



دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا، دراسة ميدانية لفريق نور المسيلة وفريق امل بوسعادة لكرة السلة على الكراسي المتحركة

**Role of the adaptive sport physical activity in achieving mental health of people with physical disabilities.
- Field study of NOUR (from Msila) and AMEL BOU-SAADA wheelchair basketball team.**

حرمة زكرياء^{1*}. بعيط رضوان بن جدو²

حرمة زكرياء* جامعة عمار ثليجي الاغواط* الجزائر ، z.horma@lagh-univ.dz

بعيط رضوان بن جدو* جامعة عمار ثليجي الاغواط* rb.bait@lagh-iniv.dz

تاريخ الاستلام: 2020/11/30؛ تاريخ النشر: 2020/12/31

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا بالمسيلة، بحيث تم استعمال المنهج الوصفي، وتطبيق مقياس الصحة النفسية على عينة البحث التي قدر عددها 70 فرد معاق من فريق نورة وفريق امل بوسعادة لكرة السلة على الكراسي المتحركة وأظهرت النتائج أن للنشاط لبدني الرياضي المكيف له دورا كبيرا في تنمية وتحقيق الصحة النفسية.
الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي المكيف- الصحة النفسية – المعاقين حركيا

:Abstract

The aim of the study was to know the role of the adaptive sport and physical activity in achieving mental health of people with physical disabilities in Msila. So that, the descriptive approach was used and the mental health scale was applied to the sample of research (including 70 physically disabled person from NOUR and AMEL BOU-SAADA wheelchair basketball team) which was descriptively .measured

The results showed that the adaptive sport physical activity has an important role in .developing and achieving mental health

Key words: Adaptive sport activity ; Mental health ;Physically *disabled person*

مقدمة

لقد عرف الإنسان منذ القدم القيمة الايجابية لممارسة الرياضة كعلاج للمرض والمعاقين، إذ أن حركة الجسم ذات تأثير فعال في تخفيف الألم، كما أن لها دورا في علاج كثير من الأمراض في مختلف مراحل العمر للأصحاء والمعاقين، إذ ثبت أنها أحسن وسيلة للاحتفاظ باللياقة والقدرة على أداء الأعمال بكفاءة، وقد بدأت المجتمعات منذ الحرب العالمية الثانية في الاهتمام بالمعاقين عندما أصيب ملايين من الافراد بإعاقات مختلفة نتيجة الحروب واصبح هناك ضرورة لتأهيل هؤلاء الافراد حتى تتلاءم مع قدراتهم ودرجة إعاقاتهم، لذلك بدأ الاهتمام بالتأهيل الطبي والاجتماعي للمعاقين وبدأت الحكومات تهتم برعايتهم وتأهيلهم وذلك بتوفير العديد من المجالات الرياضية . (بشير حسام، 2011، ص 5)

تنتج الإعاقة آثارا نفسية قد تحدث تغييرات كبيرة في شخصية الفرد وتؤثر بصورة خاصة على صحته النفسية، لذلك يجب توفير الرعاية المناسبة للمعاقين، وبالطبع يوجد اختلاف بين المعاقين في تقبلهم الإعاقة كما تبرز لديهم سمات شخصية معينة بصورة واضحة

وقد كان للنشاط الرياضي المكيف دور في تحقيق المعوق لصفة التفاؤل، فالتفاؤل من الصفات الرئيسة لأي معوق ناجح، فالتفاؤل يزرع الأمل ويعمق الثقة بالنفس، ويحفز المعوق على النشاط والعمل، وهذه كلها عناصر لا غنى عنها لتحقيق النجاح والمحافظة على الصحة النفسية وبعد التفاؤل تعبيرا صادقا عن الرؤية الايجابية للحياة فالمعوق المتفائل ينظر للحياة بأمل وايجابية للحاضر والمستقبل وأيضا للماضي حيث الدروس والعبر . (محمد تهماني، 2001، ص 86)

الاشكالية العامة :

ما دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدي المعاقين حركيا ؟

التساؤلات الفرعية

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف بالنسبة لتحقيق الثقة بالنفس لدي المعاقين حركيا ؟.
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف بالنسبة لتحقيق صفة التفاؤل لدي المعاقين حركيا ؟.
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف بالنسبة لتحقيق نمو وفاعلية ووضوح التفكير لديهم لدي المعاقين حركيا ؟.
- 4- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف لتحقيق الشعور بالسعادة والرضي لدي المعاقين حركيا ؟.
- 5- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف بالنسبة لتحقيق العلاقة بالأخرين والتفاعل معهم لدي المعاقين حركيا ؟.

الفرضية العامة :

للسياط البدني الرياضي المكيف دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدي المعاقين حركيا .

