

# اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركياً

Bashir [Hossam@yahoo.com](mailto:Hossam@yahoo.com)

الدكتور: بشير حسام

Hamlaoui [Amer@yahoo.com](mailto:Amer@yahoo.com)

الأستاذ: حملاوي عامر

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي - الجزائر

تاريخ الاستلام:

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي، الترويحي، الصحة النفسية، المعاق حركياً

## ملخص البحث

لقد حاولنا من خلال هذه الدراسة معرفة الدور الكبير الذي قد يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركياً، و بالتالي التخلص من مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركياً لذا فالاهتمام بممارسة الانشطة الرياضية الترويحية لها اهمية كبيرة على نفسية المعاق حركياً في تحقيق صحته النفسية.

***The importance of exercise in recreational sports activity to achieve  
the mental health of a handicapped***

***Dr: Bashir Hossam***

***Professor: Hamlaoui Amer***

***Arab League M'hidi Ben-Or Albwaqa- Algeria***

## ***Abstract***

*Through this research, we tried to know more about the great role that the Recreational sports activity to achieve a good psychological health of the motor handicap, and so that to keep away from different psychological problems which the motor handicap faces, so to give a great importance for practising these kinds of sports because it has a big contribution on the psychological aspect of the motor handicap.*

## ١- المقدمة :

خلق الله الإنسان في أحسن تقويم و في أحسن صورة و لحكمة ما يراها الخالق سبحانه و تعالى يسلب الإنسان إحدى تلك النعم أو بعضها القليل أو الكثير، وسلب إحدى هذه النعم الكثيرة هو في حقيقته نوع من الإعاقة، و المعاق هو ذلك الإنسان الذي سلب منه وظيفة أحد الأعضاء الحيوية في جسمه نتيجة مرض أو إصابة أو بالوراثة، و نتج عن ذلك أنه أصبح عاجزاً في تحقيق احتياجاته، فالإنسان آية من آيات الله تعالى جباه قدرات فائقة و مواهب كامنة .

لقد حظي في مجال التربية ذوي الحاجات الخاصة اهتماماً بالغا في السنوات الأخيرة ويرجع هذا الاهتمام إلى الاقتناع المتزايد في المجتمعات المختلفة بأن ذوي الحاجات الخاصة لهم الحق في الحياة، و في النمو إلى أقصى ما تمكنهم منه قدراتهم و إمكانياتهم هذا ويقاس تقدم الأمم اليوم بما تقدمه لذوي الحاجات الخاصة للوصول بهم إلى استعداداتهم الحقيقية، و تنميتها وفق ما يستطيعون .

لذا تبني المجتمع الدولي من خلال الإعلان العالمي " التربية للجميع " إلزام الدول المختلفة بتوفير حاجات التعلم الأساسية التي يحتاجها المعاق من أجل البقاء و تنمية كافة قدراتهم والعيش والعمل بكرامة و المساهمة الفعالة في عملية التنمية و تحسين نوعية حياتهم، واتخاذ القرارات اللازمة لتأمين فرص تعليمية متكافئة لجميع فئات المعاقين باعتبارها جزءاً من النظام التربوي .

وقد عرف الإنسان منذ القدم القيمة الإيجابية لممارسة الرياضة كعلاج للمرض والمعاقين، حيث أن حركة الجسم ذو تأثير فعال في تخفيف الألم، كما أن لها دوراً في علاج كثير من الأمراض في مختلف مراحل العمر للأصحاء والمعاقين، حيث ثبت أنها أحسن وسيلة للاحتفاظ باللياقة و القدرة على أداء الأعمال بكفاءة، و قد بدأت المجتمعات منذ الحرب العالمية الثانية في الاهتمام بالمعاقين عندما أصيب ملايين من الأفراد بإعاقات مختلفة نتيجة الحروب و أصبح هناك ضرورة لتأهيل هؤلاء الأفراد حتى تتلاءم مع قدراتهم و درجة إعاقاتهم، لذلك بدأ الاهتمام بالتأهيل الطبي و الاجتماعي للمعاقين و بدأت الحكومات تهتم برعايتهم و تأهيلهم و ذلك بتوفير العديد من المجالات الرياضية و الترويحية .

