

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم النشاط الحركي مكيف



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في  
تخصص نشاط حركي مكيف

عنوان

دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من بعض  
معوقات الصحة النفسية للمعاق حركيا

بحث وصفي بأسلوب المقارنة أجري على المعاقين حركيا  
الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بمستغانم

تحت إشراف الأستاذ :

- د / عتوتي نور الدين

من إعداد الطلبة :

- بن دمو عبد الغني

- جيلالي دودو محمد الأمين .

السنة الجامعية :  
2016/2015

## كلمة شكر و عرفان

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة

وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى انجاز هذا العمل

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا في انجاز هذا البحث و في مقدمتهم الأستاذ المشرف ( عتوتي نور الدين ) و الذي لم يبخل علينا بمعارفه و خبراته ، وإلى كل قسم النشاط الحركي المكيف لتقديمه التسهيلات اللازمة لانجاز هذا البحث .

كما لا يفوتني أن أتقدم بعظيم الشكر و الامتنان لجميع الدكاترة و الأساتذة الذين قدموا لنا يد المساعدة ، و إلى مدير جمعية الأمل بولاية مستغانم و كل الطاقم العامل بها و كذلك المنخرطين في الجمعية من ذوي الاحتياجات الخاصة و إلى كل من ساهم في هذا العمل من بعيد أو قريب ...

و في الأخير نسأل المولى عز و جل الصلاح و الثبات و التوفيق متمنين أن يكون هذا البحث خدمة للوطن عامة و للرياضة خاصة و خطوة إلى الأمام لطلب العلم و المعرفة .

و الحمد لله على ختامها

و الصلاة و السلام

على رسول الله صلى الله عليه و سلم .

## إهداء

بعد بسم الله الرحمان الرحيم أهدي هذا العمل المتواضع إلى روح  
والداي رحمة الله عليهم الذين طالما تمنيت أن يكونا شاهدين على  
هذا العمل لتكتمل فرحتي ، كما أهديه إلى الإخوة و الأخوات و إلى  
جميع الأهل و الأقارب و الأصدقاء وكل من يعرفني من قريب أو  
بعيد خاصة زميلي صديق الذي ساعدني في كتابة هذا البحث  
أشكره جزيل الشكر ، كما لا أنسى رفيق دربي ساهل أيوب الذي لم  
يخل علي ببعض الأفكار و الوصايا....

بن دمو عبد الغاني

# إهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على رسوله

الكريم .

أهدي ثمرة جهدي هذا العمل المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا

الوجود أمي و أبي أطال الله في عمرهما و إلى الإخوة و الأخوات

و الأصدقاء خاصة برجى ، عبد الغاني ، نوقار ، و القائمة

طويلة .

و إلى كل من ساعدني في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

....

جيلالي دودو محمد الأمين

## الفهرس

الصفحة	العناوين
-	إهداء 1
-	إهداء 2
-	شكر و عرفان
-	ملخص البحث
-	قائمة الجداول
<b>المدخل العام</b>	
1	مقدمة البحث
4	الإشكالية
6	الأهداف
7	الفرضيات
8	مصطلحات البحث
9	الدراسات المشابهة
<b>الباب الأول : الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الصحة النفسية</b>	
16	تمهيد
16	1. مفهوم الصحة النفسية
19	2. مستويات الصحة النفسية

19	1-2 المستوى الدفاعي
20	2-2 المستوى المعرفي
20	3-2 المستوى الإنساني
21	3. أهداف الصحة النفسية
22	4. أهمية دراسة الصحة النفسية
23	5. فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية
24	6. مشكلات الصحة النفسية
26	7. تعاريف بعض الأعراض التي تصاحب المعاق
27	الخلاصة

## الفصل الثاني

### النشاط الرياضي الترويحي للمعاق حركيا

29	تمهيد
29	1. الترويح الرياضي
29	1-1 الألعاب الصغيرة الترويحية
30	2-1 الألعاب الرياضية الكبيرة
30	3-1 الرياضات المائية
30	2. أهمية الترويح
31	1-2 الأهمية البيولوجية
32	2-2 الأهمية الاجتماعية
32	3-2 الأهمية النفسية