الفرضية الجزئية:

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف بالنسبة لتحقيق الثقة بالنفس لدي المعاقين حركيا .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف بالنسبة لتحقيق صفة التفاؤل لدي المعاقين حركيا .
- 3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف بالنسبة لتحقيق نمو وفاعلية ووضوح التفكير لدي المعاقين حركيا .

4- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف بالنسبة لتحقيق الشعور بالسعادة والرضي لدي المعاقين حركيا .

5- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف بالنسبة لتحقيق العلاقة بالأخرين والتفاعل معهم لدي المعاقين حركيا .

- الدراسات السابقة :

1- دراسة بشير حسام 2011 :

اطروحة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بعنوان: "فاعلية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وادماج المعاقين حركيا "" بمعهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله- الجزائر

وهدفة الدراسة الي إثبات أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية .

فحص بعض دور سمات الصحة النفسية من قلق واكتئاب كتغييرات سيكولوجية تجعل المعاق يتعرض للضغط.

اجرية الدراسة علي 180 فرد 90 فرد ممارس للنشاط البدني الرياضي في ولاية جيجل و90 فرد غير ممارس في ولاية ام البواقي وتم تطبيق برنامج تجريبي علي المعاقين حركيا في المراكز الطبية البيداغوجية

الظهرة النتائج ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي للتخلص من مختلف الاعراض الجسمية وكذلك التخلص من مختلف الامراض النفسية المختلف وكذلك اثبت النشاط البدني الرياضي الترويحي كفاءه وفعالية عالية بالارتفاع بمستوياتهم النفسية والانخراط في علاقات مثيرة مع الافراد العاديين وبالتالي ادماج في المتجمع مع تحقق الصحة النفسية .

2- دراسة عبد الكبير عمر 2012 :

مذكرة لنيل شهادة الماستر في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بعنوان; دور ممارسة النشاط الرياضي في التقليل من الاضطرابات النفسية (القلق، الثقة، بالنفس) لدي المعاقين حركيا بمعهد التربية البدنية والرياضية بالمسيلة

اجرية الدراسة علي 17 لاعبا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة لفريق نور بالمسيلة حيث اعتمد الباحث علي المسح الشامل وتم الاعتماد علي استمارة الاستبيان لجمع البيانات الميدانية وقد تم اختيار السؤلة انطلاقا من اهداف البحث وفرضياته

اظهرت النتائج الدراسة بعد الايجابية علي بعض الأسئلة برغم من التعب الذي يصيهم الا انهم يحسون بالراحة النفسية التامة وكذلك نسيان مشاكلهم وكذلك العزيمة القوية علي مواجهة مشاكل الاعاقة

3 - دراسة عمريوزهير 2004 :

مذكرة لنيل شهادة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بعنوان " التحضير النفسي وأثاره على المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة " بمعهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله . الجزائر
وهدفه الدراسة الي :

- ✓ ملء النقص والفراغ الملموس في مكاتبنا في مواضيع الإعداد النفسي للاعبين المعوقين.
 - ✓ معرفة الحالات النفسية التي يوجهها المعوق حركيا أثناء ممارسته الرياضة .
- يمكن حصر أهداف البحث في كونه عبارة عن دراسة تحليلية للجانب النفسي الرياضي وبالتحديد للانفعالات التي تحدث للاعب المعوق حركيا ممارسته النشاط الرياضي .

والأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على نفسية اللاعب المعوق حركيا من خلال التقليل من حالات الشعور بالقلق، وزيادة دقة تركيز الانتباه والقدرة على التصور والاسترخاء ودافعية الانجاز والثقة بالنفس .

ويتجلى ذلك في :

- ✓ ملاءمة النقص والفراغ الملموس في مكاتبنا في مواضع الاعداد النفسي للاعبين المعوقين .
- ✓ معرفة الحالات النفسية التي يوجهها المعوق حركيا أثناء ممارسته الرياضة .

واعتمد الباحث في مذكرته على المنهج الوصفي نظرا لطبيعة بحثه يتطلب دراسة وصفية واختار عينة منتظمة ومقصودة (العينة العمدية)، وقد كان عددها 92 لاعب من فرق كرة السلة على الكراسي المتحركة على المستوى الوطني (بالجزائر و المسيلة ،العلمة ،سطيف، بسكرة، بوفاريك ، خميس خنشلة، عين تموشنت، اتحاد الحراش) واعتمد في دراسته على الاختبار القبلي

أهداف البحث:

1. معرفة واقع ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف داخل القاعة.
 2. إثبات أنّ ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف، دور في تحقيق الصحة النفسية.
 3. الدور الكبير للمعاقين حركيا في تقبل النشاط البدني الرياضي المكيف و فهمه و ممارسته بكل حرية واستمتاع.
- . أهمية الدراسة:

1. أهمية دراسة النشاط البدني الرياضي المكيف الذي يعتبر من ضرورات الصحة النفسية خاصة عند المعاق حركيا.
2. تبين دور و أهمية النشاط الحركي المكيف في الصحة النفسية كأحسن وسيلة لمساعدة المعاق حركيا .
3. تعود المعاق حركيا على تقبل الإعاقة وعدم الشعور بالنقص.

