكاملة سوية سلوكه عادي .(حامد زهران ، 2005 ، 9 ) .

و توصل (عبد القادر 2017) في دراسته بعنوان " مساهمة النشاط البدني و الرياضي التنافسي المكيف في تنمية الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا " ، إلى أن انضمام الافراد من ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا الى الاندية الرياضية و المشاركة في أنشطتها تسهم في الرفع من مستوى صحتهم النفسية ، فيتقبلون اعاقتهم و يستطيعون العيش في سلام وطمأنينة و بالتالي يمكن الاستفادة من قدراتهم التعويضية في جميع مجالات الحياة .

و في نفس السياق توصل (عباس لخضر و كيجل اسماعيل 2019) في دراستهم بعنوان " دور الممارسة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى أطفال الصم و البكم " ، إلى أن للممارسة الرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى أطفال الصم و البكم 9-12 سنة من وجهة نظر المختصين ، ووجود علاقة ايجابية بنسبة 84 بالمئة بين الممارسة الرياضية و السعادة في الحياة للاطفال الصم البكم .

و تؤكد ذلك (مسعودة بن سايج 2018 ) في دراستها تحت عنوان " دور ممارسة النشاط الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين سمعيا " ، اذ توصلت إلى أن للنشاط الرياضي المكيف دورا مهما في تنمية و تحقيق الصحة النفسية و ذلك من خلال دمج المعاق سمعيا مع أقرانه و مع المجتمع و تنمية الثقة بالنفس و التخفيف من أثر الاعاقة السمعية و الوصول الى الاتزان الانفعالي .

وكذا (بشير حسام 2010) في دراسته : " تأثير النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية للمعاق حركيا " ، اذ توصلوا الى الدور الاساسي الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا اذ يعتبر من الأنشطة التي تحتل مكانة تربوية مهمة .

# الصحة النفسية ودور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيقها لذوي الاحتياجات الخاصة

دراسة ميدانية بمركز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية باتنة

من جهة أخرى توصل (ياسين مشيد 2014) في دراسته بعنوان: " دور النشاط الرياضي الترويحي المكيف في مساعدة مساعدة المعاق حركيا على تقبل اعاقته " ، الى ان الانشطة الرياضية المكيفة دورت هاما و فعالا في رفع مستوى تقبل الاعاقة للمعاقين حركيا و الرفع من ثقتهم بنفسهم .

دراسة ( مخنث محمد 2015) بعنوان : "دور ممارسة النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة " ، اذ توصل الى ان الممارسين للنشاط الرياضي المكيف و المتمثل في كرة السلة على الكراسي المتحركة لديهم تقدير ايجابي و مستوى تكيف شخصي مرتفع مقارنة بفئة المعاقين غير ممارسين .

ومن خلال ما سبق أدركنا الدور المهم الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي المكيف في الصحة النفسية لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة كونهم فئة تختلف عن بقية أفراد المجتمع و نظرا لما تعانيه من الناحية النفسية ارتأيت الاطاعة بهذا الجانب أكثر و تسليط الضوء عليه كون الباحثة سبق وأن كانت لها تجربة مع هذه الفئة الخاصة في أحد النوادي الرياضية و الاحتكاك بهم أكثر و التقرب منهم و متابعة حالتهم النفسية أثناء مزاولتهم النشاط .

وبناء على ما تم طرحه سابقا من خلفية نظرية و دراسات سابقة و مشابهة نطرح التساؤل التالي : " ما دور النشاط

البدني الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة ؟

و ينقسم هذا التساؤل الى عدة تساؤلات فرعية هي :

- ✓ هل النشاط البدني الرياضي المكيف يحقق ثقة ذوي الاحتياجات الخاصة بنفسهم ؟
- ✓ هل النشاط البدني الرياضي المكيف يحقق علاقة ذوي الاحتياجات الخاصة بالآخرين ؟
- ✓ هل النشاط البدني الرياضي المكيف يحقق التفاؤل لذوي الاحتياجات الخاصة ؟

2.الفرضيات :

1.2 الفرضية العامة :

للسياط البدني الرياضي المكيف أثر ايجابي في تحقيق الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة .

2.2 الفرضيات الجزئية :

- ✓ النشاط البدني الرياضي المكيف يحقق ثقة ذوي الاحتياجات الخاصة بنفسهم .
- ✓ النشاط البدني الرياضي المكيف يحقق علاقة ذوي الاحتياجات الخاصة بالآخرين .
- ✓ النشاط البدني الرياضي المكيف يحقق التفاؤل لذوي الاحتياجات الخاصة .