34	4-2 الأهمية التربوية
34	5-2 الأهمية العلاجية
35	3. النشاط الترويحي عند المعوقين
35	1-3 الرياضة و الترويح للمعاقين
36	2-3 الترويح الشخصي للمعاق
37	3-3 أهداف وواجبات الترويح للمعاقين
38	4-3 اتجاهات المعوقين نحو برامج الترويح
38	5-3 المعوقين حركيا و الأنشطة الترويحية المناسبة
40	6-3 الترويح و دوره في تأهيل المعوق
40	4. ردود فعل المعاق اتجاه الغير
40	5. تاريخ النشاط الرياضي للمعاقين
42	خلاصة

## الباب الثاني : الجانب الميداني

### الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

45	تمهيد
45	1. منهج البحث
45	2. مجتمع و عينة البحث
46	3. متغيرات البحث
46	4. مجالات البحث
46	5. أدوات البحث

47	6. صدق البحث
50	خلاصة
<b>الفصل الثاني</b>	
<b>عرض و تحليل النتائج</b>	
52	تمهيد
52	1. تحليل و مناقشة نتائج مقياس الصحة النفسية
52	1-1 بند الاكتئاب
53	2-1 بند الوسواس القهري
54	3-1 بند العداوة
55	2. الإستنتاجات
55	3. مناقشة الفرضيات
55	1-3 الفرضية الأولى ( الاكتئاب )
55	2-3 الفرضية الثانية ( الوسواس القهري )
55	3-3 الفرضية الثالثة ( العداوة )
57	الخلاصة
59	التوصيات و الاقتراحات
62	الخاتمة
64	المصادر و المراجع
69	الملاحق



## ملخص البحث :

عنوان الدراسة النشاط الرياضي الترويحي ودوره في تحقيق بعض بنود الصحة النفسية ( الاكتئاب ، الوسواس القهري و العداوة ) على المعاق حركيا .

تهدف الدراسة إلى معرفة الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي على نفسية المعاق حركيا وكان الغرض كالتالي للنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي على نفسية المعاق حركيا ، حيث طبقت الدراسة على عينة متكونة من 30 فرد : 15 ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بجمعية الأمل لولاية مستغانم و كان اختيارهم عشوائي و 15 غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي تم اختيارهم من المجتمع و المدارس و عند توفر هذه العينة وزعنا عليهم استبيانات للصحة النفسية تحصلنا على عدة استنتاجات أهمها أن للنشاط الرياضي الترويحي دورا فعال على نفسية المعاق حركيا ، لذا نوصي القائمين على هذه الفئة بالاعتماد على النشاط الترويحي كعامل رئيسي و أول في تحسين نفسية المعاق و طباعه مع غيره .

### **Résumé de la recherche:**

L'étude de l'activité sportive de loisir le rôle titre dans la réalisation de certains des termes de santé mentale (dépression, trouble obsessionnel-compulsif et l'inimitié) sur les handicapés physiques.

L'étude vise à déterminer le rôle de l'activité physique de loisir sur le psychisme d'un militant handicapé et a été conçu comme suit activité récréative sportive un rôle positif sur le psychisme des personnes handicapées physiquement, telle qu'elle est appliquée à l'étude composé d'un échantillon de 30 personnes: 15 praticiens de l'activité sportive Société récréative espoir pour une durée de Mostaganem et a été sélectionné aléatoire et 15 non-pratiquants d'activités de sports récréatifs choisis parmi la communauté, les écoles et la disponibilité de cet échantillon, nous les avons distribué des questionnaires pour la santé mentale, nous avons acquis plusieurs conclusions que l'activité la plus importante sports rôle efficace récréatif sur le psychisme des personnes handicapées physiquement, alors nous vous recommandons les personnes en charge de cette classe, en fonction de l'activité récréative comme un facteur clé, et la première dans l'amélioration de l'impression psychologique et désactivé avec les autres.

### **Summary results:**

The study of sport and leisure the title role in the realization of some of the terms of mental health (depression, obsessive-compulsive disorder and enmity) of the physically disabled.

The study aims to determine the role of leisure time physical activity on the psyche of a disabled activist and has been designed following sports recreational activity a positive role on the psyche of people with physical disabilities, as applied to the study consists of a sample of 30 people: 15 practitioners of sport recreational hope Corporation for a period of Mostaganem and was selected randomly and 15 non-practitioners of recreational sports activities chosen from the community, schools and the availability of this sample, we distributed the questionnaires for mental health, we acquired several conclusions that the activity most important sports recreational effective role on the psyche of people with physical disabilities, so we recommend those in charge this class, depending on the recreational activity as a key factor, and the first in improving the psychological and print disabled with others.