وكانت للرياضة دوراً أساسياً في حياة المعاقين، فهي أهم مطلب ضمن متطلبات الحياة البيولوجية و إلا دفعوا ثمن عدم الحركة من صحتهم و أعمارهم، فالمعاق الذي يجلس على كرسيه و يعزل عن عالمه بدون حركة و نشاط فتتصلب شرايينه و تخور عظامه، و تحدث له أمراض القلب و السكر و السمنة فالرياضة البدنية ضرورية للمعاق في جميع مراحلها و أنواع إعاقته لأنها خير وسيلة للمحافظة على الصحة العامة .

ويرى " جون ديوي " أن النشاط الرياضي يعد نشاطا هادفا وبناءا، إذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطه ومن ثم فإنه يساهم في تنمية وتطوير الشخصية عند الفرد، لذا فقد تزايد الاهتمام بالنشاط الرياضي وتعددت مجالاته، ونذكر منها النشاط الرياضي الترويحي .

إن النشاط الرياضي الترويحي يعد وسيلة ناجحة للترويح النفسي للمعاق فهو يكسبه خبرات تساعده على التمتع بالحياة وتحقيق الصحة النفسية و يتعدى أثر المهارات الترويحية إلى الاستمتاع بوقت الفراغ في تنمية الثقة بالنفس، وكذا التفاؤل بمستقبل زاهر، وعمل صداقات تخرجه من عزلته و تدمجه في المجتمع .

كما يعتبر عاملا من العوامل التي تؤدي إلى الارتفاع بالمستوى النفسي إذ تكسبه الفرح والسرور، وتمنح له الشهور بالسعادة والرضا و تخلصه من الملل و الكره .

ولقد أصبح النشاط الرياضي الترويحي يشكل مجالا هاما في حياة الأطفال المعاقين إذ عرف تطورا مذهلا نظرا للاهتمام المتزايد من طرف المربين والأخصائيين الاجتماعيين بهذا الجانب باعتباره وسيلة تربوية علاجية في رعايتهم و تأهيلهم في المركز التربوية المتكلفة بتربية ورعاية الأطفال والمعاقين حركيا .

إن إيماننا القوي بأهمية برمجة ها النشاط ضمن البرنامج التربوي الشامل لهذه الفئة بما تعانيه من معوقات جسدية، حركية، نفسية واجتماعية جعلنا نقوم بدراسة هذا الموضوع والذي نتناول فيه فعالية النشاط الرياضي الترويحي للأطفال المعاقين حركيا في المراكز التربوية بهدف تحقيق الصحة النفسية .

لقد نال مجال الإعاقة اهتماما بالغا من جميع النواحي بسبب اقتناع المجتمعات بأن ذوي الاحتياجات الخاصة كغيرهم من أفراد المجتمع لهم الحق في الحياة وارتبط هذا الاهتمام بتغيير النظرة المجتمعية تجاههم، وعن اعتبارهم عالية على مجتمعاتهم، إلى اعتبارهم جزءا من الثروة البشرية ولكن بحاجة إلى تنمية قدراتهم وتحقيق القدر الأكبر من مطالبهم و احتياجاتهم .

إن نظرة المجتمع السلبية تجاه ذوي الاحتياجات الخاصة كعامل اجتماعي تؤدي إلى زيادة إعاقة الأفراد لأنهم يشكلون اتجاهات ومشاعر خاصة إزاء أنفسهم مما يؤدي إلى احباطات واضطرابات انفعالية تؤدي إلى ازدواج في الإعاقة (فالطفل معوق و في مجتمع معوق) فنظرة الناس السلبية تمثل عائقا يحول دون تمكين المعوق من التكيف و بالتالي قد تظهر انحرافات وأثار سلوكية ونفسية مثل الجنوح والانحراف، والشعور بالفشل والعدوانية، وعدم التوافق النفسي، والقلق وعدم الثقة بالنفس.( عبد التواب : ٢٠٠٦ : ٤٦).