3.أهداف الدراسة :

معرفة مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة وذلك

من خلال :

- ✓ ابراز أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق ثقة ذوي الاحتياجات الخاصة بنفسهم .
- ✓ التطرق الى دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق علاقة ذوي الاحتياجات الخاصة بالآخرين .
- ✓ توضيح أثر النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التفاؤل لذوي الاحتياجات الخاصة .

4. أهمية الدراسة :

- ✓ توضيح الأثر الايجابي للنشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الثقة بالنفس لدى ذوي الاحتياجات الخاصة .
- ✓ الإشارة الى مدى تأثير النشطل البدني الرياضي المكيف في تحقيق العلاقة مع الاخرين لذوي الاحتياجات الخاصة .
- ✓ القاء نظرة على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التفاؤل لذوي الاحتياجات الخاصة .

5. تحديد المفاهيم والمصطلحات :

1.5 النشاط البدني الرياضي المكيف :

اصطلاحا : حسب تعريف الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية و الترويج فان الانشطة الرياضية المكيفة هي مجموعة من البرامج المتطورة و المتنوعة من الانشطة و الألعاب الرياضية التي تتناسب مع قدرات الافراد من ذوي الاحتياجات الخاصة ، بحيث يتمكنون من اشباع رغباتهم في ممارسة أنشطة رياضية تعود عليهم بالنفع و تسهم في استغلال قدراتهم ( سعد و أبو الليل ، 2005 ، 24).

اجرائيا : هو مجموعة من الأنشطة البدنية الرياضية الموجهة خصيصا للفئة الخاصة ذوي الاحتياجات الخاصة و المصممة وفق خصائصهم و قدراتهم و ذلك بهدف اشراكهم في الحياة الطبيعية و الاستفادة من قدراتهم البدنية و تطويرها و الرفع من الاستحقاق النفسي لديهم .

2.5 الصحة النفسية :

اصطلاحا : هي حالة ايجابية نسبية يكون فيها الفرد متوافقا نسبيا شخصا و انفعاليا و اجتماعيا مع النفس و مع البيئة يشعر فيها بالمساعدة مع نفسه و مع الاخرين ، و يكون قادرا على تحقيق ذاته و استغلال قدراته و امكاناته الى اقصى حد ممكن و يكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة لتكون شخصيته متكاملة سوية ذو سلوك سوي.(خالد عوض البلاح ، 21).

اجرائيا : هي حالة خلو النفس البشرية من أي مرض نفسي يكون فيها الفرد سوي نفسيا يتمتع بسلوكات سوية يصل بها الى الاتزان النفسي .

3.5 ذوي الاحتياجات الخاصة :

اصطلاحا : هم الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدراتهم الحركية بحيث يؤثر ذلك الخلل على نموهم العقلي و الاجتماعي و الانفعالي و يستدعي الحاجة الى التربية الخاصة ، ويندرج تحت هذا التعريف العديد من الاضطرابات الحركية التي تستدعي الحاجة الى خدمات التربية الخاصة و منها حالات الشلل الدماغي و اضطرابات العمود الفقري ووهن أو ضمور العضلات و التصلب المتعدد و الصرع (الروسان فاروق ، 2010 ، 56).

اجرائيا : هم مجموعة من الاشخاص لا يستطيعون ممارسة حياتهم بشكل طبيعي دون تقديم رعاية خاصة لهم نتيجة وجود قصور فكري ، عصبي ، حسي ، مادي أو مزيج من هذه الحالات بشكل دائم .

6. الاجراءات الميدانية للدراسة :

1.6 الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى مركز المكفوفين على مستوى ولاية باتنة : زيارتهم و الاتصال بهم قصد جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق

## الصحة النفسية و دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيقها لذوي الاحتياجات الخاصة

دراسة ميدانية بمركز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية باتنة

و مباشر بمتغيرات الدراسة و ذلك للوقوف على واقع النشاط البدني المكيف الخاص بهذه الفئة ، اذ تم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارات الى مجموعة من ذوي الاحتياجات الخاصة تم اختيارهم عشوائيا و ذلك من أجل جمع المعلومات و الافكار و التحقق من الفرضيات و حساب الخصائص السيكومترية للأداة .

7. منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للملائمة طبيعة الدراسة .

و قد عرفه "محمد علي 1986 " : " بأنه طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي و منظم من أجل الوصول الى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة".(تقار حمزة و سعدي زروقي ، 2018، 11).