## قائمة الجداول :

<u>الصفحة</u>	<u>عنوان الجدول</u>	<u>الرقم</u>
50	نتائج اختبار ( ت ) للفروق الإحصائية لبند الاكتئاب	01
51	نتائج اختبار ( ت ) للفروق الإحصائية لبند الوسواس القهري	02
52	نتائج اختبار ( ت ) للفروق الإحصائية لبند العداوة	03
-	الملحق رقم 01 : مقياس الصحة النفسية.	04
-	الملحق رقم 02 : نتائج المجموعة الغير ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي.	05
-	الملحق رقم 03 : نتائج المجموعة ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي.	06

# التعريف بالبحث

المقدمة :

خلق الله الإنسان في أحسن تقويم و في أحسن صورة و لحكمة يراها الخالق سبحانه و تعالى يسلب الإنسان إحدى تلك النعم أو بعضها أو الكثير ، و سلب إحدى هذه النعم الكثيرة هو في الحقيقة نوع من الإعاقة ، و المعاق هو ذلك الإنسان الذي يسلب منه وظيفة احد الأعضاء الحيوية في جسمه ، نتيجة مرض أو إصابة أو بالوراثة و نتج عن ذلك انه أصبح عاجز في تحقيق احتياجاته ، فالإنسان آية من آيات الله تعالى .

لقد حظي في مجال التربية ذوي الاحتياجات الخاصة اهتماما بالغا في السنوات الأخيرة و يرجع هذا الاهتمام إلى الاقتناع الزائد في المجتمعات المختلفة بان ذوي الاحتياجات الخاصة لهم الحق في الحياة وفي النمو إلى أقصى ما تمكنهم منه قدراتهم و إمكانياتهم هذا و يقاس تقدم الأمم اليوم بما تقدمه لذوي الحاجات الخاصة لتصل بهم إلى استعداداتهم الحقيقية و تنسيقها وفق ما يستطيعون.

لذا تبنى 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 و العيش و العمل بكرامة و مساهمة الفعالة في عملية التنمية و تحسين نوعية حياتهم .

و قد عرف الإنسان منذ القدم القيمة الايجابية لممارسة الرياضة كعلاج للمرض والمعاقين ، حيث أن حركة الجسم ذو تأثير فعال في تخفيف الألم بما أن لها دور في علاج كثير من الأمراض في مختلف مراحل العمر للأصحاء و المعاقين ، و قد بدأت المجتمعات منذ الحرب العالمية الثانية في الاهتمام بالمعاقين عندما أصيب الملايين من الأفراد بإعاقات مختلفة نتيجة الحروب و أصبح هناك ضرورة لتأهيل هؤلاء الأفراد

حتى تتلاءم مع قدراتهم و درجة إعاقتهم لذلك بدء اهتمام بالتأهيل الطبي الاجتماعي للمعاقين و بدأت الحكومات تهتم برعايتهم و تأهيلهم و ذلك بتوفير العديد من المجالات الرياضية و الترويحية .

و كانت للرياضة دورا أساسيا في حياة المعاقين ، فهي أهم مطلب ضمن متطلبات حياة بيولوجية ، فالرياضة البدنية ضرورية للمعاق في جميع مراحلها و أنواع إعاقته لأنها خير وسيلة للمحافظة على صحة عامة .

و يرى **جون ديوي** أن النشاط الرياضي يعد النشاط هادفا و بناءا ، إذ يساهم في تنمية مهارات و قيم و اتجاهات تربوية و معرفية لدى فرد ممارس لنشاطه و من ثم فإنه يساهم في تنمية و تطوير الشخصية عند فرد لذا فقد تزايد الاهتمام بالنشاط الرياضي و تعددت مجالاته ، و نذكر منها النشاط الرياضي الترويحي .

إن النشاط الرياضي الترويحي يعد وسيلة ناجحة للترويح النفسي للمعاق فهو يكسبه خبرات تساعده على التمتع بالحياة و تحقيق الصحة النفسية و يتعدد إلى جوانب أخرى ، كما تعتبر عاملا من عوامل التي تؤدي ارتفاع بالمستوى النفسي إذ تكسبه الفرح و السرور .

