

أثر ممارسة الرياضة على الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا The impact of exercise on the mental health of the physically disabled

د. بوعمامة حكيم، المركز الجامعي تيبازة- الجزائر
د.سعدو سامية، جامعة الجزائر2- الجزائر

Dr.Bouamama Hakim, University Center Tipaza- Algeria

Dr.Sadou Samia, University Alger 2- Algeria

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر ممارسة الرياضة على الصحة النفسية عند المعاقين حركيا، وقد تم تطبيق هذه الدراسة على عينة تقدر بـ 30 فردا من المعاقين حركيا، 15 منهم يمارسون الرياضة و15 فردا آخر لا يمارس الرياضة بهدف معرفة، تأثير ممارسة الرياضة أو التربية البدنية على الصحة النفسية لدى المعاق حركيا، وقد اعتمد الباحث في دراسته على مقياس الصحة النفسية، وللتأكد من نتائج الدراسة تم الاعتماد على اختبار T- لقياس عینتين مستقلتين وهذا باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، حيث توصلت النتائج الدراسة إلى أن الرياضة مفيدة وتؤثر إيجابيا على الصحة النفسية لدى المعاق حركيا من التخفيف من سلوكيات القلق والإحباط والاكتئاب والعزلة عن المجتمع وزيادة الثقة بالنفس لدى المعاق حركيا وشعوره بالأمن والاطمئنان وحب الحياة وفي الخير فإن الفرضية التي تم وضعها لجل الوصول إلى هدفنا قد تحقق من خلال ممارسة التربية الرياضية وآثارها الإيجابية على مستوى الصحة النفسية للمعاقين حركيا.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الإعاقة الحركية، الرياضة، الممارسة.

Abstract: This study aimed to know the effect of exercise on mental health in the physically disabled. This study was applied to a sample of 30 individuals with physical disabilities, 15 of whom exercise and 15 others who do not exercise in order to know, the impact of exercise or physical education. On the mental health of the physically handicapped, the researcher relied on the mental health scale, and to confirm the results of the study was based on the test T - to measure two independent samples and this using the statistical package of social sciences SPSS, where the results of the study found that sports useful and positively affect Health now Physical Disability of the Disabled Alleviate the behavior of anxiety, frustration, depression, isolation from society and increase self-confidence among the physically disabled and a sense of security and tranquility and love of life and in goodness Nom.

Keywords: mental health, motor disabilities, sports, practice.

مقدمة:

تعد مشكلة الإعاقة من أخطر المشاكل الاجتماعية في كل بلدان العالم هذا ما يفسر الاهتمام المتزايد للمجتمعات والدول والمنظمات العالمية العديدة بهذه المشكلة حيث نجدها تبذل جهودا معتبرة للحد والتقليل منها ومن ناحية أخرى تعمل على إدماج هذه الفئة اجتماعيا ومهنيا وتقديم العلاج والعناية اللازمة لها في جميع النواحي (الاجتماعية، الاقتصادية، النفسية والصحية..... الخ) وتشمل هذه الجهود المبذولة مختلف المستويات من توفير الوسائل والإمكانيات المادية اللازمة ومن حيث تكوين إطارات كافية متخصصة في ميدان التربية الخاصة واقتراح برامج لتكوين والتأهيل والتعديل بصفة مستمرة، ويعتبر فتح فروع جديدة للبحث في مختلف الكليات في ميدان الإعاقة والتربية الخاصة جانب أساسي ومهم جدا للتحكم في ميدان الإعاقة والتربية الخاصة، ويقدم خدمات كبيرة ومساعدة فعالة لهذه الفئة، ونلمس أيضا هذا الاهتمام من خلال المراسيم لوثائق الدولية الخاصة بفئة المعاقين من طرف المنظمات الدولية والعربية كالأمم المتحدة، والفيديراليات المتخصصة في ميدان الإعاقة الفدراليات الدولية الخاصة بالنشاط الرياضي المكيف، يذكر أن لرعاية المعوقين جانب إيجابي تتميز به المجتمعات الراقية والمتطورة والنظرة المجتمعية لهذه الفئة هي أنها جزء من هذه الثروة البشرية يحتم تنمية هذه الفئة والاستفادة منها إلى أقصى حد ممكن، وديننا الحنيف يحثنا ويوجها إلى أن الإنسان مهما كانت قدرته يجب أن يحترم كغيره من أفراد المجتمع فهو..... بكامل كرامته ومكلف في حدود طاقته وقد دعا الإسلام إلى الرفق بذوي الاحتياجات الخاصة وحسن معاملتهم، وبعد العتاب الإلهي لسيدنا محمد عليه الصلاة والسلام دستور العمل الاجتماعي والتأهيل لذوي الاحتياجات الخاصة عامة والمكفوفين خاصة حين نزل قوله تعالى: **"عسى وتولى (1) أن جاءه الأعمى (2)"** وكان ذلك في الصحابي الكفيف "عبد الله بن مكتوم" وقد قال رسول الله الكريم صلى الله عليه وسلم: **"أهل بمن عاتبني فيه ربي ..."** ثم استخلفه الرسول على المدينة ثلاث عشرة مرة فيما كان يخرج الرسول (ص) في غزواته ... فيقوم على قيادة المسلمين خير قيام ... كما كان حسان بن ثابت شاعر الرسول (ص) معاقا، وإن من أفضل نعم علينا أن هدانا إلى سواء السبيل وأفضل العباد عند الله تعالى من ابتلاه في نفسه وأهله. وصبر وتجلد واحتسب أمره على الله طمعا في رضوان الله تعالى. وقد ورد عن الرسول صلى الله عليه وسلم في الحديث: **"أن الرجل لتكون له الدرجة عند الله تعالى لا يبلغها بعمل حتى يبلى ببلاء في جسمه فيبلغها بذلك"** أو كما قال الرسول عليه السلام.

وان تجعل صاحب العاهة يتقبل عاهته في حدود الحقيقة لكي يتجنب الوقوع في المواقف المتطرفة أو تدميره الدائم عن عاهته وشعوره بالعجز والنقص وعدم الأمان والإطمئنان وانتقاد النفس ما يؤدي به إلى التشاؤم والقنوط إذا ما عرف الآخرون بوجود هذه العاهة لدى المعاق ثم أمكن للشخص المعوق أن يتغلب عليها وأن يؤدي وظائفه بطريقة مرضية فإن ذلك يكون سبيلا لمساعدة الشخص المصاب للتغلب على مركب النقص وبالتالي للتكيف مع بيئته ولكن لسوء الحظ ان المجتمع لا يقدر في جميع الحالات مدى خطورة العاهات التي تصيب الفرد وتكون النتيجة أن يصبح عصيبا، سريع الغضب والإثارة وعيبا على المجتمع، ولهذا فإن هذه الفئة تحتاج من الرعاية والعناية الفائقة والوقوف على حالاتهم النفسية بكل تفاصيلها، فمن خلال مراجعة مختلف الدراسات المتعلقة بالموضوع نستخلص أن أهم ما يواجه المعاق هو الشعور بالإحباط والقلق والإحساس بالفشل والشعور بالذنب سواء كان ذلك في محيط تفاعله الاجتماعي