8. مجتمع وعينة الدراسة :

1.8مجتمع الدراسة:

المقصود بمجتمع الدراسة كل العناصر المراد دراستها والتي تتوفر فيها بعض الشروط الخاصة تميزها عن المجتمعات الأخرى (محسن علي عطية، 2010، ص 137)، يتمثل مجتمع دراستنا في ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا في جميع ولاية باتنة .

2.8 عينة الدراسة:

يمكن تعريف العينة بأنها نمودجا يشمل جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث تكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة (عامر قنديلجي، 2008، ص179)، و يعرفها أيضا زرواتي 2002 : " بأنها تعتبر جزءا من الكل بمعنى ان تأخذ مجموعة افراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة ".(عبد الكريم عبد الواحد، 2018، 132).

ونظرا لطبيعة الدراسة تم اختيار العينة بطريقة قصدية ، وتحددت عينة البحث في 20 شخص من ذوي الاحتياجات الخاصة التابعين لمركز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية باتنة.

9.مجالات الدراسة:

1.9 المجال الزمني: امتدت الدراسة من شهر فيفري 2021 إلى شهر أفريل 2021 تم خلالها توزيع استمارات الاستبيان على اللاعبين و اعادة جمعها و تفرغها و حساب النتائج .

2.9 المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة بمركز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية باتنة .

3.9 المجال البشري: تمثلت المجال البشري لدراستنا في ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية باتنة .

10. اجراءات الدراسة الأساسية :

بعد استئناف افراد ذوي الاحتياجات الخاصة بالمركز نشاطهم البدني الرياضي المكيف بعد انقطاع دام مدة طويلة بسبب وباء الكورونا ، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان وفق سيرورة عمل كانت موضحة كالتالي :

✓ من 2021/01/15 الى 2021/02/13 : تم تحضير محاور الاستبيان و ارسالها للمحكمن و استرجاعها و

تصحيح ما وجب تصحيحه.

✓ من 2021/02/17 الى 2021/04/01 : تم توزيع استمارات الاستبيان عليهم و استرجاعهم بعد مدة.

✓ من 2021/04/03 الى 2021/04/10 : تم معالجة النتائج و اخراجها في صورتها النهائية .

11. متغيرات الدراسة :

✓ المتغير المستقل: هو المتغير الذي يكون له تأثير على غيره من المتغيرات ويقوم الباحث بدراسة تأثيره عليها ويمكن التحكم فيه (زكرياء الشريبي وآخرون، 2012، ص134)، وفي دراستنا هذه يعتبر النشاط البدني الرياضي المكيف متغيراً مستقلاً.

✓ المتغير التابع: هو المتغير الذي يتغير نتيجة التغير الذي أحدثه الباحث في المتغير المستقل فهي تمثل الظاهرة التي هي موضع اهتمام الباحث وسميت تابعة لأن التغير الذي طرأ عليها ناتجاً أو تابعاً للتغير الذي أحدثه الباحث في المتغير المستقل (معاوية محمود أبو غزال، 2013، ص48)، وفي دراستنا هذه تعتبر الصحة النفسية متغيراً تابعاً.

12. أداة الدراسة :

تم اعداد استمارة استبيان مكونة من 30 سؤال فيها أسئلة مفتوحة ومغلقة و نصف مفتوحة موجبة للاعبين ، مقسمة الى محورين كالتالي :

✓ المحور 01 : خاص بأهمية النشاط البدني المكيف في تحقيق الثقة بالنفس لدى ذوي الاحتياجات الخاصة .

✓ المحور 02 : خاص بأهمية النشاط البدني المكيف في تحقيق علاقة ذوي الاحتياجات الخاصة بالآخرين .

✓ المحور 03 : خاص بأهمية النشاط البدني المكيف في تحقيق التفاؤل لذوي الاحتياجات الخاصة .

بحيث يعرفه "الرفاعي 1996 " بأنه نموذج يضم مجموعة من الاسئلة توجه الى الأفراد من أجل الحصول على معلومات حول موضوع او مشكلة ما أو موقف ما " .(رقيق ساعد و شولي الميلود ، 2021 ، 108).

13. الاسس العلمية للأداة :

الخصائص السيكومترية للأداة :

1.13 الصدق: يعني صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.(فاطمة عوض، 2002)، و للتأكد من صدق أداة الدراسة قامت الباحثة باستخدام صدق المحكمين ، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة باتنة تم اعتماد الملاحظات والتوجيهات التي أبدتها المحكمون وذلك من خلال اجراء التعديلات التي اتفق عليها اغلبية المحكمين بحذف بعض العبارات و تغيير صياغة البعض الاخر.