و لقد أصبح النشاط الرياضي الترويحي يشكل مجالا هاما في حياة المعاقين إذ عرف تطورا مذهلا نظرا للاهتمام متزايد من طرف مربين و اختصاصيين الاجتماعيين بهذا

**الجانب [ ملخص من مذكرة دكتوراه للطالبان 2010-2011 الجزائر ] .**

**باب الأول:**

**الفصل الأول:**

الصحة النفسية : ( علاقتها ببعض العلوم ، مستوياتها ، أهدافها ، أهميتها ، فوائدها و مشكلاتها )

الفصل الثاني :

تطرقنا للنشاط الترويحي للمعاق حركيا ( مفهومه ، نظرياته ، خصائصه ، و أهمية ممارسته من طرف معاقين حركيا )

الباب الثاني :

جانب التطبيقي :

الفصل الأول :

منهجية البحث ( منهج متبع - عينة بحث - مصداقية و أدوات البحث )

الفصل الثاني :

عرض و تحليل النتائج ( استنتاجات ، مناقشة الفرضيات ، اقتراحات ، خلاصة عامة . مصادر و مراجع ، ملاحق ) .



الإشكالية :

لم يصبح العالم اليوم كما كان عليه سابقا حيث انه اقتنع بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة بعد ما كانت مهمشة وغير مرغوب فيها ما هي الآن تلعب دورا فعالا في المجتمعات بفرض أسلوبها في الحياة وإبداعها اللامتناهي .

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 إحباطات واضطرابات انفعالية تزيد من تدهورهم وتؤثر خاصة على صحتهم النفسية ، لذلك يجب توفير الرعاية المناسبة لهم.

تعد المدرسة والأسرة والمراكز التربوية السند الجيد الذي يلجأ إليه المعاقين لما تقدماه من عون للتخلص من المشاكل النفسية.

إن للنشاط الرياضي الترويحي أهمية وأثر على نفسية المعوق لأنه خير وسيلة للمحافظة على الصحة النفسية وبالتالي القضاء على الألم والضغط الذي يحدث لأعضاء الجسم خاصة المعدة والجهاز التنفسي والدوري والصداع والام الظهر التي يظهرها المعاق للعيان كما أن للنشاط الترويحي دور في جعل المعاق ذو طباع جيدة وتغلبه على العداوة الجسدية ، واللفظية التي كانت صفة سيئة تلازمه.

- إن علم النفس الحديث أثبت بقوة أن سبب الوسواس القهري هو نوع من انعدام السعادة أو الراحة لدى المعوق وعلاجه يكون فقط بأن يقوم المعاق بالترويح عن نفسه بأشياء يحبها هنا يبدأ ذهنه بتفريغ كل ما قد يضر بصحته.

وقد كان للنشاط الترويحي دور في التخلص من الأعراض المرضية كالاكتئاب التي تتصف أعراضه بالمزاج المتصف باليأس ويتصف كذلك بالسلوك الإنسحابي وعدم

الاهتمام بالنشاط ونقص الدافعية وفقدان الحيوية والميل إلى الأفكار الانتحارية كلها سمات يستطيع النشاط الترويحي التخلص منها [علي عسكر 2003 ص 242]

ووعيا منا بأهمية هذا النشاط لهذه الفئة ولما تعانیه من معوقات نفسية وبدنية جعلنا نقوم بهذا البحث،وقصد إنارة هذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية على النحو التالي:

- ما هو الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق بعض بنود الصحة النفسية على المعاق حركيا.

ولكي نتمكن من الإجابة على السؤال يجب الإجابة على الأسئلة الفرعية :

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التغلب على صفة الاكتئاب.

2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من الوسواس القهري.

3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التغلب على صفة العداوة.

أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة الدور الايجابي الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي على نفسية المعاق حركيا من خلال تبيين أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق من جانب و أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتخلص من هذه المشاكل النفسية من جانب آخر و للتوضيح أكثر فان هذا البحث يهدف إلى:

- تحديد الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي على المعاق حركيا.
- إثبات أن المجموعة الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي لها درجة اكتئاب اقل مقارنة بغير الممارسة للنشاط.
- إثبات أن المجموعة الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي لها قدرة في التخلص من الوسواس القهري مقارنة بغير الممارسة .
- إثبات أن المجموعة الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي لها درجة عداوة اقل من المجموعة الغير ممارسة .

الفرضيات :

تتبع فرضيات هذه الدراسة من الملاحظات الميدانية والقراءات والدراسات والأبحاث التي تتحدث على طرق تعليم المعاقين في المراكز التعليمية الخاصة بهم.

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

1- الفرضية العامة :

- للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي على نفسية المعاق.

2- الفرضيات الجزئية :

1-2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التغلب على صفة الاكتئاب لصالح المجموعة الممارسة

2-2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من الوسواس القهري لصالح المجموعة الممارسة .