أوعمله وقد اهتم عدة باحثين سيكولوجيين بهذا الموضوع من جوانب عديدة نظرا لارتباط الإعاقة عموما بالقلق والمرض النفسي ويعتبر النشاط الرياضي المكيف أحد الوسائل الحديثة والأساسية في تنمية الفرد المعاق الممارس لها، وتأثير هذا النشاط يكون في مختلف الجوانب والمستويات سواء من حيث قدرات واستعدادات الفرد البدنية والذهنية واسترجاع بعض العضلات التي تعتبر تقريبا ضامرة وكذلك في تنشيط ذوي الاحتياجات الخاصة وجلب السرور والمتعة لهم وتنميته من الناحية النفسية التي تتميز غالبا لدى المعاقين بانخفاض مستواهم من الشعور بالإحباط والشعور بالذنب واحتقار للنفس وعدم الثقة بالنفس والأمن وغيرها من السمات التي ذكرها الدكتور كليمنك في تعدادها للسمات السلوكية التي تنتج عن الإصابة بالإعاقة فالنشاط البدني الرياضي يجعل المعوق يشعر بالقدرات التي يتمتع بها خاصة وأن رياضة المعاقين تعتمد على التصنيف في وضع المجموعات المتقاربة من حيث القدرات والاستعدادات لضمان التنافس العادل وتكافؤ الفرص وهذا ما يجعل مقارنة الفرد مع أفرادها ايجابيا وهوما يضمن التناقص بين شخصية الفرد المعاق وبينته والوسط الذي يعيش فيه.

والنشاط الرياضي يتيح الفرصة لذوي الاحتياجات الخاصة لإشباع هوايتهم وممارستها بشكل بناء.

وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى الفرد المصاب بالإعاقة الحركية كعامل أساسي لتحقيق الصحة النفسية من الرضا والتوافق النفسي وقد تفرغ هذا الدراسة إلى إطارين (النظري والتطبيقي) وجاء الإطار النظري في ثلاثة فصول، الفصل الأول احتوى على مفهوم الإعاقة الحركية والمعاق حركيا وكذلك أسباب الإعاقة الحركية ومظاهرها والخصائص النفسية والتربوية والاجتماعية للمعاق حركيا بالإضافة إلى تشخيص الإعاقة الحركية، أما الفصل الثاني فتناولنا فيه الصحة النفسية بمفهومها ومظاهرها ومعاييرها ومستوياتها، أما الفصل الثالث فاحتوى على الموضوع الرياضي وتطرقنا إلى مفهوم الرياضة وأهميتها وأهدافها وأهم الرياضات التي يمارسها المعاقون حركيا .

تحديد إشكالية الدراسة:

يعتبر النمو الحركي للفرد مظهرا من مظاهر النمو الجسمي إذ تبدأ مظاهر النمو الحركي للفرد منذ الطفولة حتى نضجه، ويسير النمو الحركي للفرد بطريقة طبيعية وسوية قبل الميلاد أوبعده. إلا أن هناك عوامل تؤدي إلى خلل ما في مظاهر النمو الحركي للفرد مما قد يؤدي به إلى إصابة بالإعاقة الحركية ويصبح ضمن فئة ذوي الاحتياجات الخاصة.

إن ذوي الاحتياجات الخاصة هم فئة موجودة في كل مجتمع ويطلق عليها مصطلحات مختلفة كأفراد غير العاديين، فهم الذين ينحرفون انحرافا ملحوظا في نموهم العقلي واللغوي والحركي والحسي عن الأفراد العاديين والإعاقة الحركية.

الأفراد المعاقون حركيا هم الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية أو نشاطهم الحركي بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي، مما يستدعي التربية الخاصة. فهذه الفئة تحتاج إلى برامج تربوية خاصة تقدم لها وذلك من أجل تطوير قدراتهم إلى أقصى درجة ممكنة تسمح بها إمكانياتهم والعمل على تنمية استقلاليتهم، ليصبحوا منتجين في

مجتمعهم، عن طريق توفير فرص التدريب والتشغيل وحمايتهم بجعل الحقوق والواجبات التي تكفل لهم حقوقهم.

إن من مظاهر أثار الإعاقة على الفرد كثيرة منها المظاهر النفسية. فيظهر لدى الفرد المعاق حركيا اضطراب في الصحة النفسية، بحيث ينتابه الشعور بالنقص الزائد الناشئ عن القصور العضوي. فالصحة النفسية للفرد ضرورية لنمو الجوانب الأخرى من الفرد، العقلية والاجتماعية، الانفعالية واللغوية، على اعتبار أن الصحة النفسية هي تمتع الفرد بالتوافق الشخصي والاجتماعي مع ذاته ومع الآخرين والرضا عن الحياة وما حققه فيها من أهداف والقدرة على مواجهة متطلباتها.

فالمعاق حركيا يشعر بالاكتئاب والقلق والخوف الزائد والانسحاب والخجل والقليل من تقدير الذات إذ يرى (اوليرون 1961). ويتبين كذلك أن اتجاهات المجتمع نحو المعوق تطورت عبر التاريخ، فانتقلت من الاضطهادية واستغلالهم إلى مساعدتهم وهذا التطور ساعد المعوقين على تجاوز بعض الاضطرابات النفسية بفضل تغير اتجاهات الناس ونظرتهم إلى المعاقين. فالمشاكل النفسية التي يواجهها المعوق فريدة من نوعها ويكون سببها سوء التكيف الشخصي أكثر من إعاقة ذاتها (كورت ليفين 1965).

أما داق (1972) فقد كشف عند تطرقه للمضاعفات النفسية للإعاقة الحركية عن المضاعفات الناجمة عن الشعور بالإحباط كالأحاساس بالفشل والشعور بالذنب واحتقار النفس، كل ذلك ليس سوى تعبيرا للمصابين عن قلقهم إزاء مستقبل مترقب بطريقة سلبية. أما بولطسكي (1977) فيرى أن المضاعفات الاجتماعية التي تنجم عن وجود عائق وتأثيره من الناحية النفسية مرتبطة جزئيا بموقف المجتمع إزاء المعوقين.

وفي دراسة أخرى لرابح تركي سنة (1982) بشأن أثر الإعاقة الحركية والحسية على سلوك الفرد، فلقد وجد أن تأثير هذه الإعاقة يختلف باختلاف شخصية الفرد.

ويعتبر النشاط الرياضي البدني للمعاقين إحدى الوسائل الحديثة والأساسية في تنمية الفرد المعاق الممارس لها. ويولد هذا النشاط تأثيرا في مختلف الجوانب والمستويات سواء من حيث قدرات الفرد البدنية أو الذهنية واسترجاع بعض العضلات التي تعتبر ضامرة. فالرياضة جزء من الثقافة الجسدية من خلال أنشطة إيقاعية وقوية تتناول الجوانب الوظيفية البدنية والنفسية. وتشير العديد من الدراسات أثار الإعاقة الحركية على الفرد نفسيا من مشاعر الخوف والقلق وعدم الأمان والاستقرار.