2.13 الثبات: تم استخدام معامل الثبات لألفا كرونباخ :

القائم على أساس تقدير معدل الارتباطات بين الأسئلة و الدرجة الكلية للاستبيان و الجدول التالي يوضح النتائج المتوصل اليها :

جدول رقم (01) : معامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان

معامل ألفا كرونباخ
0.880

يتضح من الجدول رقم (01) أن معامل ألفا كرونباخ للثبات بلغت (0.880) وهذا ما يؤكد تمتع الاستبيان بدرجة مرتفعة من الثبات و صلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

14. الأدوات الإحصائية (المعادلات المستخدمة):

اعتمدت الباحثة في معالجة البيانات على النسبة المئوية لتحليل النتائج المحصل عليها و معادلتها كالتالي :

## الصحة النفسية ودور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيقها لذوي الاحتياجات الخاصة

دراسة ميدانية بمركز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية باتنة

✓ النسبة المئوية = (عدد الاجابات \*100)/عدد أفراد العينة .

✓ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.

✓ اختبار  $k^2$ .

1. عرض النتائج وتحليلها :

المحور الأول : خاص بأهمية النشاط البدني المكيف في تحقيق الثقة بالنفس لدى ذوي الاحتياجات الخاصة .

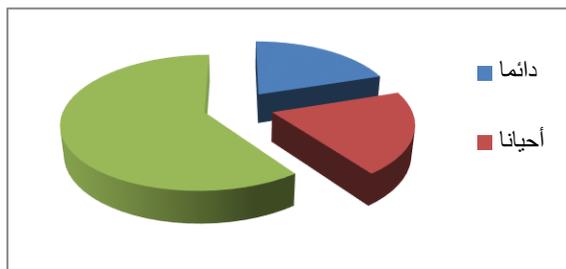
السؤال الأول : هل تشعر بالضيق عندما يراقبك الآخرون ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان الفرد يشعر بنقص في ثقته بنفسه ولا يتقبل اعاقته ام لا.

جدول رقم(02) : عرض اجابات الافراد حول ما ان كان الفرد يشعر بنقص في ثقته بنفسه ولا يتقبل اعاقته ام لا.

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
دائما	04	20%	06.120	5.991	0.05	02	دالة
أحيانا	04	20%					
أبدا	12	60%					
المجموع	20	100%					

دائرة نسبية رقم(01): تبين ان كان الفرد يشعر بنقص في ثقته بنفسه ولا يتقبل اعاقته ام لا..



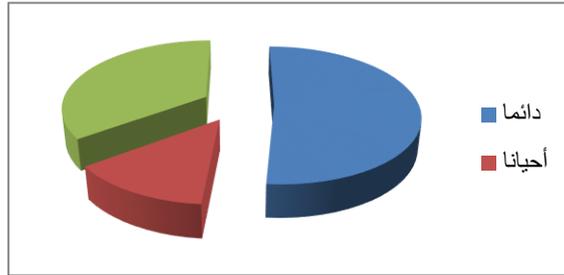
يوضح الجدول رقم(02) والدائرة النسبية رقم(01) عرض اجابات الافراد حول ما ان كان الفرد يشعر بنقص في ثقته بنفسه ولا يتقبل اعاقته ام لا ، حيث كانت اجابة (12) شخصا اي نسبة (60%) ب 'أبدا' لا يشعرون بنقص في ثقتهم بنفسهم و انهم متقبلون جدا لاعاقتهم بشكل طبيعي ، أما البقية المقدر عددهم ب (04) اشخاص اي بنسبة (20%) فقد كانت اجابتهم ب 'أحيانا' و ايضا (04) اشخاص ايضا اي بنسبة (20%) كانت اجابتهم ب 'دائما' و انهم يشعرون بنقص في ثقتهم و لا يستطيعون تقبل اعاقتهم ، و من هنا نرى بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة 0.05 و بدرجة حرية 02 اذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة (6.120) و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت (5.991).

## زينب شنوفي

المحور الثاني: خاص بأهمية النشاط البدني المكيف في تحقيق علاقة ذوي الاحتياجات الخاصة بالآخرين .  
السؤال الثالث: هل يتتابك تشعر بالخجل و الخوف من التعامل مع الآخرين ؟.  
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان الفرد يجد صعوبة في التعامل مع الآخرين ام لا .  
جدول رقم(03): عرض اجابات الافراد حول ما ان كان الفرد يجد صعوبة في التعامل مع الآخرين ام لا .