4. العمل على تحسين نفسية المعاق و الشعور بالصحة النفسية و الرفع من معنوياتهم وقدراتهم من خلال ممارسة النشاط البدني المكيف.

الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية. بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها :

✓ التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة .

✓ التعرف على كل ما يعترض عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها .

✓ تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.

✓ التقرب من أفراد العينة .

✓ تقييم المستوى المعرفي لأفراد العينة ومدى مطابقتها لموضوع البحث .

وبعد الدراسة الاستطلاعية قمنا بتوزيع استمارة استبيان على 10 لاعبين كدراسة استطلاعية وتقسيم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام، وهي المجال المكاني، والمجال البشري، وأخيرا المجال الزمني، وهي موضحة كآتي :

-المجال الزمني والمكاني :

1-2- المجال المكاني : أي المنطقة التي يجري فيها البحث " فريق نور لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة " بالمسيلة، وفريق أمل بوسعادة لكرة السلة على الكراسي المتحركة وفريق أمل لكرة الطائرة جلوس والذين ينشطون في أقسام وطنية المختلفة .

2-2- المجال الزمني : أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني، وقد امتدت الدراسة من 11 جانفي إلى 07 فيفري 2016.

2-3- المجال البشري : أي الأفراد الذين أجري عليهم البحث وهم 70 فرد معاق 40 فرد ممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف و 30 فرد غير ممارس للنشاط البدني الرياضي .

-المنهج المتبع في الدراسة :

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد التي يتم السير عليها واحترام مراحلها من أجل الوصول في الأخير إلى الحقيقة وقد استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي .

يعرف عمار بوحوش ومحمد دنيبات المنهج الوصفي كمايلي : " المنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة " . (عمار بوحوش، دنيبات محمد، 1995، ص 136) .

" أو هو وسيلة للحصول على إجابات عن عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لهذا الغرض ويقوم عليه بنفسه " . (كروش ياسين، 1996، ص 10) .

مجتمع وعينة الدراسة :

إن اختيار العينة المناسبة للبحث من العناصر الأساسية والمهمة في بداية العمل الميداني وانطلاقا من موضوع البحث، دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدي المعاقين حركيا .

لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على طريقة المسح الشامل، وذلك راجع إلى أن عدد لاعبي فريق الكرة السلة على الكراسي المتحركة وهو فريق نور بالمسيلة ويضم 15 لاعب وفريق أمل بوسعادة ويضم 15 لاعب وفريق أمل بوسعادة لكرة الطائرة جلوس ويضم 10 لاعبين أما الأفراد

غير ممارسين فبلغ عددهم 30 فردا ، وهذا ما يسهل علينا إجراء العمل الميداني من خلال توزيع الاستمارة استبيان على جميع اللاعبين، وبهذا يتم الحصول على نتائج تمثل المجتمع ككل فتمثلت عينة البحث في 70 فرد من مجموع المجتمع الاصيلي 40 ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف و30 فرد غير ممارسين للنشاط الرياضي .

6-أدوات الدراسة :

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا هذا على المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى إليها .

و اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة كما اعتمدنا على مقياس الصحة النفسية الذي صممه العالمين " كمان kammann و flette " سنة 1983 يهدف إلى تعريف الحالة النفسية العامة للفرد استنادا إلى مدى السعادة والرضى والذي يشعر بهما المعاق و ذلك اعتمادا على التوازن بين المشاعر الايجابية والسلبية، ويتألف هذا المقياس من 40 عبارة تمثل تقارير ذاتية عن المعاق

وقام بتعريبه الدكتور فائز محمد علي الحاج ,استاذ علم النفس العام في جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية . (فائز محمد علي الحاج ، 1986 ، ص 86-87)

ويحتوي المقياس علي خمسة بنود :

- 1- الثقة بالنفس وتمثل العبارات التالية : 2، 32، 27، 26، 22، 19، 15، 8، 5.
- 2- التفاؤل وتمثل العبارات التالية : 9، 4، 1، 30، 28، 20، 17.
- 3 - وضوح التفكير وتمثل العبارات التالية : 7، 12، 16، 25، 32، 34، 35، 40.

4 - الشعور بالسعادة وتمثل العبارات التالية: 6، 11، 13، 23، 31، 38.

5- العلاقة بالأخرين والتفاعل معهم وتمثل العبارات التالية: 03، 10، 14، 21، 24، 29، 33، 37، 39.