لذا أردنا أن نستفسر في بحثنا هذا عن مدى تأثير ممارسة الرياضة من قبل الشاب المعاق حركيا على صحته النفسية، فطرحنا السؤال التالي:

- هل تؤثر ممارسة الرياضة على مستوى الصحة النفسية لدى الشاب المعاق حركيا؟

فرضية الدراسة: وللإجابة على هذا التساؤل، نقترح الإجابة المؤقتة التالية:

قد تؤثر ممارسة الرياضة على مستوى الصحة للشباب المعاق حركيا من بشكل إيجابي.

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى تحقيق الهدف التالي:

- معرفة هل للرياضة تأثير ايجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى الأفراد المعاقين حركيا

أهمية الدراسة: تبرز أهمية الدراسة الحالية في النقاط الآتية:

- تناولت الدراسة الحالية فئة مهمة في المجتمع ألا وهي فئة المعاقين حركيا.
- تناولت الدراسة الحالية موضوع مهم بالنسبة للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة والذي يسعون دائما لتحقيقه وهو تحقيق مستوى جيد من الصحة النفسية برغم ظروف الإعاقة وتأثيراتها السلبية عليهم وهذا ما جعلنا نتناولها في علاقتها بممارسة الرياضة.
- تناولت الدراسة الحالية هذا الموضوع من حيث معرفة أهم النقاط الإيجابية التي تتركها أو تلعب بها الرياضة دورا مهما في الوصول بالفرد الى أكبر قدر ممكن من التوافق النفسي الاجتماعي ومنه تحقيق أكبر قدر ممكن من مستوى الصحة النفسية

مصطلحات الدراسة:

مفهوم الإعاقة الحركية:

التعريف النظري: هي حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية أو نشاطهم الحركي.

بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي ويستدعي إلى التربية الخاصة (حابس العوامل، 2003، ص26).

أشار الروسان: أن الإعاقة الحركية تماثل حالات الأفراد الذين يعانون من خلل في قدراتهم الحركية أو نشاطاتهم الحركية بحيث يؤثر ذلك على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي وهذا يستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة (تيسير مفلح كوافحة و3. عمر فؤاد عبد العزيز، 2007، ص191).

التعريف الإجرائي: هم الأفراد الذين لديهم إعاقة حركية يمارسون الرياضة بمدينة بوفاريك، حيث تم تطبيق مقياس الصحة النفسية عليهم.

مفهوم الصحة النفسية: هي تمتع الفرد بقدر من التوافق النفسي والاجتماعي أي مع ذاته والآخرين والرضا عن الحياة وما حققه فيها من أهداف والقدرة على مواجهة متطلباتها والسلوك بطريقة يرضيها الواقع وتتفق مع المعايير التي تحكم الجماعة التي ينتمي إليها (بطرس حافظ بطرس، 2008، ص17)

وتعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست الخلو من المرض"

أما الجمعية الأمريكية للصحة النفسية فتشير إلى مجموعة من مظاهر السلوك التي يتحلى بها المتمتع بالصحة النفسية وهي كالآتي:

- الشعور بالرضا على النفس، القدرة على تقدير الآخرين، والقدرة على مقابلة متطلبات الآخرين.

تعريف برنارد هاوولد: هي توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم بشكل عام بالحد الأقصى من الفعالية والرضا والبهجة والسلوك الاجتماعي المقبول والقدرة على مواجهة الحياة وتقبلها، وهي الحالة التي يحقق فيها الفرد مستوى عال من النجاح يتوافق واستعداداته الطبيعية ويشعر بالرضا (رمضان محمد القذافي، 1998، ص54-57).

التعريف الإجرائي: الصحة النفسية في هذه الدراسة هي مدى توافق الفرد المعاق حركيا والذين يمارسون رياضة كرة السلة بمدينة بوفاريك نفسيا واجتماعيا وكذا تحقيقهم لبعض السلوكات كالرضا عن النفس وتقدير الذات والآخرين، وهي أيضا حالة من الراحة الجسمية للفرد وشعوره بالسعادة في أي بنية وفي مختلف الظروف.

تعريف الرياضة: ترجع كلمة رياضة إلى اللفظ اللاتيني لكلمة desportare والتي اقترنت باعتبارها كلمة مجردة ففي تعريف لويذر 1962 قال بأن الرياضة جزء من الثقافة الجسدية من خلال أنشطة إيقاعية قوية، تتناول الجوانب الوظيفية البدنية والنفسية (أسامة رياض، 2000، ص09). وقد قامت منظمة اليونسكو بتعريف الرياضة بأنها: كل نشاط بدني له خاصية الألعاب، ويمارس بصفة فردية أو مع الآخرين، يعد من طبيعة الممارسة الرياضية.

وهو يشير هذا التعريف إلى الأنشطة البدنية التي تشمل على المنافسات الرياضية كما يجب إتباع اللوائح والقواعد والقوانين التي تنظم تلك الألعاب (إبراهيم ليلى، سيد فرحات، 1998، ص45).

1- الإطار النظري للدراسة:

الإعاقة الحركية:

مفهوم الإعاقة الحركية: هي حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية أو نشاطهم الحركي. بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي الانفعالي ويستدعي إلى التربية الخاصة (حابس العواملة، 2003، ص26).

-أشار الروسان: أن الإعاقة الحركية تماثل حالات الأفراد الذين يعانون من خلل في قدراتهم الحركية أو نشاطاتهم الحركية بحيث يؤثر ذلك على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي وهذا يستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة (تيسير مفلح كوافحة 3. عمر فؤاد عبد العزيز، 2007، ص191).

مفهوم المعاق حركيا: المعوق حركيا هو الشخص الذي تعوق حركته ونشاطه الحيوي فقدان أو خلل أو مرض أصاب عضلاته أو مفاصله أو عظامه بطريقة تحد من وظيفتها العادية أو فقدان في القدرة الحسية الحركية أو اختلال في التوازن الحركي (بدر الدين كمال عبده. محمد السيد حلاوة، 2001، ص54).

أسباب الإعاقة الحركية: ترجع الإعاقة الحركية إلى العديد من الأسباب منها:

- نقص الأكسجين عن الدماغ مما يؤدي إلى الشلل.
- العوامل الوراثية أي خلل في الكروموزومات، ينتقل من الآباء إلى الأبناء.
- اختلاف دم الأم عن الابن ويقصد به العامل الريزي.
- تعرض الأم للأمراض المعدية أثناء الحمل كالحصبة الألمانية.
- تناول الأم للأدوية والعقاقير وتعرضها للأشعة السينية أثناء الحمل.
- سوء التغذية أثناء الحمل أو بعد الحمل بالنسبة للطفل.
- مرض السحايا فهو من أخطر الأمراض التي تصيب الأطفال لأنه يحدث تلفا في الدماغ أو القشرة الدماغية.