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
دائما	02	10%	9.705	5.991	0.05	02	دالة
أحيانا	05	25%					
أبدا	13	65%					
المجموع	20	100%					

دائرة نسبية رقم(02): تبين ان كان الفرد يجد صعوبة في التعامل مع الآخرين ام لا .



يوضح الجدول رقم(03) والدائرة النسبية رقم(02) عرض اجابات الافراد ان كانوا يجدون صعوبة في التعامل مع الآخرين ام لا ، حيث كانت اجابة (13) فرد اي نسبة (65%) ب 'أبدا' انهم لا يجدون صعوبة في التعامل مع الآخرين ، أما البقية المقدر عددهم ب (05) لاعب اي بنسبة (25%) فقد كانت اجابتهم ب 'أحيانا' اما (02) فردان اي بنسبة (10%) كانت اجابتهم ب 'دائما' ما يجدون صعوبة واضحة في التعامل مع الآخرين ، و من هنا نرى بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة 0.05 و بدرجة حرية 02 اذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة (9.705) وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت (5.991).

المحور 03: خاص بأهمية النشاط البدني المكيف في تحقيق التفاؤل لذوي الاحتياجات الخاصة :  
السؤال الثاني: هل تشعر بأنك ستحقق اهدافك يوما ما و يصبح الجميع فخورا بك ؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان الفرد له أمل في المستقبل أم لا .

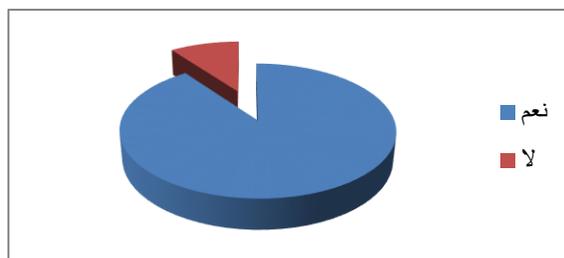
## الصحة النفسية ودور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيقها لذوي الاحتياجات الخاصة

دراسة ميدانية بمركز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية باتنة

جدول رقم(04): عرض اجابات الافراد حول ما ان كان الفرد له أمل في المستقبل أم لا .

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	18	60%	12.800	3.841	0.05	01	دالة
لا	02	40%					
المجموع	20	100%					

دائرة نسبية رقم(03): تبين ان كان الفرد له أمل في المستقبل أم لا .



يوضح الجدول رقم(04) والدائرة النسبية رقم(03) عرض اجابات الافراد ان كان لهم أمل في المستقبل أم لا ، حيث كانت اجابة (18) فرد اي نسبة (60%) ب 'نعم' انهم يشعرون بانهم يوما سيصلون الى اهدافهم و يحققونها ليصبح الجميع فخورا بهم يوما ما ، أما البقية المقدر عددهم ب (02) فرد اي بنسبة (40%) فقد كانت اجابتهم ب 'لا' يعتقدون بانهم يستطيعون تحقيق اهدافهم يوما ما ، و من هنا نرى بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة 0.05 و بدرجة حرية 01 اذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> الحسوبة (12.800) و هي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت (3.841).  
2.مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات وتفسيرها :

✓ الفرضية الأولى: النشاط البدني الرياضي المكيف يحقق ثقة ذوي الاحتياجات الخاصة بنفسيهم .

أظهرت نتائج الجدول رقم(02) نتائج تفيد بأن أغلبية الافراد من ذوي الاحتياجات الخاصة من مركز ولاية باتنة لا يشعرون بنقص في ثقتهم بنفسيهم و انهم على عكس البقية متقبلون جدا لاعاقبتهم بشكل طبيعي الأمر الذي جعلهم لا يشعرون بالنقص و أن لهم قدرات مثلهم مثل بقية أفراد المجتمع ، وهذا طبعاً نتيجة ممارستهم للنشاط البدني المكيف الذي تنضح اثاره عليهم من خلال الرفع من ثقتهم بنفسيهم و تقبلهم لاعاقبتهم بشكل عادي يجعلهم لا يشعرون بالنقص ، اما البقية الذين أجابوا ب "لا" و "احياناً" يعود ذلك الى جملة من التضاربات النفسية التي يشعرون بها ادت الى نقص ثقتهم بنفسيهم و عدم تقبلهم لاعاقبتهم ودخولهم في مرحلة الذات المتدنية .