3-2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التغلب على صفة العداوة لصالح المجموعة الممارسة.

مصطلحات البحث :

**الإعاقة** : هي عدم قدرة الأفراد على تأدية عمل يستطيع غيرهم من الناس تأديته ويصبح العجز إعاقة عندما يحد من قدرة الفرد على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة ، و الإعاقة هي حالة من الضرر البدني أو العجز [ د - مروان عبد المجيد ابراهيم 2002 ص 79 ]

**الإعاقة الحركية** : المعاق حركيا هو الشخص الذي يعاني من درجة من العجز البدني أو سبب يعيق حركته و نشاطه نتيجة لخلل أو عاهة أو مرض أصاب عضلاته أو مفاصله ، بطريقة تحد من وظيفتها العادية و بالتالي تؤثر على العملية التعليمية و ممارسة حياته بصفة طبيعية .

**الترويح** : هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل ، أثناء أو بعد الممارسة و تلبية حاجاته النفسية و الاجتماعية وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها و تعزيزها للمعاقين .

**الصحة النفسية** : يمكن تعريفها على أنها قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة والإيمان بقيمه المختلفة في الحياة و تكوين علاقات صادقة مع الآخرين ، كذلك قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي [ فايد علي حسين 2001 ، ص 60 ] .

الدراسات المشابهة :

**1. دراسة مجاهد مصطفى و حكوم عبد الحليم و حفسي عيسى 2009 :**

تمت هذه الدراسة بجامعة مستغانم تحت عنوان اثر ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الاضطرابات النفسية كالقلق و الاكتئاب لدى المراهقين (15-18 سنة).

**عينة البحث :** تتكون من 70 تلميذ موزعين على بعض الثانويات مستغانم وتيارت.

**فرضيات البحث :** يتسم ممارسون لحصة التربية البدنية و الرياضية بدرجة قلق أقل مقارنة بغير الممارسين .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في كل من سمة قلق و اكتئاب لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية .

**أهم النتائج :**

- يتميز تلاميذ ممارسين للتربية البدنية بدرجة قلق أقل .
- يتميز تلاميذ الغير ممارسين للتربية البدنية بدرجة قلق عالية .
- يتميز تلاميذ ممارسين للتربية البدنية بدرجة اكتئاب أقل .
- يتميز تلاميذ الغير ممارسين للتربية البدنية بدرجة اكتئاب عالية .

**التعليق على الدراسة :**

دراسة تشابهت مع دراستنا في بند الاكتئاب و قد وجدنا نفس النتيجة ان النشاط الترويحي يقلل من اكتئاب لصالح المجموعة الممارسة .

**نقد الدراسة :**

هنا الباحث ربما قد يقع في بعض الصعوبات لأنه لم يتقيد بمجتمع بحث واحد لأن كل مجتمع و مراكزه البيداغوجية التي تهيئ له الجو لممارسة حصة تربية البدنية والرياضية ناهيك عن طريقة تعامل المدرس للحصة اتجاه التلاميذ .

## 2. دراسة للطالبة بن ببيعود فراح 2008 2009 :

تحت موضوع علاقة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بمستوى الاكتئاب لدى طلبة الطور النهائي ( السنة الثالثة ثانوي ).

**الإشكالية :** هل توجد علاقة بين ممارسة النشاط الترويحي و مستوى الاكتئاب عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

**الفرضية العامة :** توجد علاقة بين ممارسة النشاط و مستوى الاكتئاب عند تلاميذ الثالثة ثانوي .

**فرضيات جزئية :** توجد فروق في درجة الاكتئاب بين التلاميذ تبعاً لمدى ممارستهم للنشاط الرياضي .

**أهمية الدراسة :** من خلال دراستنا هذه نسعى إلى معرفة علاقة ممارسة النشاط الرياضي بمستوى الاكتئاب عند تلاميذ الثالثة ثانوي .

**أهداف الدراسة :** الهدف الأساسي من الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين ممارسة النشاط و مستوى الاكتئاب عند التلاميذ و إعطاء أهمية كبيرة للنشاط الرياضي الترويحي.

**تعليق :** ممكن ان تنطبق هذه الدراسة مع دراستنا على ان النشاط الترويحي يقلل نوع ما في مستوى الاكتئاب .

**النقد :** لكن هنا التلاميذ مقبلون على اجتياز البكالوريا في نهاية السنة وقد يتولد لديهم ضغوطات نفسية تجعلهم في عزوف عن حصة التربية البدنية، و بالتالي على الباحث الاخذ بعين الاعتبار هذه المرحلة الدراسية .