تنتج الإعاقة أثارا 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 قد تبرز لديهم سمات شخصية معينة بصورة واضحة مثل : ضعف الثقة في النفس، عدم التفاؤل وعدم الشعور بالسعادة والرضا وكذلك عدم اكتمال نمو الفاعلية ووضوح التفكير لديهم، هذه السمات تنشأ من الإحباط المتكرر والفشل في مواجهة متطلبات الحياة بصورة عادية، كما قد يلجأ بعض المعاقين إلى الحد من النكوص، ومحاولة التعويض و اندماجه ضمن الجماعة .

إن المدرسة والأسرة يقدمان العون للمعوق للتخلص من هذه المشاكل النفسية والتمتع بصحة نفسية جيدة، كالانتفاع بكل أوقاته حتى لا يصبح خاملاً، أو يحيد عن الطريق السوي فيفسد، وتقدر المجتمعات الناهضة في هذا الاتجاه فتهتم بالأوقات الحرة و إلحاقها بالترويح.

يرى " جون ديوي " أن الترويح يعد نشاطاً هاماً وبناءاً إذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والنفسية لدى الفرد الممارس لنشاطه، ومن ثم فإنه يساهم في تنمية وتطوير الصحة النفسية للفرد المعاق .

إن للنشاط الرياضي الترويحي أهمية وأثر على نفسية المعوق لأنه خير وسيلة للمحافظة على الصحة النفسية وبالتالي تحقيق الثقة بالنفس فتحقيق المعوق للنجاح خلال ممارسته للنشاط الرياضي يمثل أهمية كبيرة تشغل فكره، وتؤثر على مستوى تركيزه، ومن ناحية أخرى فقد أكد " ماير Maeher " و " نيكولز Nicolls " جانب آخر هام في حياة المعوق، هو أن النجاح يختلف معناه من معوق لآخر، بمعنى أن ما يعتبره المعوق نجاحاً قد لا يمثل نجاحاً بالنسبة لمعوق غيره، وقد وجد أن سبب هذا الاختلاف في مفهوم النجاح يرجع إلى اختلاف الهدف، وبالتالي فإن تحقيق الهدف المنشود بالنسبة للطفل المعوق يعزز من ثقته في نفسه والشعور بصحة نفسية عالية .

وقد كان للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق المعوق لصفة التفاؤل، فالتفاؤل من الصفات الرئيسية لأي معوق ناجح، فالتفاؤل يزرع الأمل و يعمق الثقة بالنفس، ويحفز المعوق على النشاط والعمل، وهذه كلها عناصر لا غنى عنها لتحقيق النجاح والمحافظة على الصحة النفسية ويعد التفاؤل تعبيراً صادقاً عن الرؤية الإيجابية للحياة فالمعوق المتفائل ينظر للحياة بأمل وإيجابية للحاضر والمستقبل وأيضاً للماضي حيث الدروس والعبر ( تهاني: ٢٠٠١ : ٨٦).

إن للنشاط الرياضي الترويحي دور كبير في تبيان الفرد المعوق لقدرات تكشف عن مدى الحساسية الاجتماعية لديه ومدى فهمه للتعبيرات و الإيماءات والإرشادات الاجتماعية، ومدى وعيه بالأعراف و التقاليد السائدة، و مدى إلمامه بحدود المسافات النفسية و الاجتماعية الملائمة في علاقته بالآخرين، وبالتالي قدرته على تأكيد ذاته وامتلاكه للشجاعة في إبداء آرائه دون الشعور بالنقص، وبناء علاقات ناجحة مع الآخرين والقدرة على التعاطف الوجداني تجاه الآخرين.