بحيث يضيف في هذا الشأن ( خالد عوض ) : حول مفهوم الذات المتدني و يقول بأنه: " و بسبب شعوره بالعجز و الاحساس بالدونية يرى نفسه من منظور الأقل و المختلف عن أقرانه و نقص الثقة بالنفس و الاحباط ، و التعرض

للضغوط الوالدية و ضغوط الاقران و سخرتهم مع ضغوط المعلمين و الوسط التعليمي ، كل هذا يدفع الى تشكيل مفهوم ذات سلبي عن نفسه مما يعوق توافقه النفسي "

وهذا ما يثبتته كل من (ياسين مشيد 2013) في دراسته بحيث توصل الى أن الانشطة الرياضية المكيفة دورا هاما و فعالا في رفع مستوى تقبل الاعاقة للمعاقين حركيا و الرفع من ثقتهم بنفسهم ، و كذا (عبد القادر بلحاج) في دراسته التي توصل فيها إلى أن انضمام الافراد من ذوي الاحتياجات الخاصة للنشاط حركيا الى الاندية الرياضية و المشاركة في أنشطتها تسهم في الرفع من مستوى صحتهم النفسية ، فيقبلون اعاقهم و يستطيعون العيش في سلام وطمأنينة و بالتالي يمكن الاستفادة من قدراتهم التعويضية في جميع مجالات الحياة .

و منه نجد ان الفرضية الجزئية الاولى قد تحققت.

#### ✓ الفرضية الثانية: البدني الرياضي المكيف يحقق علاقة ذوي الاحتياجات الخاصة بالآخرين .

أظهرت نتائج الجدول رقم(03) نتائج تفيد بأن أغلبية الافراد من ذوي الاحتياجات الخاصة من مركز ولاية باتنة لا يجدون صعوبة في التعامل مع الآخرين أو مشاركتهم البعض من أمور الحياة باعتبار الحس الاجتماعي لديهم مرتفع مقارنة مع اقرانهم الذين يعانون من نفس الاعاقة ، و هذا راجع الى الانشطة البدنية المكيفة التي يمارسونها بانتظام على مستوى المركز الامر الذي طور من الجانب التواصل لديهم مع بقية افراد المجتمع بشكل سهل و بسيط و مشاركتهم مختلف الأمور الحياتية .

بحيث يضيف في هذا الشأن ( كمال الشريبي 2014 ) و يشير الى أن: "تصور الفرد الخاطئ لنفسه أو عدم تقبله للحقائق الموضوعية المتعلقة بشخصه لا يساعد كثيرا على توافقه النفسي أو على التعامل الناجح مع الآخرين." (كمال الشريبي منصور ، 2014 ، 20).

وهذا ما يثبتته ( مخنث محمد 2015) اذ توصل الى ان الممارسين للنشاط الرياضي المكيف و المتمثل في كرة السلة على الكراسي المتحركة لديهم تقدير ايجابي و مستوى تكيف شخصي مرتفع مقارنة بفئة المعاقين غير ممارسين ، في حين توصلت أيضا (مسعودة بن سايع 2018 ) في دراستها إلى أن للنشاط الرياضي المكيف دورا مهما في تنمية و تحقيق الصحة النفسية و ذلك من خلال دمج المعاق سمعيا مع أقرانه و مع المجتمع و تنمية الثقة بالنفس و التخفيف من أثر الاعاقة السمعية و الوصول الى الاتزان الانفعالي .

و منه نجد ان الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

#### ✓ الفرضية الثالثة: النشاط البدني الرياضي المكيف يحقق التفاؤل لذوي الاحتياجات الخاصة .

أظهرت نتائج الجدول رقم(04) نتائج تفيد بأن أغلبية الافراد من ذوي الاحتياجات الخاصة من مركز ولاية باتنة يشعرون بانهم يوما ما سيصلون الى اهدافهم و يحققونها ليصبح الجميع فخورا بهم و وضاح جدا أن لهم أمل واعد و تفاؤل كبير بالمستقبل شأنهم شأن أقرانهم في المجتمع وأنهم يملكون نظرة ايجابية للمستقبل مبنية على أسس نفسية سوية ، وهذا طبعا راجع لممارستهم للنشاط البدني المكيف الذي تتضح اثاره عليهم من خلال تقدير الذات الذي يتمتعون به و الاتزان النفسي العالي من خلال الوثوق بامكانياتهم المتميزة عن غيرهم ،