-حالة تسم الحمل نتيجة تورم القدمين عند الأم وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة البروتين في البول في الشهور الثلاثة الأخيرة فهو اضطراب غير معروف الأسباب.
-تعرض الفرد للحوادث كحادثة سيارة أو سقوط قوي(صالح حسين الداهري، 2005، ص62-63).

مظاهر الإعاقة الحركية:

الشلل الدماغي: يشير إلى نوع من العجز الحركي ينتج عن إصابة في المخ أو العود الفقري بنوع من التلف .

-أو هو اضطراب نمائي ينتج عن خلل في الدماغ ويظهر على شكل عجز جزئي يصحبه اضطراب حسي، حركي ومعرفي(حابس العواملة، 2003، ص55).
اضطرابات العمود الفقري: هو ذلك الخلل الذي يصيب النمو السوي للعمود الفقري من منطقة الرأس حتى نهاية العمود الفقري. ويذكر بليك(1975) مظاهرها:
-تباعد فقرات العمود الفقري عن بعضها.

-بروز نتوء من العمود الفقري المملوء بسائل الدماغ الذي يحتوي أنسجة عصبية.
وهن أو ضمور العضلات: هو ذلك الضعف الذي يصيب الجسم والذي يبدأ من الرجلين إلى الرأس أو العكس ويذكر (بليك 1975) وزملائه أنواعا من هذه الحالات منها: صعوبة الوقوف المشي، كثرة الوقوع على الأرض وصعوبة انحناء الكتف.

التصلب المتعدد: تبدو مظاهر هذه الحالة في ضعف العضلات وتشنجهما وصعوبة الكلام والمشي ومشكلات حسية انفعالية أخرى.(فاروق الروسان، 1996، ص243).

-**الصرع:** هو اضطراب في وظيفة الجهاز العصبي والذي يؤدي إلى سقوط المصاب به فجأة بنوبات تشنجية والوقوع على الأرض وتصلب الجسم وخروج الزبد من الفم وصعوبة التنفس أو إيذاء الذات أحيانا(حابس العواملة، 2003، ص 72)

شلل الأطفال: هو تلك الإصابة التي تؤدي إلى ضعف شديد في العضلات وتشنجات قوية وشلل كامل. وتشوهات في الهيكل العظمي نتيجة لإصابة الجهاز العصبي المركزي.

-**إصابات الحبل الشوكي:** هي اضطرابات تنتج عن الحوادث والإصابات مما يؤدي إلى فقدان الوظائف الجسمية والحركية الواقعة أسفل منطقة الإصابة وبصاحب إصابة الحبل الشوكي انعدام الإحساس وعدم ضبط التبول والإخراج وعدم ضبط حركات الأطراف الإرادية.

الخصائص النفسية التربوية والاجتماعية للمعاقين حركيا:

- لقد أكدت الدراسات أن الإعاقة بصفة عامة أو الإعاقة الحركية تظهر آثارها على الفرد، ومن بينها الآثار النفسية، الاجتماعية، والتربوية.

- ففي دراسة لأدلريقول:"إن الشعور الزائد بالنقص الناشئ عن القصور العضوي يحمل صاحبه الشعور بالاكتئاب والخوف الشديد والقلق فيميل إلى تقدير ذاته بنسبة منخفضة (تقدير ذاتي منخفض).

- كما يتصفون بالانسحاب والخجل والانطواء، والشعور الزائد بالعجز، وعدم الشعور بالأمن والاطمئنان والحزن وعدو الرضا عن الذات والإحباط والفشل والشعور بالذنب.

- وهذا ما ذكره "داق،1972" في دراسته على المضاعفات النفسية للإعاقة الحركية على الأفراد حيث كشف على المضاعفات الناجمة عن الشعور بالإحباط، كالإحساس بالفشل والشعور بالذنب واحتقار النفس، وهذا كله ليس سوى تعبير عن قلق المصابين إزاء المستقبل.

أما من الناحية الاجتماعية فالفرد المعاق يتأخر نفسيا بواسطة المجتمع وهذا ما أكدته دراسة **بولطانسكي 1977**، فيرى أن المضاعفات الاجتماعية التي تنتج عن عائق، وتأثيره من الناحية النفسية مرتبطة جزئيا بموقف المجتمع إزاء المعوقين.

- وفي نفس السياق تصنيف **فانروي** أن سلوك الطفل المعوق ذو صلة مباشرة بموقف الغير وأن منطلق الإحباط التي تخلق للإعاقة تظهر أساسا من الناحية الاجتماعية.

- أما من الناحية التربوية فنجد أن لديهم مشكلات في الطعام واللباس وصعوبات ومشاكل في التبول وضبط المثانة والأمعاء، كما أن لديهم مشكلات في التفاعل الاجتماعي، والانطواء الاجتماعي ومشكلات مع الآخرين والأقران والإخوة والشعور بالحرمان الاجتماعي (سعيد عبد العزيز، ص 218-219).

الصحة النفسية:

مفهوم الصحة النفسية: هي تمتع الفرد بقدر من التوافق النفسي والاجتماعي أي مع ذاته والآخرين والرضا عن الحياة وما حققه فيها من أهداف والقدرة على مواجهة متطلباتها والسلوك بطريقة يرضيها الواقع وتتفق مع المعايير التي تحكم الجماعة التي ينتمي إليها. (بطرس حافظ بطرس، 2008، ص 17).

تعريف منظمة الصحة العالمية: "الصحة النفسية هي حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست الخلو من المرض"

تعريف الجمعية الأمريكية للصحة النفسية: تشير إلى مجموعة من مظاهر السلوك التي يتحلى بها المتمتع بالصحة النفسية وهي كالآتي:

- الشعور بالرضا على النفس، القدرة على تقدير الآخرين، والقدرة على مقابلة متطلبات الآخرين.

تعريف برنارد هاوولد: هي توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم بشكل عام بالحد الأقصى من الفعالية والرضا والبهجة والسلوك الاجتماعي المقبول والقدرة على مواجهة الحياة وتقبلها، وهي الحالة التي يحقق فيها الفرد مستوى عال من النجاح يتوافق واستعداداته الطبيعية ويشعر بالرضا (رمضان محمد الفذافي، 1998، ص 57.55-57).

التعقيب: من خلال كل هذه التعاريف تبين لنا أنها اتفقت على أن الصحة النفسية هي توافق الفرد نفسيا واجتماعيا وكذا تحقيقه لبعض السلوكيات كالرضا عن النفس وتقدير الذات والآخرين، وهي أيضا حالة من الراحة الجسمية للفرد وشعوره بالسعادة في أي بنية وفي مختلف الظروف.

معايير الصحة النفسية:

- الخلو من الاضطراب النفسي وهذا لا يعني توفر الصحة النفسية.

- التكيف بأبعاده وأشكاله المختلفة: التكيف النفسي الذاتي من حيث التوفيق بين الحاجات والدوافع والتحكم بها وحل صراعاتها والتكيف الاجتماعي بأنواعه المدرسي والمهني والزوجي والأسري.