كما أن للنشاط الترويحي دور في شعور المعوق بالسعادة والرضا بحيث تصبح له المقدرة على إظهار انفعالات إيجابية كما يظهر أكثر ابتساما وفرحا أثناء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية وبالتالي يصبح أقل أنانية و أقل عدوانية وأقل عرضة للأمراض، إذا ما قورن بأقرانه الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

كذلك نجد أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم وبشكل فعال في تنمية الفاعلية لدى المعوق و ذلك من خلال الاستجابة لمختلف التحديات والمشاكل التي تواجهه وبالتالي التوصل إلى تنمية الفاعلية على أسس صلبة و بناءة .

لقد زاد الاهتمام العالمي بالأفراد المعاقين في السنوات الأخيرة، وتغيرت نظرة المجتمع تجاه هؤلاء الأفراد، مما أدى إلى تحديث أساليب تعليمهم والتعامل معهم ومنها أسلوب الدمج بين الأفراد المعاقين والأفراد الأسوياء، وبالتالي تم العمل على تغيير ما هو متبع من عزل الأفراد المعاقين في المدارس والمؤسسات من خلال انضمامهم لجميع الأنشطة المدرسية وأهمها الأنشطة الرياضية الترويحية التي تعمل على زيادة التدخل بين الأفراد المعاقين والأسوياء من خلال ما يتيح اللعب الجماعي من تفاعل و مشاركة فيما بينهم.

وفي وقتنا الحاضر ما فتى الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويح للمعاقين وغيرهم يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج التربوية مستندين بذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث التي جعلت الفرد الممارس للنشاط الرياضي موضوعا لها مما جعل الدول المتقدمة تشهد تطورا كبيرا في تربية ورعاية هؤلاء الأطفال المعاقين .

ومن خلال ملاحظتنا الميدانية ونتائج الدراسة الأولية لواقع النشاط الرياضي الترويحي للأطفال المعاقين حركيا في المراكز النفسية التربوية، وفي المدارس التعليمية، لاحظنا أن هناك نقصا وإهمالا لواقع النشاط الرياضي الترويحي ضمن البرنامج التربوي والتعليمي الشامل سواء في المركز النفسية التربوية أو في المدارس التعليمية، ويرجع هذا أساسا إلى أن القائمين على تربية ورعاية هذه الفئة ليس لهم دراية كافية بأهمية هذا النشاط لهذه الفئة في تحقيق الصحة النفسية .

ووعيا منا بأهمية هذا النشاط لهذه الفئة ولما تعانيه من معوقات بدنية واجتماعية ونفسية، جعلنا نقوم بهذا البحث .

وقصد إنارة هذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية مقدما إياها كالاتي :

ما مدى فاعلية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية ؟

و لكي نتمكن من الإجابة على السؤال يجب الإجابة على التساؤلات الفرعية الآتية :

١ هل هناك فروق بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين والغير الممارسين للنشاط

الرياضي الترويحي فيما يخص تحقيق الثقة بالنفس ؟

٢ هل هناك فروق بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص تحقيق صفة التفاؤل ؟

٣ هل هناك فروق بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص نمو الفاعلية ووضوح التفكير لديهم ؟

٤ هل هناك فروق بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص الشعور بالسعادة والرضا ؟

٥ هل هناك فروق بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم ؟

#### الفرضيات :

تتبع فرضيات هذه الدراسة من الملاحظات الميدانية ومن القراءات والدراسات والأبحاث التي دارت في سيكولوجية الأطفال المعوقين وطرق تعليمهم ومن مدارس علم النفس الرياضي والترويج للخواص .

سنحاول التحقق من هذه الفرضيات من خلال التجربة الميدانية التي سنقوم بها وهي على

التوالي :

١- للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية.

١-١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص تحقيق الثقة بالنفس.

١-٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص تحقيق صفة التفاؤل.

١-٣- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص نمو الفاعلية ووضوح التفكير لديهم.

١-٤- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص الشعور بالسعادة .

١-٥- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم .

#### أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة أثر النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا من خلال تبين أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق من جانب، وأهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتخلص من هذه المشاكل النفسية من جانب آخر، وللتوضيح أكثر فإن هذا البحث يهدف إلى :

- معرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المراكز الخاصة بفئة المعوقين حركيا .
- إثبات أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية .
- المساهمة الفعلية في تقديم الرعاية التربوية لهذه الفئة وتطوير البحث العلمي لمواجهة التطور والتزايد المستمر لحالات الإعاقة الحركية بصفة خاصة وذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة، إذ أن هذه الفئة أصبحت تمثل الآن تقريبا ١٠ % من المجتمع الدولي .

#### أسباب اختيار الموضوع :

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون منعدمة خاصة في الجزائر، وبصفتنا مختصين في علم النشاط البدني الرياضي المكيف وكذا إيماننا القوي بصحة الفرض القائل أن الطفل المعاق إذا لم يتمكن من الحصول على الراحة الإيجابية والترفيه اللازمين فإن ذلك يعرقل من الحصول على الصحة النفسية و كذا عدم اندماجه داخل المجتمع الذي يعيش فيه، ومن خلال ملاحظتنا الميدانية من جراء الدراسات الاستطلاعية التي قمنا بها على مستوى المراكز النفسية التربوية ، جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي داخل المراكز النفسية التربوية، وبالتالي اقتراح برنامج تربوي على السلطات المعنية ولفت انتباههم إلى العناية بتربية هؤلاء الأطفال وبرمجة النشاط الرياضي ضمن البرنامج التربوي والتعليمي الشامل، ومن جهة أخرى هناك باعث شخصي واهتمام خاص بهذه الفئة لأهمية هذا المشكل في الحياة المدرسية، إذ أن الإعاقة الحركية يعتبر سبب كبير في الحياة المدرسية .

#### **٢- إجراءات البحث:**

إن أصل مشكلتنا تتمحور أساسا حول الملاحظات الميدانية التي حصلنا عليها والمتمثلة في عدم استعمال المناهج العلمية الحديثة في المراكز النفسية التربوية المتكفلة بتربية ورعاية الأطفال المعاقين حركيا، والمتعلقة أساسا بالنشاط الرياضي الترويحي، والتشبث بالطرق القديمة التي تعتمد على الشرح الشفوي و النظري دون مراعاة العوامل الأخرى والتي لها تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية .

لذا يبدو لنا من الضروري وذلك قصد الحصول على نتائج ومعلومات تثبت ضرورة برمجة هذا النشاط ضمن البرنامج التعليمي الشامل .

#### **٢-١ عينة البحث:**

يتم اختيار عينة البحث في المراكز النفسية بالحراش يمثل شمال الجزائر .

المركز النفسي التربوي لسوق أهراس يمثل شرق الجزائر .

المركز النفسي التربوي لبسكرة يمثل جنوب الجزائر .

المركز النفسي التربوي لمستغانم يمثل غرب الجزائر .

حيث أن كل مركز يتكون من مجموعتين :

مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة (شاهدة )

## ٢-١-١ ضبط المتغيرات لأفراد العينة :

لكي تكون نتائجها مستقلة عن أي متغيرات أخرى، يجب أن نأخذ بعين الاعتبار ضبط

المتغيرات لأفراد العينة فاخترنا معاقين لهم نفس الإعاقة أي " مبتوري الساق " .

## ٢-١-٢ المنهج المستخدم :

المنهج التجريبي : انطلاقا من إشكالية البحث المطروحة و نظرا لطبيعة الموضوع فقد قمنا

باستخدام المنهج التجريبي والأخذ بعين الاعتبار نتائج دراستنا السابقة على مستوى الماجستير

وآراء بعض المربين التي تكون في بعض الأحيان منافية لفكرة بحثنا بدا لنا أنه من الضروري

التأكد من صحة هذه الفكرة وذلك بواسطة إخضاعها للتجربة الميدانية التي قد تكشف لنا عن

متغيرات أخرى لها دور إيجابي في تحقيق الهدف المنشود .