بحيث يضيف في هذا الشأن ( كمال الشريبي 2014 ) " الذي يعتبر الحياة عملية مستمرة من النضال من قبل الفرد لاشباع حاجاته المختلفة في البقاء و تحقيق الذات والحصول على الامن و المعرفة و غيرها ، و لاقامة علاقات

## الصحة النفسية و دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيقها لذوي الاحتياجات الخاصة

دراسة ميدانية بمركز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية باتنة

متناغمة مع الاوساط المادية و الاجتماعية و يعتبر الفرد سويا في سلوكه ان تكيف معها . " (كمال الشربيني منصور ، 2014 ، (11).

وهذا ما يثبته (عباس لخضر وكيحل اسماعيل 2019) في دراستهم اذ توصلوا الى أن : " للممارسة الرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى أطفال الصم و البكم و 9-12 سنة من وجهة نظر المختصين ، ووجود علاقة ايجابية بنسبة 84 بالمئة بين الممارسة الرياضية و السعادة في الحياة للاطفال الصم البكم ، وكذا (بشير حسام 2010) في دراسته اذ توصلوا الى الدور الاساسي الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا اذ يعتبر من الأنشطة التي تحتل مكانة تربية مهمة .

و منه نجد ان الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت .

خاتمة :

قمنا في هذه الدراسة بمحاولة التطرق الى أثر النشاط البدني الرياضي المكيف على الصحة النفسية لافراد ذوي الاحتياجات الخاصة بالمركز الخاص بهم بولاية باتنة ، و ذلك بعد انقطاعهم لممارسة الانشطة البدنية المكيفة دام مدة طويلة بسبب جائحة كورونا العالمية الأمر الذي أثر سلبا على نفسياتهم ، قمنا باعداد استبيان محكم حول الصحة النفسية متكون من ثلاث محاور تستهدف ثلاث أبعاد متمثلة في : الثقة بالنفس و تقبل الاعاقة ، العلاقة مع الاخرين ، التفاؤل بالمستقبل ، و تم توزيعه على الافراد الممارسين للنشاط البدني المكيف قصد الوقوف على سلامة صحتهم النفسية من عدمها و قد تم التوصل الى الأثر الايجابي الكبير للانشطة البدنية المكيفة على تحقيق الصحة النفسية لديهم و ذلك من خلال الرفع من ثقتهم بنفسمهم و تقبلهم لاعاقبتهم بالاضافة الى زيادة الجانب التواصللي الاجتماعي لديهم و تحسن علاقتهم مع الاخرين و في الاخير امتلاكهم لنظرة تفاؤل و أمل كبير في المستقبل يجعل من اهدافهم قيد الانجاز كبيرة وقابلة للتحقق و المفخرة مقارنة بوضعهم الصحي ، و هذا كله راجع الى طبيعة النشاط المتخصص الذي يمارسونه بانتظام وفق برنامج خاص بهم و بحالتهم الصحية.

و عليه توصلنا الى الاستنتاج العام الذي مفاده تحقق الفرضية العامة القائلة بأن للنشاط البدني الرياضي المكيف أثر ايجابي في تحقيق الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة و ذلك من خلال تحقق الفرضيات الجزئية الثلاثة .  
و في الاخير يمكننا طرح مجموعة من الاقتراحات و التوصيات التي نسعى من خلالها الى مساعدة هذه الفئة الخاصة المهمشة في المجتمع خاصة من الجانب الرياضي :

- ✓ ضرورة التكفل أكثر بهذه الفئة الخاصة جدا و دمجهم في المجتمع .
- ✓ اشراك ذوي الاحتياجات الخاصة بمختلف اعاقاتهم في النوادي الرياضية و اعداد برامج رياضية مكيفة خاصة بهم.
- ✓ فتح تكوينات و تربصات خاصة للمدربين في النشاط البدني الرياضي المكيف تحت اشراف اخصائيين.
- ✓ فتح تخصص النشاط البدني الرياضي المكيف على مستوى جميع معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالجزائر.
- ✓ القيام بتظاهرات و نشاطات رياضية خاصة بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة تحت رعاية الجهات المعنية المختصة و تحت اشراف مدربين مختصين في النشاط البدني المكيف .
- ✓ ادراج برامج التحضير النفسي الخاصة بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة في برامج تكوين المدربين .