- تفاعل الشخص مع محيطه الداخلي والخارجي وهذا يتضمن فهم الشخص لذاته ومعرفة قدراته وميوله وفهم الواقع وشروطه (المحيط الخارجي)، والعمل على التوافق معه لإبعاد الخطر عن الذات وتعديل السلوك لينسجم وأخيرا العمل على تحقيق ذاته.

- تكامل الشخصية أي انسجام الوحدات الصغيرة في وحدة أكبر ويقصد بها انتظام مقوماتها وسماتها المختلفة وائتلافها غي صيغة وخضوع هذه المكونات لهذه الصيغة. فالشخصية المتكاملة هي الشخصية السلوكية والشخصية الغير متكاملة هي الشخصية المضطربة دليل اختلال الصحة النفسية (بطرس، 2008، ص 17).

مظاهر الصحة النفسية:

التوافق الذاتي: وهو نجاح الفرد في التوافق بين دوافعه وحسن تكيفه مع نفسه ورضاه عنها والتحكم فيها وحسم صراعاتها.

التوافق الاجتماعي: حسن التكيف مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات بين الأفراد كالأُسرة والمدرسة والجامعة والعمل، ويتضمن نجاح الفرد هنا إقامة علاقات اجتماعية راضية مرضية وتتم هذه العلاقة بالحب والتسامح والإيثار والثقة والاحترام والتقبل.

الشعور بالسعادة وراحة البال: والأدلة على هذا كثيرة كالشعور بالأطمئنان والأمن والرضا عن النفس وتقبلها، والاستمتاع بالحياة وما بها من متعة مع الإقبال على الحياة ورضا الفرد عنها. **معرفة قدرات النفس وحدودها:** إن لكل فرد قدراته وإمكانات بدرجة معينة ولديه جوانب قوة وضعف، ومن بين مظاهر الصحة النفسية أن يدرك الفرد هذه الحقيقة ويستثمر جوانب قدرته ويتقبل نواحي ضعفه "رحم الله امرئ عرف قدر نفسه" ويعيش شقيا ما لم يعرف قدر نفسه. وعدم معرفة قدر النفس يكون على نوعين: التقريط أو الإفراط، أي المبالغة في تقدير الفرد لذاته أو العكس الحط من قيمة ذاته.

النجاح في العمل: إن نجاح الفرد في عمله ورضاه عنها يبرهن على الصحة النفسية للفرد، ومن أهم عوامل نجاح الفرد في العمل هو رضاه عنه والميل إليه وتناسبه معه ومع قدراته.

مواجهة الإحباط: تخلو الحياة من الشدائد والصعوبات والأزمات التي يتعين على الفرد مواجهتها، والصعود في وجهها ومحاولة حلها والتغلب عليها وكلما كانت درجة الإحباط كبيرة دالا ذلك على قدرة الفرد على مواجهة أو تحمل الشدائد والأزمات.

الإقبال على الحياة: ويعني ذلك التمسك بالحياة والرغبة في العيش والاستمتاع بالحياة وعدم التشاؤم بالمستقبل والتفاؤل بالميز، ويتمتع بما أحل الله له من طيبات والاستمتاع بالجمال والتأثر به.

الاتزان والثبات: يتسم الشخص بالاتزان الانفعالي والثبات الوجداني والاستقرار. الاتجاهات ونضج الانفعالات. فإن فرح أو حزن فإن ينفع بحد معقول ومتوسط، أي أن يتناسب شدة الفرج مع نوع المثير، وعدم التناسب بين الانفعال ومثيراته في الشدة. أو النوع في واحد من اضطرابات الصحة النفسية إذ يقال للمريض خبر سار فيحزن أو يقال خبر مفرح فيحزن أو يرى الشيء البسيط عظيم.

حسن الخلق: ترى الإنسان ذو الصحة النفسية على خلق عظيم في أكثر تصرفاته فعلا أو قولا إذا تحدث صدق وإذا وعد أوفى إذا أوتمن أدى متواضعا ولا يتكبر يخاط الناس بخلق حسن وقد أكد الباحثون على أهمية هذا الجانب في تحقيق الصحة النفسية فقالوا "إنها حالة يشعر فيها الإتيان بالرضا والارتياح عندما يكون حسن الخلق مع الله ومع نفسه ومع الناس" **الخلو النسبي من الأعراض:** كلما قلت مظاهر الاضطراب النفسي دل ذلك على مدي الاستقرار النفسي للشخص (أحمد محمد عبد الخالق، 2001، ص33-39).

مستويات الصحة النفسية:

المستوى الراقى أو العالي: وهم أصحابا الأنا القوي والسلوك السوي والتكيف الجيد وهم الأفراد الذين يفهمون دواتهم ويحققونها. وتبلغ نسبة هؤلاء 2.5% تقريبا.

المستوى فوق المتوسط: وهم أقل من المستوى السابق، سلوكهم طبيعي وجيد ونسبتهم 13.5% تقريبا.

المستوى العادي (الطبيعي أو المتوسط): وهو في موقع المتوسط بين الصحة النفسية المرتفعة والمنخفضة لديهم جوانب قوة وضعف تبلغ نسبتهم في المجتمع 6.8% تقريبا.

المستوى أقل من المتوسط: أقل مستوى من السابقين في الصحة النفسية وأكثر ميلا للاضطراب وسوء التكيف، فاشلون في فهم ذاتهم وتحقيقها، يقع في هذا المستوى أشكال الانحرافات النفسية والاضطرابات السلوكية غير الحادة، تبلغ نسبتهم 13.5% تقريبا.

المستوى المنخفض: درجتهم في الصحة النفسية قليلة جدا، وعندهم أعلى درجة في الشذوذ النفسي والاضطرابات، يمثلون خطرا على أنفسهم وعلى الآخرين ويتطلبون العزل في مؤسسات خاصة تبلغ نسبتهم 2.5% تقريبا (بطرس، 2008، ص38)

الرياضة:

تعريف الرياضة: ترجع كلمة رياضة إلى اللفظ اللاتيني لكلمة desportare والتي اقترنت باعتبارها كلمة مجردة في تعريف لويدنر 1962 قال بأن الرياضة جزء من الثقافة الجسدية من خلال أنشطة إيقاعية قوية، تتناول الجوانب الوظيفية البدنية والنفسية (أسامة رياض، 2000، ص09).

وقد قامت منظمة اليونسكو بتعريف الرياضة بأنها:

كل نشاط بدني له خاصية الألعاب، ويمارس بصفة فردية أو مع الآخرين، يعد من طبيعة الممارسة الرياضية.

وهو يشير هذا التعريف إلى الأنشطة البدنية التي تشمل على المنافسات الرياضية كما يجب إتباع اللوائح والقواعد والقوانين التي تنظم تلك الألعاب (إبراهيم ليلي، سيد فرحات، 1998، ص45).

الرياضة مشتقة من كلمة إنجليزية sport والتي ترجع للكلمة الفرنسية Desportare، الفعل desporte والذي ظهر في القرن 13 حيث كانت تعني الاسترخاء والتسلية. وابتداء من القرن 16 ميلادي أصبحت الرياضة تعني التمرين البدني حيث أصبح كل نشاط بدني يطلق عليه اسم رياضة خاصة تلك الحركات البدنية القادمة في إنجلترا مثل ما يتصل بكرة القدم وألعاب القوى (أمين أنور الخولي، 1996، ص386).