7 - صدق المحكمين :

لقد قمنا باستخدام صدق المحكمين للمقياس قبل إجراء الدراسة الاستطلاعية ، لذلك قمنا بعرض المقياس على المجموعة من الأساتذة الحاملين لشهادة الدكتوراه والماجستير ، ومختصين في مجال التربية البدنية والرياضية بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة وجمعيات اخري ، وبناء على ملاحظاتهم واقتراحاتهم قمنا بعض التعديلات لكي تحصلنا في الأخير على الصيغة النهائية لمقياس الصحة النفسية

الوثبات :

يعني الوثبات أن الاختبار يحقق نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة، ويتم التعرف على وثبات الأخبار باستخدام أساليب إحصائية عديدة، أهمها هي طريقة إعادة الاختبار . (محمد صبيحي حسنين، 1979، ص 40) .

الجدول (2) يمثل درجة الصدقة وثبات مقياس الصحة النفسية

ثبات المقياس	صدق المقياس	مقياس الصحة النفسية
0.83	0.70	

-الموضوعية :

الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكّمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكّمون، فكلما قل التباين بين المحكّمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي. (محمد صبحي حسنين، 1979، ص 40).

يجب أن تكون تعليمات الاختبار ومحتويات المقياس واضحة ومفهومة، وكلما تحقّق الثبات تحققت الموضوعية.

-إجراءات التطبيق الميداني :

بعد الصياغة النهائية لاستمارة المقياس تم توزيع عشر الاستمارات على اللاعبين كدراسة استطلاعية وبتاريخ : 11.جانفي.2016 تم توزيع لاستمارة الاستبيان على 30 لاعب ممارس للنشاط البدني الرياضي و30 استمارة علي الغير ممارسين للنشاط الرياضي وتمت العملية في ظرف أسبوع 3 اسابيع وكان استرجاعها يوم : 07.فيفري 2016 أين بدأنا عملية التفرّغ وتوزيع البيانات وتحليلها .

1-9-الأساليب الإحصائية :

ومنها (SPSS) "الحزم الإحصائية إتمد الطالب الباحث في دراسته نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الأساليب الإحصائية التالية :

✓ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

✓ للتعرف على دلالة الفروق بين متغيرات الدراسة اختبار-T.

✓ بالاضافة الي الاداة الاحصائية :

✓ درجة (T) المحسوبة والمجدولة .

درجة ((SIG) للتعرف علي الدلالة الاحصائية.



						ي
				0	0	الاذ
				.	.	حرا
				0	0	ف
				3	3	المع
				1	4	يار
						ي

تحليل ومناقشة نتائج الجدول:

خلصت نتائج الاختبار (T) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي (2.22)، أما المجموعة غير الممارسة فقد جاء يساوي (2.00)، في حين بلغ قيمة الانحراف المعياري عند الممارسين (0.034) والغير ممارسين بلغة قيمته (0.031) في حين كانت قيمة t المجدولة (2.66) أما قيمة (t) فتساوي (4.56) وهي دالة إحصائية عند المستوى (0.01)

ومنه نقول أن الفرضية قد حققة لصالح المجموعة الممارسة والتي اكدت علي وجود فروق بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف .

الفرضية الثانية: التفاضل

تنص الفرضية الثانية للدراسة على أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص تحقيق صفة التفاضل

جدول رقم (04): نتائج اختبار (t) للفروق الإحصائية لبند التفاضل .

دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدي

الدالة الاحصائية		درجة الحرية	قيمة الت	الغير مساويين	المتوسط	البعد : التفاهل
ال	SIG					
دالة	0.000	58	29	1.96	2.5	المتوسط الحسابي
				0.038	0.51	الانحراف المعياري

تحليل ومناقشة نتائج الجدول:

خلصت نتائج الاختبار (T) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي (2.15)، أما المجموعة غير الممارسة فقد جاء يساوي (1.96)، في حين كان الانحراف المعياري قد بلغ قيمته عند الممارسين (0.051)

والغير ممارسين بلغة قيمته(0.038) في حين كانت قيمة t المجدولة (2.66) أما قيمة أما قيمة (t) (فتساوي) 2.92 (وهي دالة إحصائية عند المستوى (0.01)

ومنه نقول أن الفرضية قد حققة لصالح المجموعة الممارسة والتي اكدت علي وجود فروق بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف .

الفرضية الثالثة: وضوح التفكير

تنص الفرضية الثالثة للدراسة على أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص تحقيق صفة وضوح التفكير

الدرجة	قيمة (t)	الغير ممارسين	الممارسين	البعد: وضوح التفكير
58	5.97	1.92	2.30	المتوسط الحسابي
		0.048	0.040	الانحراف المعياري

جدول رقم (05): نتائج اختبار (t) للفروق الإحصائية لبند وضوح التفكير.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول :

خلصت نتائج الاختبار (T) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي(2.30) ، أما المجموعة غير الممارسة فقد جاء يساوي (1.92) ، في حين كان الانحراف المعياري قد بلغ قيمته عند الممارسين (0.040)

دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدي

والغير ممارسين بلغة قيمته (0.048) في حين كانت قيمة t المجدولة (2.66) أما قيمة (t) فتساوي (5.97) وهي دالة إحصائية عند المستوى (0.01)

ومنه نقول أن الفرضية قد حققت لصالح المجموعة الممارسة والتي أكدت على وجود فروق بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف .

الفرضية الرابعة: الشعور بالسعادة والرضا

تنص الفرضية الرابعة للدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص تحقيق صفة الشعور بالسعادة و الرضا

الدالة الاحصائية		درجة الدلالة	قيمة t	الدرجة	العدد	المتوسط
الاحصائية	الدالة					
0	5	1	2	2	الم	
غ	تو	

دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدي

خلصت نتائج الاختبار (T) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي (2.10)، أما المجموعة غير الممارسة فقد جاء يساوي (2.22)، في حين كان الانحراف المعياري قد بلغ قيمته عند الممارسين (0.054) والغير ممارسين بلغة قيمته (0.048) في حين كانت قيمة t المجدولة (2.66) أما قيمة (t) المحسوبة فتساوي (1.60) - وهي غير دالة إحصائية عند المستوى (0.01).

ومنه نقبل بالفرض الصفري ونرفض الفرضية التي تنص علي وجود الفروق بين الممارسين والغير ممارسين لان كليهما يتمتع بالسعادة

الفرضية الخامسة: العلاقة بالأخرين والتفاعل معهم

تنص الفرضية الخامسة للدراسة على أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص تحقيق صفة العلاقة بالأخرين و التفاعل معهم.

الدالة الاحصائية		د	ق	ا	ا	ال
ا	S I G	ر	ي	غ	ا	بع
ل		ج	م	ي	م	د:
ق		ة	ة	ر	م	ال
ر		ا)	م	ا	ع
ا		ل	t	م	ر	لا
ر		ح	(ا	س	ق
		ر		ر	ي	ة
		ي		س	ن	ب
		ة		ي		ا
						خ
						ن
						ن

				ن		
د ا ل	0 . 0 0	5 8	5 . 3 1	1	2	الم
				9	2	تو
				8	6	س
						ط
						ال
						ح
						س
						ا
						د
						ي
				0	0	الا
				0	0	ن
				3	3	ح
				4	9	را
						ف
						الم
						ع
						يار
						ي

جدول رقم (07): نتائج اختبار (t) للفروق الإحصائية لبند العلاقة بالآخرين

تحليل ومناقشة نتائج الجدول:

خلصت نتائج الاختبار (T) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي (2.26) ، أما المجموعة غير الممارسة فقد جاء يساوي (1.98) في حين كان الانحراف المعياري قد بلغ قيمته عند الممارسين (0.038)

والغير ممارسين بلغة قيمته (0.034) في حين كانت قيمة t المجدولة (2.66) أما قيمة (t) فتساوي (5.31) وهي دالة إحصائية عند المستوى (0.01)

ومنه نقول أن الفرضية قد حققت لصالح المجموعة الممارسة والتي اكدت علي وجود فروق بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف .

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

2-1- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الاولى .

تنص الفرضية علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف فيما يخص تحقيق صفة الثقة بالنفس وقد ثبت ذلك لصالح المجموعة الممارسة .

ومن ثم فان المعاق في امس الحاج لاكتساب هذه الصفة وذلك عبر ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف

وتفسر هذه النتائج علي ان الفرد المعاق الممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف لديه قدرات عالية من الثقة بالنفس اذ تساعده للبلوغ الي اقصي قدراته من الكفاءة وحب الانتصار مما يعطيه قدرات عالية من التوافق النفسي والثقة بالنفس وهذا ما اثبتته دراسة بشير حسام 2011 حيث كان للنشاط البدني الرياضي المكيف الترويجي اثر كبير في التخلص من الاعراض الجسمية والتي كانت عائق كبير لدي المعاقين والتي ادت بهم الي نقص الصحة النفسية كما اثبتت ايضا ان الافراد المعاقين الغير ممارسين معرضين الي الكثير من الامراض النفسية كالوسواس القهري والاكتئاب الذي يصيب باليأس ودم القدرة علي اتخاذ القرارات الصحيحة وبهذه الدراسة اثبتت ان التخلص من الاعراض الجسمية بممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف تؤدي الي زيادة الثقة بالنفس .

كما تقول نظرية سينسر وشيلر (الطاقة الفائضة) علي ان لكل فرط طاقة فائضة في داخل جسمه لا يستخدمونها في حاجياتهم الخاصة ولا يوجد ايو وسيلة لا فراغها سوا اللعب اجماعي .