# الصحة النفسية ودور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيقها لذوي الاحتياجات الخاصة

دراسة ميدانية بمركز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية باتنة

## قائمة المراجع :

- (1) البلاح خالد عوض ، بدون سنة ، كتاب الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة ، جامعة الملك فيصل ، ص279.
- (2) حامد زهران عبد السلام ، الصحة والعلاج النفسي ، مكتبة عالم الكتب ، القاهرة ، 2005 ، ص 9.
- (3) الروسان فاروق ، 2010 ، سيكولوجية الاطفال غير العاديين مقدمة في التربية الخاصة ، دار الفكر للنشر و الطباعة و التوزيع ، عمان ، ص 56.
- (4) زكرياء الشربيني وآخرون ، مناهج البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيقية والتقنية الحديثة، ط1، دار الفكر العربي، الأردن ، 2012 ، ص 88.
- (5) سعد طه علي و أبو الليل أحمد ، 2005 ، التربية البدنية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة ، مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع ، الكويت ، ص 24.
- (6) عامر قنديلجي ، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والإلكترونية، دار اليازوري العلمي للنشر والتوزيع، ط1، الأردن ، 2008 ، ص 56.
- (7) فاطمة عوض صابر و ميرفت علي خفاجة ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، ط1 ، الاسكندرية ، 2002 ، ص 132.
- (8) محسن علي العطية ، البحث العلمي في التربية مناهجه أدواته وسائله الإحصائية، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط1، الأردن ، 2010 ، ص 23.
- (9) معاوية محمود أبو غزال ، علم النفس العام، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، الأردن ، 2013 ، ص 188.
- (10) منصور كامل الشربيني ، 2014 ، كتاب الصحة النفسية للعاديين و ذوي الاحتياجات الخاصة ، دار العلم و الايمان للنشر و التوزيع ، مصر ، ص 20.
- (11) بشير حسام ، 2010 ، تأثير النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية للمعاق حركيا ، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي ، المجلد 02 (العدد 01) ، ص 28-34.
- (12) بن حاج الطاهر عبد القادر ، 2017 ، مساهمة النشاط البدني و الرياضي التنافسي المكيف في تنمية الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ، مجلة الخبير ، المجلد 1 (العدد 10) ، ص 136-154 .
- (13) بوبكر ابراهيم بن عبد الكريم و صالح علي محمد الشمراني ، 2021 ، علاقة الصلابة النفسية ببعض المهارات النفسية لدى الرياضيين من ذوي الاعاقة الحركية لبعض أندية المملكة العربية السعودية ، مجلة التحدي ، المجلد 13(العدد 01) ، ص 08-50 .
- (14) تقار حمزة و سعيدي زروقي ، 2018 ، الفروق الفردية في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الانشطة الرياضية التنافسية ، مجلة المنظومة الرياضية ، المجلد 05 (العدد 14) ، ص 328-343 .

- (15) رقيق ساعد و شولي الميلود ، 2021 ، المعد النفسي الرياضي و دوره في التقليل من العنف في الوسط الرياضي ، مجلة المنظومة الرياضية ، المجلد 08 (عدد خاص) ، 170-183 .
- (16) عباس لخضر و كيحل اسماعيل . 2019 ، دور الممارسة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى أطفال الصم و البكم ، مجلة المسار الرياضي ، المجلد 02 ( العدد04) ، ص 53-62 .
- (17) عبد الواحد عبد الكريم ، 2018 ، تقنيات الاسترخاء المستعملة من طرف المدرب التي تساعد لاعب كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ، مجلة المنظومة الرياضية ، المجلد 05 ( العدد 14) ص. 447-463 .
- (18) كسوري أسامة و طلحي ايمان ، 2021 ، كيف يساعد النشاط البدني في الحفاظ على الصحة النفسية خلال جائحة كوفيد 19 ؟ ، مجلة المنظومة الرياضية ، المجلد 08 (العدد 01) ، ص119-129 .
- (19) مخنث محمد 2015 ، دور ممارسة النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة ، مجلة علوم و ممارسات الانشطة البدنية الرياضية و الفنية ، المجلد 04 (العدد 01) ، ص10-17 .
- (20) مسعودة بن سايج ، 2018 ، دور ممارسة النشاط الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين سمعيا ، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية ، المجلد 15 (العدد 01) ، ص 155-171 .
- (21) ياسين مشيد ، 2013 ، دور النشاط الرياضي الترويحي المكيف في مساعدة المعاق حركيا على تقبل اعاقته ، مجلة معارف ، المجلد 08 (العدد 15) ، ص 111-122 .