-كما تناولت التربية الرياضية حسب الدكتور "أديب خضور" بنشاطاتها المتعددة في الحياة الاجتماعية والمثل الخلقية والقدرة على التفكير ونمو الأعضاء الحيوية ورفع المستوى الحضاري بمختلف أبعاده الاجتماعية، الاقتصادية، والسياسية كما تسعى لتكوين شخصية الفرد، وبالتالي خلق مجتمع يفهم معنى الإنسانية والأخلاق والمثل العليا (أديب خضور، 1994، ص41)

أهمية التربية البدنية والرياضية:

-اهتم الإنسان في قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة الأنشطة الرياضية لم تتوقف على الجانب البدني الصحي وحسب وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية والعقلية والمعرفية.

كما ذكر المفكر "شيلز" في رسالته جماليات التربية أن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب. ويعتقد المفكر التربوي "هنري ريد" أن التربية البدنية تمكننا إلى حد كبير بتهذيب للإرادة وهو يقول، إن الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا هو الوقت الوحيد الذي يمضي على أحسن وجه.

وتناول رائد الفكر التربوي "إسماعيل القباني" أهمية النشاط الرياضي في معرفة حديثة عن التربية عن طريق النشاط هو الرجل صاحب الذكر التربوي مؤلف التربية والتقدم أن التأكيد

على التربية البدنية يهدف إلى تنمية القوى الجسدية في الطفولة بحيث تكون جاهزة للعمل وقت طلب منها ذلك إلى جانب الترويح والترفيه عند الكبار (أسامة رياض، 2000، ص 41-42). ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره "سقراط" مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب: "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي وكما ذكر المربي الألماني "جوستنموتس" أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم (أمين أنور الخولي، 1996، ص 41).

أهداف الرياضة: إن العناية بالكفاءة البدنية أي بصحة الجسم ونشاطه ورشاقتها وقوته تمكنه من القيام بوظائفه مكتسبا بذلك مختلف المهارات الحركية وهو الهدف الأسمى من الرياضة كما لا يفوتنا أن لها أثر كبير في تكوين الشخصية بتحسين أفكار وخبرة الفرد مع نموه الاجتماعي وتمتعه بالنشاط التروحي وشغل أوقات الفراغ وتنمية الكفاءات والمواهب الخاصة.

والرياضة هي جزء وفن من الفنون التربوية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسديا وعقليا وخلقا (أمين أنور الخولي، 1996، ص 32).

وحسب الدكتور أديب خضور يمكن تحديد أهداف التربية الرياضية على النحو التالي:

- النمو البدني المتزن واكتساب الصحة من خلال تكييف النشاط الرياضي.

- التكيف النفسي والعاطفي والاجتماعي والخلقي.

- اكتساب المهارات الرياضية النافعة.

- الإنتاج في العمل الجدي.

- الاشتراك في الميدان يبعث الفرح والسرور ويقع بعيدا على المتطلبات اليومية.

- استغلال أوقات الفراغ بنشاط نفعي.

- تنمية الكفاية القومية وترسيخ صفات المواطن الصالح (أديب خضور، 1994، ص 41).

وحسب الدكتور "أمين أنور الخولي" فالرياضة تتمثل على أهداف:

تربوية: يشمل هذا الجانب تربية الفرد من طل الجوانب فكريا، خلقيا، علميا وبدنيا مع ربط التربية بالتعليم كعلاقة العلم بالتعليم فثمة مقولة "كويسكن" المشهورة والتي تنص: "أن علاقة التربية بالتعليم كعلاقة العلم بالتعليم فإن كان العلم هو المصباح الضوئي للتعليم فإن التربية البدنية هي دليل قيادة التعليم". وترمي التربية البدنية في هذا الجانب إلى:

- التربية البدنية تعلم الطفل وتعوده على النظام وتحمل المسؤولية.

- تربية التلاميذ على التناول المتزن بين العمل والتدريب.

معرفية: يتصف هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي، إذ كيف يمكن للتربية البدنية أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل، والتراكيب من خلال الجوانب المعرفية المتضمنة من نشاطات بدنية ورياضية كثيرة الأبطال والأرقام القياسية، طرق وخطط اللعب فهذه الألعاب المعرفية والتي تسميها الثقافة البدنية والرياضية.

الهدف النفسي الاجتماعي: تستفيد التربية البدنية والرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصلحية لممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد بهدف تكيف نفسي اجتماعي معتمد بذلك على أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية ومراعاة الفروق وأثر التدريب لاستقلالية الفرد بقدرات خاصة مختلفة باعتبار أن القيم النفسية المكتسبة في البرامج المقننة للتربية البدنية والرياضية تنعكس آثارها من داخل اللعب إلى خارجه ومن هذه القيم نجد:

- تحسين مفهوم الذات النفسية والذات الاجتماعية .

- الثقة بالنفس وتأكيد الذات.

-إشباع الميول والاحتياجات النفسية الاجتماعية مع التطلع إلى لتفوق والاجتياز(أحمد الشافعي وسوزان أحمد مرسي، 1998، ص316).

الجانب الميداني للدراسة:

منهج الدراسة: نظرا لطبيعة الدراسة المعالجة في ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثرها على الصحة النفسية للمعاقين حركيا مقارنة بالمعاقين حركيا الغير ممارسين للرياضة، تم اختيار المنهج الوصفي المقارن والذي يسعى إلى شرح أوجه الاختلاف والتشابه بين مجموعات الدراسة وفقا لمتغير أو متغيرين معينين عن طريق جمع مختلف المعلومات والبيانات ذات العلاقة بالموضوع عن طريق استخدام الاختبارات والاستبيانات والملاحظات والمقابلات بأنواعها.

مجموعة الدراسة: تتكون مجموعة بحثنا من 30 شابا، 15 شابا يمارسون الرياضة و15 شابا الآخر لا يمارس الرياضة.

أما بالنسبة للمعاقين الممارسين للرياضة فهم من المركب الرياضي ببلدية بوفاريك. وقد تم اختيار هذه العينة قصدا منا لأنهم يمثلون طبيعة الدراسة الذي نقوم به، ويتراوح سن أفراد العينة من 18- 25 سنة ويرجع تحديد هذه الفترة العمرية، حتى نستطيع التعامل معهم بسهولة، وخاصة عند تطبيق المقياس أو الاختبار.

ومعايير اختيار العينة هي كالآتي:

-السن.

-الإعاقة الحركية.

-ممارسة الرياضة.

العدد العينة	عدد الأفراد	%
الممارسين للرياضة	15	50 %
غير الممارسين للرياضة	15	50 %
المجموع	30	100 %

أداة الدراسة: اعتمدنا في بحثنا هذا على اختبار يقيس الصحة النفسية وهو مأخوذ من كتاب للدكتورة ناهدة سكر "اختبارات ومقاييس الصحة النفسية"، وقد حسب معامل ثباته والمقدر بـ 0.85.