من جهة اخري فقد اكدة هذه النظرية ان اللعب يخص الفرد من معظم الضغوط والتراكمات وحتى التعب وهي وسيلة لتوازن الانسان نفسيا .

من جهة اخرا تؤكد نظرية فرويد ان تحقيق الصحة النفسية يكتمن علي ممارسة الفرد للأنشطة الترويحية التي تدفعه للميل الي المجتمع والاندماج معه ووضع اهداف محددة والعمل علي تحقيقها

وهذا ما يثبتته صحة فرضيتنا الي أن الفرد المعاق الممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف يتمتع بقدرات عالية من الثقة بالنفس .

1-2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية

تنص الفرضية علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف فيما يخص تحقيق صفة التفائل وقد ثبت ذلك لصالح المجموعة الممارسة .

بغض النظر عن ذلك يعتقد بعض المتفائلين بأنه بغض النظر عن العالم أو الحالة الخارجية، يجب على الشخص أن يختار شعور الارتياح ويستفيد إلى أبعد الحدود منه. هذا النوع من التفاؤل لا يقول أي شيء حول نوعية العالم الخارجي؛ هو تفاؤل داخلي حول مشاعر الخاصة. ومن ثم فان المعاق في امس الحاج لاكتساب هذه الصفة وذلك عبر ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف

وتفسر هذه النتائج علي ان الفرد المعاق الممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف لديه قدرات عالية من التفائل اذ تساعده علي الارتياح النفسي وشعوره بالراحة الي اقصي درجة وهذا

ما بثبته دراسة بشير حسام 2011 حيث ان النشاط البدني الرياضي المكيف له اثر كبير في التخلص من بعض الاعراض الجسمية التي تجعل المعاق لا يتمتع بالتفائل في معظم حياته فالاكئاب وحساسية التفاعل والوسواس القهري وصفة القلق تجعل من الفرد المعاق غير متفائلا بل تجده متشائما في معظم حياته .

وهذا ما يثبت صحة فرضيتنا الي أن الفرد المعاق الممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف يتمتع بقدرات عالية من التفائل .

1-3- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة

تنص الفرضية علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف فيما يخص تحقيق صفة وضوح التفكير وقد ثبت ذلك لصالح المجموعة الممارسة .

ومن ثم فان المعاق في امس الحاج لاكتساب هذه الصفة وذلك عبر ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف

وتفسر هذه النتائج علي ان الفرد المعاق الممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف لديه قدرات عالية من وضوح التفكير اذ تساعده علي على تقييم حالته النفسية وحل مشاكله .

وتوافق هذه الفرضية مع كل الدراسات بالرغم ان الدراسات السابقة لم يتطرقوا الي وضوح التفكير بشكل خاص الي انه العوائق التي تم حلها كانت تمنح وضوح التفكير لدي المعاق كذلك كان لدراسة اثر عبد الكبير عمر 2011 التي أظهرت نتائجها أن التخلص من القلق والاضطرابات النفسية من شأنها ان تزيد في عملية التفكير الايجابي لدي المعاق .

وتشير نظرية الترويح التي يؤكدتها جتسي مونس ان الجسم البشري يحتاج الي اللعب كوسيلة حوية فهو وسيلة لتنشيط الجسم لعدة ساعات من كل النواحي الجسدية والعقلية ويؤكد كذلك ان التخلص من الارهاق العصبي الذي يعيق عملة التفكير السليم لا يكون الا بواسطة الالعاب الرياضية والرحلات والسفر

كما تشير ايضا نظرية المدرسة المعرفية ان الخبرات التي يكتسبها الفرد بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الامل واستخدام مهارات معرفية وفكرية وعقلية لمواجهة الازمات وحل المشاكل وعليه فالشخص المتمتع بالصحة النفسية قادر علي استخدام استراتيجياته المعرفية للتخلص من الضغوط النفسية وينتج عن هاذن نظام واقى عقلاني هدفه التفكير الايجابي لمعظم واقف الحيات .

وهذا ما يثبت صحة فرضيتنا الي أن الفرد المعاق الممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف يتمتع بقدرات عالية من وضوح التفكير لديهِ .