## ٢-١-٣ أدوات البحث :

• مقياس الصحة النفسية : أعده في الأصل كل من KAMMANN et FLETT

سنة ١٩٨٣ و يهدف إلى تعرف الحالة النفسية العامة للفرد استنادا على مدى السعادة

والرضا الذين يشعر بهما وذلك اعتمادا على التوازن بين المشاعر الإيجابية

والسلبية في الخبرات السابقة، ويتألف هذا المقياس من ٤٠ عبارة تمثل تقريرا ذاتيا على

غرار مقياس الاتزان الانفعالي الذي أعده " براد بورن " وقد تم استخدام هذا المقياس

على عينة عددها ٢٨٥ معاق حركيا ( إعاقة أطراف سفلى ) .

## ٢-١-٤ إجراء الاختبار على مجموعتين :

• الاختبار القبلي :

يتم إجراء الاختبار على المجموعتين ( التجريبية و الضابطة ) قبل إيجاد التجربة وإيجاد

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين في الاختبار القبلي .

• الاختبار البعدي :

يتم إجراء الاختبار على المجموعتين، التجريبية والضابطة في كل مركز تربوي بعد

إجراء التجربة، ثم إيجاد مايلي :



- دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي .
- دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي .
- دلالة الفروق الإحصائية للمجموعتين في الاختبار البعدي .
- بعدها نقوم بتحليل النتائج المحصل عليها ومقارنتها .

مقياس الصحة النفسية ويشمل خمسة بنود :

- ١- الثقة بالنفس: وتتبع عليه العبارات ٢ ، ٥ ، ٨ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٣٢ .
- ٢- التفاؤل: وتتبع عليه العبارات ١ ، ٤ ، ٩ ، ١٧ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢٨ ، ٣٠ .
- ٣- وضوح التفكير: وتتبع عليه العبارات ٧ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٥ ، ٣٢ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٤٠ .
- ٤- الشعور بالسعادة والرضا : وتتبع عليه العبارات ٦ ، ١١ ، ١٣ ، ٢٣ ، ٣١ ، ٣٨ .
- ٦- العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم : وتتبع عليه العبارات ٣ ، ١٠ ، ١٤ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٢٩ ، ٣٣ ، ٣٧ ، ٣٩ .

الجدول (١) يبين دلالة الفروق الإحصائية لمقياس الصحة النفسية:

مستوى الدالة ٠,٠٥	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		النتائج الصحة النفسية
		٢٤	٢٦	١٤	١٦	
دال	٧	١,٧	٦,٧٥	١,٣	٥,١	الثقة بالنفس
دال	١٢,٢٥	١,٥٧	٨,٠٢	١,٣	٤,١	التفاؤل
دال	١٠	١,٣٢	٥,٨٧	١,٥٦	٤,٨٧	نمو الفاعلية ووضوح التفكير
دال	٦,٤	١,٣٢	٨,٣٢	١,٤١	٦,٤	الشعور بالسعادة والرضا
دال	١٣,٥	١,٤١	٨,١٧	١,٠٢	٥,٢٠	العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم

### ٣- تحليل ومناقشة النتائج :

جاءت معاملات الارتباط لمختلف مقاييس الدراسة الحالية ذات دلالة إحصائية مما يمكن القول بأن المقاييس قد استوفت شروط الثبات والثقة في نتائجها وصلاحيه استخدامها في البحث الحالي، إذا تؤكد هذه النتائج الثقة في ثبات المقاييس، وبالتالي يعد النشاط الرياضي الترويحي من الأنشطة التي تحتل مكانة تربية مهمة، وذلك بعد أن اتضح دورها التطبيقي للمعوقين حركيا و ذلك في سبيل تحقيق الصحة النفسية لهذه الفئة ومن النتائج التي توصلنا إليها بعد تطبيق مقياس الصحة النفسية لمعرفة أثر الأنشطة الترويحية على أبعاد الصحة النفسية :

- بعد الثقة بالنفس .  
- بعد التفاؤل .

- بعد نمو الفاعلية و وضوح التفكير - بعد الشعور بالسعادة و الرضا .

- بعد العلاقة مع الآخرين و التفاعل معهم .