وهو اختبار يقيس الأمان والإطمئنان والثقة بالنفس والاتزان الانفعالي والإنسيابية والتوافق النفسي للفرد مع نفسه والآخرين والإقبال على الحياة وهذا الاختبار يتكون من 88 عبارة، وعلى كل فرد أن يجيب على هذه العبارة بالصيغة التالية: نعم- لا، في مدة زمنية تتراوح بين 20 إلى 30 دقيقة.

ظروف وإجراءات التطبيق:

-الظروف الزمانية والمكانية:

الظروف المكانية: قمنا بتطبيق بحثنا هذا بولاية البلدية ببلدية بوفاريك على مستوى المركب الرياضي ببوفاريك.

الظروف الزمانية: قمنا بتطبيق بحثنا هذا بداية من 1 جوان 2010 إلى غاية 10 جوان 2010 وقمنا بتطبيق هذا الاختبار في الفترة الصباحية وهذا حتى يكون المبحوثون بحالة جيدة حتى نتمكن من تطبيق الاختبار بصورة جيدة.

إجراءات التطبيق: قمنا بتوزيع الاختبار على كل فرد ثم طلبنا منهم قراءة تعليمات الاختبار والإجابة على كل بند من بنود الاختبار بدون تسرع في مدة زمنية تتراوح بين 15- 30 دقيقة وطبقنا الاختبار في الصباح للسبب السابق ذكره وتم التطبيق بصورة فردية.

الطريقة الإحصائية لتحصيل النتائج: نعتمد في بحثنا هذا على الطريقة المستخدمة في الدراسة العلمي وهو اختبار T- لقياس عينتين مستقلتين.

وقد قمنا باستعمال نظام SPSS لتحصيل النتائج وحساب الاختبار.

عرض تحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

عرض النتائج الخاصة بممارسة الرياضة:

ممارسة الرياضة:

النسبة %	التكرار	
50 %	15	نعم
50 %	15	لا
100 %	30	المجموع

يبين الجدول التالي أن 15 من فئة المبحوثين أي ما يمثل نسبة 50 % يمارسون الرياضة، في حين أن 15 % من فئة المبحوثين أي ما يمثل 50 % لا يمارسون الرياضة، أي أن نسبة ممارسين الرياضة وغير ممارسين الرياضة متساوية.

تاريخ بدء ممارسة الرياضة:

النسبة %	التكرار	الفترة
33.33	5	0 – 2
33.33	5	3 – 5
20	3	6 – 8
13.33	2	8 – 10
100 %	15	المجموع

يبين الجدول التالي أن 5 من المبحوثين يمارسون الرياضة منذ سنتين أي ما يمثل 33.33 % أما 5 مبحوثين آخرين يمارسون الرياضة منذ 3 إلى 5 سنوات أي ما يمثل نسبة 33.33 %، أما 3 مبحوثين آخرين فيمارسون الرياضة منذ 6 إلى 8 سنوات، أي ما يمثل نسبة 20 % من المبحوثين فيمارسون الرياضة منذ 8 إلى 10 سنوات أي ما يمثل نسبة 13.33 % أي فترة ممارسة الرياضة تتفاوت من مبحوث لآخر.

بنود ممارسة الرياضة:

أنواع الرياضة	التكرار	النسبة %
كرة السلة على الكراسي المتحركة	15	100%

يمثل الجدول التالي أن 15 من المبحوثين يمارسون رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة أي ما يمثل نسبة 100%.

مبررات ممارسة الرياضة:

المبررات	التكرار	النسبة %
-لأنني أحبها	7	46.66
-لأقضي وقت فراغي بما ينفعني	4	26.66
-لأنها منفذ لي من الضغوطات النفسية	4	26.66
المجموع	15	100

يبين الجدول التالي أن 7 من المبحوثين مبررهم هو حبهم لممارسة الرياضة أي ما يمثل نسبة 46.66% أما 4 من المبحوثين فيمارسون الرياضة لكي يقضوا فراغهم في شيء يفيدهم أي ما يمثل نسبة 26.66% في حين أن 4 من المبحوثين يمارسون الرياضة لأنها تعتبر لديهم المنفذ الوحيد من الآثار النفسية للإعاقة لديهم أي ما يمثل نسبة 26.66% .

نتائج مقياس الصحة النفسية:

الممارسين للرياضة:

الدرجات	التكرار	النسبة %
130 – 134	1	6.66
135 – 139	5	33.33
140 – 144	3	20
145 – 149	2	13.33
150 – 154	4	26.66
المجموع	15	100 %

يبين الجدول التالي أن 1 من المبحوثين كانت درجته بين 130-134 بنسبة 6.66 % و 5 من المبحوثين بنسبة 20% كانت درجاتهم بين 135-139 بنسبة 33.33% أما 3 من المبحوثين فكانت درجاتهم بين 140-144 بنسبة 20% و 2 من المبحوثين كانت درجاتهم بين 145-149 بنسبة 13.33% أما 4 من المبحوثين فكانت درجاتهم بين 150-154 بنسبة 26.66% وهذا ما يبين أن درجة الفرد في مقياس الصحة يختلف من فرد لآخر وأن درجاتهم مرتفعة.

غير الممارسين للرياضة:

الدرجات	التكرار	النسبة %
133 – 131	2	13.33
136 – 134	4	26.66
139 – 137	6	40
142 – 140	3	20
المجموع	15	% 100

يبين الجدول التالي أن 2 من المبحوثين كانت درجاتهم بين 131-133، بنسبة 13.33% و 4 من المبحوثين كانت درجاتهم بين 134-136 بنسبة 26.66%، و 6 من المبحوثين كانت درجاتهم بين 137-139 بنسبة 40%، و 3 من المبحوثين كانت درجاتهم بين 140-142 بنسبة 20%.

عرض ومناقشة نتائج فرضية الدراسة:

الدرجة المعيارية	درجة الحرية	T الجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.5	2.8	2.04	2.94	6.76	142.13	ممارسين الرياضة
					136.53	غير ممارسين الرياضة

$T = 2.94$ المحسوبة

$T = 2.04$ الجدولة

بما أن T المحسوبة أكبر من T الجدولة، $2.04 < 2.94$ ، فإننا نقبل الفرضية البديلة التي تقول أن الرياضة مفيدة للصحة النفسية للمعاق حركيا، ونرفض الفرضية الصفرية.

كيف نشرح ذلك...

إن الرياضة تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب وتهدف أيضا إلى تحسين مفهوم الذات وإشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية مع التطلع للاجتياز والتفوق وأيضا تساعد المعاق حركيا، على مواجهة المشكلات والضعف وأعباء الحياة اليومية، وتصل بالمعاق حركيا للرضى عن نفسه، وتوفر له الظروف الاجتماعية والبيئية الملائمة للتنشئة وبناء الشخصية السوية.

وقد أظهرت نتائج دراسات كل من كوبر 1976، كان KANE 1976، وتشور 1977 STUCHUR، ومورجان MORGAN 1980، أن الرياضيين العاديين والمعاقين حركيا مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية: الثقة بالنفس، المنافسة، الاستقرار الانفعالي، والانبساطية.