1-4- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الرابعة

تنص الفرضية علي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف فيما يخص تحقيق صفة الشعور بالسعادة والرضي

ومنه نقبل بالفرض الصفري ونرفض الفرضية التي تنص علي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف لان كليهما يتمتع بالرضا والسعادة

لم تتوافق دراستنا مع الدراسات السابقة لان معظم الدراسات التي تطرقنا اليها كانت من بين نتائجها ان الفرد الممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف هو الذين يتمتعون بالسعادة والرضي

في حين كان لنظرية المدرسة التحليلية لفرويد عكس ذلك حيث أكدت أن تحقيق الصحة النفسية والشعور بالسعادة مرتبط مدي الانجاز الذي يتوصل اليه الفرد من وضيفة ومدي حصوله علي الحب والعاطفة والتي تؤدي به الي النضج النفسي والاستمتاع بحياته بينما يري Adler ان الانسان يستطيع التغلب علي الشعور بالنقص ويحقق الصحة النفسية عن الطريق

الميل الاجتماعي والعيش مع الآخرين مما يكسبه سعادة ورضي عن حياته بالإضافة الي التنشئة الاجتماعية الصحيحة التي تجعله قادرا علي تكوين شخصية متماسكة قادرة علي مواجهة الصعوبات ونرى في هرم مالسو ان تحقيق الصحة النفسية عندما يكتمن الفرد من اشباع حاجياته بطريقة سوية ويحقق انسانيته الكاملة كما ان من بين الخصائص التي قدمها مالسو في حالات الذات هي ان الفرد قادر علي تحقيق المرح والسرور والاستمتاع بالحيات عن طريق الابتكار والعمل .

كما تؤكد المدرسة المعرفية ان الشخص المتمتع بالصحة النفسية عن طريق الخبرات والعمل يستطيع التخلص من الضغوط النفسية ولا يسمح لليأس بالتسلل الي نفسه

كما تطرق عبد الحميد محمد الشاذلي لمظاهر الصحة النفسية علي ان الفرد حينما يتمتع بالسعادة والرضي عن الذات فانه يقبل ذاته بكل ما فيها من عيوب وينتقد نفسه ويحاسبها باستمرار وهذا يجلب له الرضي واعتبر ذلك ان افضل وسيلة تحقق له الرضي والسعادة هي تحقيق اهدافه مع مولاته وامكانياته المادية والمعنوية

وهذا ما يثبت صحة فرضيتنا الي أن الفرد المعاق الغير ممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف يتمتع بقدرات عالية من السعادة والرضي .

4-1- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الخامسة

تنص الفرضية علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف فيما يخص تحقيق العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم وقد ثبت ذلك لصالح المجموعة الممارسة

ومن ثم فان المعاق في امس الحاج لاكتساب هذه الصفة وذلك عبر ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف التي تجعله في تواصل مستمر مع المجتمع ومع اقرانه

وتفسر هذه النتائج علي ان الفرد المعاق الممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف لديه قدرات على التواصل بدون احراج او خجل او شعور بالنقص مما يعطيه قدرات عالية من الاندماج في المجتمع وهذا ما بثبته دراسة بشير حسام 2011 التي كان من بين اهدافها ادماج المعاق داخل المجتمع حيث أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياض المكيف الترويحي

حيث ان التخلص من بعض الامراض النفسية كالاكتئاب والوسواس القهري والقلق والفوبيا يؤدي الي تفاعل المعاق مع المجتمع ومع اقرانه لان هذه الامراض من شؤونها ان تجعل المعاق في عزلة عن المجتمع

كذلك كان لدراسة عبد الكبير عمر 2012 الاثر الايجابي للمعاقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف حيث ان التخلص من صفة القلق تجعل المعاق في اندماج داخل المجتمع كما اظهرت نتائج هذه الدراسة ان المعاقين حركيا رغم التعب الذي يصيبهم الا انهم يستطيعون نسيان مشاكلهم وكذلك يكتسبون قوة العزيمة عن نسيان ومواجهة مشاكل الاعاقة

بالإضافة الي دراسة سبأ نجيب محمود 1998 اتي أظهرت نتائج ايجابية لدي المعاقين حيث بينت الدور الايجابي الذي تلعبه الانشطة البدنية الرياضية المعدلة وتطوير النواحي الإيجابية في مشاعر وسلوكيات المعوق كمجال الشخصية والدم الاجتماعي وبالتالي تخليصه من المظاهر السلبية كالاكتئاب وغيرها من الامراض النفسية.

في حين كان لدراسة خووخو ولالحية 2011 دور ايجابي للمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف دور كبير في تخفيف من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية التي تؤدي بالمعاق الي عزلة داخل المجتمع

في حين لم تتوافق دراستنا مع دراسة عمريو زهير 2004 ودراسة عفيف ابراهيم 1998 لان كليهما لم يتطرقان الي الدمج الاجتماعي والعلاقات بين افراد المجتمع

لان دراسة عمريوزهير تطرقه الي الجانب النفسي قبل وبعد المنافسات الرياضية اما دراسة عفيف ابراهيم فقد تركزت دراستها علي اللياق البدنية المرتبطة بالصحة لدي المعاقين عقليا ولم يكن لها ايو اثر في العلاقات المعاقين مع بعضهم البعض أو العلاقة مع الآخرين .