توصلنا إلى أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الممارسة وبذلك نستنتج أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والذي يلعب دورا إيجابيا في تحقيق الصحة النفسية للمعاقين حركيا وهذا ما يثبت صحة فرضياتنا .

### ٤- الخاتمة:

على ضوء النتائج التي تحصلنا عليها من خلال هذه الدراسة ومن آراء المربين فيما يتعلق بأهمية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاقين حركيا، ومن أجل الوصول إلى تحقيق هذه الغاية نقترح على القائمين في هذا الميدان ما يلي:

١. ضرورة العمل على تصحيح وتعديل نظرة المجتمع إلى المعاق.

٢. الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من أهمية على نفسية المعاق حركيا في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا .

٣. الاستفادة من الخبراء والأساتذة في مجال الترويح في إعداد برامج تخصص الأنشطة الترويحية قصد العناية الجيدة بفئة المعاقين خاصة من الناحية النفسية.

٤. إعطاء أهمية قصوى للأهداف المسطرة للأنشطة الرياضية الترويحية لما لها تأثير على زيادة الثقة في نفس المعوق، ونقص حدة القلق لديه.

٥. لا بد على المختصين في ميدان الترويح ومنهم، الرياضيين والمربين أن يكتفوا من مجهوداتهم لإقامة شبكة علمية تختص بالبحوث المختصة في رياضة الترويح لفئة المعاقين حركيا، وفتح الأبواب أمام الجميع للمساهمة والإثراء.

٦. توفير الحيز الملائم لممارسة النشاط الترويحي داخل مراكز التربية لفئة المعاقين حركيا، وتعميم النشاط الترويحي داخل كل المراكز التربوية لفئة المعاقين.

٧. يجب على المربي استخدام مختلف الاختبارات النفسية لمعرفة تأثير النشاط الترويحي على فئة المعاقين حركيا.

إن النشاط الرياضي الترويحي من أهم النشاطات التي اعتنى بها كثيرا من الباحثين والمتخصصين لما له من أهمية ومنفعة كبيرة لجميع شرائح المجتمع، أطفال، مراهقين مسنين إضافة إلى فئة المعاقين التي تتطلب منهم عناية كبيرة لإخراج هذه الفئة من أزماتهم ومحاولة تحقيق الصحة النفسية لهم، وبالطبع لن يتأتى ذلك إلا بممارسة النشاط الترويحي بمختلف أشكاله، للنشاط الرياضي الترويحي أهمية كبيرة في حياة الطفل المعاق حركيا فله أثر ايجابي على الحياة الانفعالية للطفل المعوق، فهو يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك ويؤدي بالطفل المعوق إلى التخلص من مختلف العقبات التي تواجهه وأهم هذه العقبات هي مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها.

وما هذا البحث المتواضع إلا ثمرة جهد في حقل الرعاية بالمعاقين حركيا المتواجدين بمراكز التربية للمعاقين حركيا، و الذي أردنا من خلاله إظهار أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاقين حركيا؟

ومن أهداف البحث في كونه عبارة عن دراسة تحليلية للجانب النفسي للمعاق وبالتحديد الانفعالات التي تحدث للمعوق حركيا أثناء ممارسته للنشاط الرياضي الترويحي وللاهمية التي يلعبها النشاط الرياضي الترويحي على نفسية المعوق حركيا من خلال زيادة التفاؤل ونمو الفاعلية ووضوح التفكير لديهم .

وقد قمنا بهذا البحث لإثبات أو نفي هذه الأهمية، وذلك بوضع فرضيات كحلول مؤقتة واعتمدنا في ذلك على مقياس الصحة النفسية .

وننتج بحثنا هذا يمكن تلخيصها في ما يلي:

- الإجماع على أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الذي يساعد ويساهم بدرجة كبيرة في:

\* زيادة الشعور بالثقة في النفس .

\* تحقيق الصحة النفسية عامة .

و تأتي ذلك جليا من خلال تطبيق الاختبارات النفسية على عينة البحث المدروسة التي أكدت لنا صحة فرضياتنا ألا وهي أن للنشاط الرياضي الترويحي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية .

## المصادر والمراجع

- عبد التواب محمود عبد التواب: فعالية برنامج ترويجي رياضي على ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٦ .
- تهاني عبد السلام محمد : الترويح و التربية الترويجية، دار المعارف، الإسكندرية، ط٣، ٢٠٠١ .
- صالح هارون: البرنامج التربوي الفردي في مجال التربية الخاصة، إصدارات أكاديمية التربية الخاصة، الرياض ٢٠٠٤ .
- Malcom d.arnoule : fundamental of scientific method in psychology, W.C.Brown,20m Ed, Dubuque, 1972.
- Houston – Wilson : the effect of peer tutorson motor performance in integrated physical education classes, 1998.

## اختبار الصحة النفسية

ت	العبارة	نعم	أحيانا	لا
١	تسير حياتي على النحو الذي كنت أتمناه			
٢	أستطيع أن أتعامل بمهارة مع أي مشكلة تصادفني أو تعترض أمامي			
٣	أرى أن الآخرين يحبونني و يتقون بي .			
٤	أشعر و كأن أفضل سنوات حياتي قد انقضت .			
٥	أقيم نفسي و أقدرها حق قدرها .			
٦	أبتسم و أضحك كثيرا .			
٧	لا أكثرث أو أبالي يعمل أي شيء مهما كانت قيمته و مهما فكرت فيه			
٨	يتملكني إحساس قوي بالفشل و الإخفاق .			
٩	أتمنى لو استطعت أن أغير جانبا ما من حياتي .			
١٠	أشعر أنني قريب جدا ممن حولي .			
١١	أظل مشدودا و متوترا في المواقف المختلفة .			
١٢	أوزع طاقتي و مجهودي على المواقف التي أفكر فيها .			
١٣	يضيق صدري بسرعة حتى و إن لم يكن هناك ما يستدعي ذلك.			
١٤	أرى أن الآخرين يفهمونني جيدا .			
١٥	أشعر بأنني عاجز و لا حيلة لي .			
١٦	تسير أفكاري في حلقة مفرغة لا جدوى منها .			
١٧	يبدو مستقبلي باهرا .			
١٨	أشعر بالرضى و الراحة لما حققته في حياتي .			
١٩	لدي إحساس بأنني ضئيل القدر و ليست هناك فائدة أو جدوى مني			
٢٠	يغمرني إحساس بالتفاؤل .			
٢١	أحب الآخرين و أحنو عليهم			
٢٢	أعتقد أن باستطاعتي أن أفعل ما أريده			
٢٣	أشعر بالملل و الاكتئاب .			
٢٤	أفضل العمل الفردي على العمل الجماعي .			
٢٥	أرى أن فكري مشوش و مضطرب .			
٢٦	يشعر الآخرون بأهميتي بالنسبة لهم .			
٢٧	أنا واثق من نفسي ومن قدراتي .			

		أشعر بالسخط و الاستياء من كل ما حولي .	٢٨
		أتميز برفع الكلفة عن الآخرين و أتعامل معهم بكب بساطة ووضوح.	٢٩
		يتملكني شعور باليأس .	٣٠
		أميل بطبعي إلى البشاشة و المرح و السرور .	٣١
		تسير حياتي وفق روتين معين لا يختلف لأي سبب .	٣٢
		أنا منطوي على نفسي .	٣٣
		يتسم تفكيري بالوضوح و الإبداع .	٣٤
		إذا ما قررت القيم بعمل ما فإنني أبدي قدرا كبيرا من الحماس له .	٣٥
		يبدو أن هناك شيئا ما خاطئ في شخصيتي .	٣٦
		فقدت اهتمامي بالآخرين و لم تعد تشغلني أمورهم .	٣٧
		لم عد هناك ما يمثل الكثير من البهجة بالنسبة لي .	٣٨
		يبدو أن الآخرين يفضلون الابتعاد عني .	٣٩
		أتسم بصفاء الذهن و حدة الإدراك .	٤٠