كذلك أوضحت نتائج دراسات كل من فرغلي 1976، والسنترسى 1976، وعوض 1977، وعبد الله 1982، أن الرياضيين العاديين والمعاقين حركيا مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية: الانبساطية، المسؤولية، الاتزان الانفعالي، العدوانية.

وتوصل هاردمان 1973 خلال مراجعته لنتائج البحوث التي استخدمت اختبار كاتل للشخصية خلال حقبة 1952-1968 إلا أن هناك سمات شخصية أربعة ترتبط بالأداء الرياضي هي، انخفاض القلق، الانبساطية والاستقلالية والذكاء المرتفع.

الاستنتاج العام:

ليس المعاق حركيا بفرد عاجز بل هو كسائر الأفراد الآخرين، له قدراته وميوله، فالإعاقة مهما كان سببها فإنها تعرقل تحركات الفرد، مما قد تعود آثار هذه الإعاقة على الفرد بالسلب من آثار نفسية واجتماعية، فقد تجعله يشعر بالعجز والنقص وكذلك بالنسبة لنوع الإعاقة لأنه يعطي معنى يختلف عن الأفراد وذلك من خلال شعوره نحوها، ومن خلال الصورة التي تعتبر تمثيل لما تأخذه أفكار عن جسمه وعلى ما يقوله الآخرين عنه، وشعور المعاق بالإحباط والاكتمال وضعف الثقة بالنفس ونقص الأمن لديه والكثير من الآثار النفسية للإعاقة.

ولكن لا تقل أهمية المعوقين حركيا عن العاديين، لأن الكائن البشري مهما كانت صفته وطبيعته فإنه يسعى منذ وجوده على العمل وخلق أحسن السبل والظروف المعيشية الحديثة ليسعد ويحي حياة طبيعية راقية وكريمة، ولهذا أتقن في الاكتشافات والإبداعات في جميع الميادين، لما يخدم مصلحته في هذه الحياة، وما التطور إلا دليل على تقدم الكائن البشري في مختلف العلوم والفنون الحديثة، وفي مختلف المجالات، كالمجال الرياضي الذي شهد تطورا، خاصة وأن التربية البدنية والرياضة أصبحت لها مكانة خاصة في المنهج التربوي التعليمي في كل المراحل التعليمية، وسخرت لها كل الوسائل البشرية والمادية، والتربية البدنية أو الرياضة، قادرة على أن تدفع بالمعاق إلى الأمام فهي تلعب دورا هاما لتحسين أسلوب الحياة الاجتماعية للفرد المعوق وهي أفضل وسيلة تربوية حيث تساعد على الاندماج الاجتماعي للمعوقين خاصة وتجعلهم قادرين على بناء حياتهم ومسيرة عصرهم، وذلك من خلال وضع خطط سليمة وكافية عن طريق توعيتهم بأهمية ممارسة الرياضة خاصة في المجال النفسي، إذ تعتبر بمثابة التعبير عن الذات، وسيلة لتحمل المسؤولية، والإعتماد على النفس، وطريقة لتعويد المعاق على الابتعاد عن العزلة والكآبة المصاحبة للإعاقة، وأهميتها النفسية لا تقل عن الأهمية التربوية والاجتماعية والصحية والجسمية البدنية، فهي تنعكس في تعلم السلوك الجيد ومهارات اجتماعية جديدة يمكن استعمالها في المواقف الاجتماعية، وتساعد في تقوية الذاكرة عن طريق تكرار التمارين والنشاطات الرياضية إلى جانب تنمية الصفات الخلقية، والاجتماعية المنشودة.

أما من الناحية الجسمية فالرياضة خير غذاء للجسم فالحركة تنمو العضلة وتكبر وكذا العظام وتقوي الجسم وتقضي على الأمراض كما تقوم بتحسين العضلات الضامرة للمعاق حركيا، كما تكسبه خصائص فيزيولوجية كالسرعة والقوة والجهد العضلي والتحمل النفسي، إلى جانب تحسين الجهاز العصبي وتحسين الجهاز القلبي وعمل الرئتين والكبد.

ولهذا قمنا ببحثنا هذا على عينة تقدر بـ 30 فردا من المعاقين حركيا، 15 منهم يمارسون الرياضة و15 فردا آخر لا يمارس الرياضة بهدف معرفة، تأثير ممارسة الرياضة أو التربية

البدنية على الصحة النفسية لدى المعاق حركيا، ومن خلال النتائج التي توصلت إليها، بعد تحليل نتائج الفرضية والتغيرات لمقياس النفسية، أن الرياضة مفيدة وتؤثر إيجابيا على الصحة النفسية لدى المعاق حركيا من التخفيف من السلوكات القلق والإحباط والاكتئاب والعزلة عن المجتمع وزيادة الثقة بالنفس لدى المعاق حركيا وشعوره بالأمن والاطمئنان وحب الحياة وفي الخير فإن الفرضية التي تم وضعها لجل الوصول إلى هدفنا قد تحققت من خلال ممارسة التربية الرياضية وآثارها الإيجابية على مستوى الصحة النفسية للمعاقين حركيا.

قائمة المراجع:

- 1- إبراهيم حلمي والدكتورة فرحات ليلي السيد. التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، ط1، 1998.
- 2- ابراهيم مروان عبد المجيد. الألعاب الرياضية للمعوقين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 3- أحمد محمد عبد الخالق. أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، 2001.
- 4- بدر الدين كمال عبده، محمد السيد حلاوة. رعاية المعوقين سمعيا وبصريا، ط1، دار النشر الإسكندرية، 2001.
- 5- بطرس حافظ بطرس. التكيف والصحة النفسية للطفل، دار وائل للنشر، عمان، ط1، 2008.
- 6- تيسير مفلح كوافحة، عمر فواز عبد العزيز. مقدمة في التربية الخاصة، دار الميسرة، عمان، 2007.
- 7- حابس العوامل. سيكولوجية الأطفال غير العاديين، الأهلية، عمان، 2003.
- 8- خضور أديب. الإعلام الرياضي، المكتبة الإعلامية، دمشق سوريا، 1994.
- 9- الخولي أمين أنور. أصول التربية البدنية والرياضة، التاريخ، المدخل، الفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996.
- 10- الخولي أمين أنور. الرياضة والمجتمع، دار عالم المعرفة، الكويت، 1996.
- 11- سعيد عبد العزيز. إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان الأردن، ط1، 2008.
- 12- الشافعي حسن احمد ومرسي سوزان أحمد. تاريخ التربية البدنية في المجتمع العربي والدولي، منشأة المعارف، القاهرة، 1998.
- 13- صالح حسين الداهري، سيكولوجية رعاية الموهوبين المتميزين وذوي الاحتياجات الخاصة، دار وائل للنشر، ط1، 2005.
- 14- فاروق الروسان. سيكولوجية الأطفال غير عاديين (الإعاقة الحركية)، دار الفكر، عمان، ط4، 1996.