كما يؤكد EriKson مؤسس النظرية النفسية الاجتماعية في النمو ان تحقيق الصحة النفسية يقتصر في قدرة الفرد مواجهة مشاكلات التي يمر بها خلال المرحلة العمرية كما أ تحقيق الصحة النفسية تساعد الفرد تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي

كما اكد محمد عوض بسيوني اهمية النشاط الرياضي تكمن في مساعدة الشخص على التكيف مع الافراد والجماعات التي يعيش فيها حيث أ هذه الممارسة تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع

وهذا ما يثبت صحة فرضيتنا الي أن الفرد المعاق الممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف يستطيع التفاعل مع المجتمع وتحقيق التكيف معهم .

خاتمة

وتتسع دائرة الاهتمام بالأطفال المعاقين حركيا يوما بعد يوم، وتزداد الدراسات المتعلقة بهم وبمطالبهم وخدماتهم في العالم عامة وذلك انطلاقا من أنهم جزء من الثروة البشرية الفاعلة والتي يمكن استثمارها وتوجيهها لتكون عنصرا قويا في المجتمع والروح المعنوية له في أعلى درجاتها وأبهى صورها .

والفرد المعاق كلما تيسرت له الظروف لاثبات ذاته بادر إلى البرهان عن قدراته دون عقد نفسية او حواجز اجتماعية فتبدأ مهاراته في الظهور وتظهر عليه طاقات كامنة أخرى من تصرفاته .

لكن المجتمع سرعان ما يكبح جماح تلك الطاقات ويعيقها بأعرافه وتقاليده التي جرت العادة أن تحكم قبل العقل، لأن الطفل المعاق لا يحس بخصوصية اعاقته إلى من خلال نضرت المجتمع له وبالتالي تعرضه إلى مشاكل نفسية كثيرة .

كما ان للنشاط البدني الرياضي المكيف اهمية كبيرة في حياة الطفل المعاق حركيا، فإن له أثر ايجابي على الحياة الانفعالية ونفسية للطفل المعوق، فهو يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك ويؤثر بصورة ايجابية علي حياتك الخاصة، ويؤدي بالطفل المعوق إلى التخلص من مختلف العقبات التي تواجهه وبالتالي تحقيق صحة نفسية عالية وكذا ادماج المعاق مع أقرانه العاديين وشعوره الايجابي بالتفائل وثقته الكبيرة بنفسه .

ووعيا منا بدور النشاط البدني الرياضي المكيف لهذه الفئة نتيجة لما تعانیه من معوقات من حيث التصرفات الاستقلالية والعلاقات الاجتماعية وكذا صحته النفسية، جاءت في دراستنا المتواضعة التي ما هي إلى ثمرة جهد بسيط في مجال الرعاية بالمعاقين حركيا والذي أردنا من خلالها اظهار دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدي المعاقين حركيا ومدى اهميتها داخل المجتمع.

قائمة المصادر والمراجع :

1. عبد الحميد محمد الشاذلي، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الاسكندرية، 2005.
2. عبد الرحمان سليمان، الاعاقة البدنية، (مفهوم، تصنيف، الاساليب، العلاج)، ط1، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 2001.
3. عبد الغني صلاح الدين، في الصحة النفسية، ط1، دار الفكر العربيين القاهرة، 2000.
4. فائز محمد علي الحاج، بحوث علم النفس العام، القسم الأول، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية، ط ك، 1986.
5. فيكرام باتل، الصحة النفسية للجميع، دار الموارد العربية، لبنان، بيروت، 2008.
6. كروش ياسين، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم الرياضة، 1996.
7. محمد بن محمود الطريقي، الوسائل والاجهزة التعويضية للمعاقين، المكتبة المركزية الناطقة بالرياض، 2005.
8. محمد تهاني عبد السلام، الترويح والتربية الترويحية، دار المعارف، الاسكندرية، ط3، 2001.(بتصرف)
9. محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية، دار الفكر العربي، مصر، 1979.
10. مروان عبد المجيد ابراهيم، كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الاعاقة، الدار العلمية الدولية للنشر، الاردن، 2002.

3- قائمة الأطروحات :

1. بشير حسام. "فاعلية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وادماج المعاقين حركيا". اطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص نشاط بدني مكيف . معهد التربية البدنية والرياضية –سيدي عبد الله جامعة الجزائر 3 دالي ابراهيم (2010.2011).بتصرف)
2. عبد الكبير عمر مذكرة لنيل شهادة الماستر في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بعنوان; دور ممارسة النشاط الرياضي في التقليل من الاضطرابات النفسية (القلق ,الثقة بالنفس) لدي المعاقين حركيا بمعهد التربية البدنية والرياضية بالمسيلة2012
3. عمريو زهير مذكرة لنيل شهادة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بعنوان " التحضير النفسي وآثاره على المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة " بمعهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله . الجزائر2004