### 3. دراسة الطالب بن لزرق إبراهيم مستغانم 2011-2012 :

تحت عنوان " ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية " . دراسة أجريت على كبار السن 40-50 سنة .

#### المشكلة :

- هل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تقلل من الضغوطات النفسية لكبار السن.
- ما هي أهم و أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية المفضل ممارستها للتقليل من الضغوطات النفسية .

#### أهداف البحث :

- إبراز مكانة النشاط الرياضي الترويحي و أهميته في تحسين الحالة النفسية للأفراد.
- التركيز على دور هذا النوع من الممارسة الترويحية في التعامل و كسب ثقة الغير و روابط الصلة و التفاهم بين الأشخاص .

#### الفرضيات :

- ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يقلل من الضغوطات النفسية لكبار السن .
- الرياضات الجماعية من أهم الأنشطة الترويحية المفضل ممارستها لهذه الفئة للتقليل



من الضغوط النفسية .

عينة البحث : 20 فرد ،

منهج البحث : وصفي .

تعليق : تشابهت هذه الدراسة نوع ما مع دراستنا من حيث ان النشاط الرياضي يقلل من الضغوطات النفسية بشكل عام .

النقد: فعلا يمكن لكبار السن ممارسة الأنشطة الترويحية لكن هذا سينعكس عليهم سلبا خاصة للذين يعانون من الأمراض المزمنة فعليه يمكن التخفيف من حجم العمل الذي يقومون به مقارنة بصغار السن الذين يتحملون نوعا ما.

#### 4. دراسة الطالبان دمو عمار ، و برداع كمال سنة 2012 بمستغانم :

تحت عنوان أهمية التأهيل الرياضي في خفض بعض اضطرابات النفسية " القلق والاكتئاب لدى الرياضي المصاب " .

الإشكالية : هل التأهيل الرياضي يساعد على خفض بعض الاضطرابات النفسية لدى الرياضي المصاب .

الهدف العام : التعرف على أهمية التأهيل الرياضي في خفض بعض الاضطرابات النفسية .

الفرض العام : التأهيل الرياضي يساعد على خفض بعض الاضطرابات النفسية لدى الرياضي المصاب .

أهم استنتاج : للتأهيل الرياض دور ايجابي في التقليل من القلق و الاكتئاب لدى

الرياضي المصاب .

منهج البحث : وصفي .

عينة البحث : 50 مصاب من المركز الوطني للطب الرياضي بالجزائر كانت مختارة عشوائيا .

أدوات البحث : دراسة نظرية - استبيانات - مقياس بيك للاكتئاب .

التعليق : اتقنا في الدراستين على أن النشاط بصفة عامة بالنسبة للمصابين قد يخفف نوع ما في نفسيتهم خاصة سمة الاكتئاب التي كانت سمة مشتركة بيننا

النقد : في رأيي أن ممارسة النشاط إذا كان في فضاءات و مساحات مفتوحة على الهواء الطلق قد تعجل في شفاء المصابين مقارنة باستشفائهم داخل المراكز والصالات.

الباب الأول  
الجانِب النظري

الفصل الأول

الصحة النفسية

تمهيد :

يعد موضوع الصحة النفسية إحدى الموضوعات الأساسية التي نالت الكثير من الاهتمام و الدراسة على يدي العلماء و الأطباء من عدة عقود مضت ، و لقد تزايد الوعي لدى الناس بأهمية الصحة كوسيلة هامة لتنمية المجتمع و تقدمه ، و أمام تزايد اهتمام المجتمعات بقضايا الصحة و المرض عمد العلماء الدارسون إلى البحث عن مفهوم الصحة و مظاهرها بهدف توفير رعاية صحية مناسبة للأفراد و حمايتهم من المخاطر الصحية التي قد يتعرضون لها في حياتهم ، لذلك يعتبر مفهوم الصحة النفسية من المصطلحات الهامة التي تحمل العديد من الاتجاهات و المعاني ، و لقد أولتها منظمة الصحة العلمية اهتماما كبيرا .

نظرا لأهمية مفهوم الصحة النفسية و مفهوم التوافق ، سنخصص هذا الفصل لدراسة الصحة النفسية و ها بالتطرق إلى :

- إعطاء مفهوما للصحة النفسية ، اتجاهاتها ، مستوياتها ، أهدافها ، و أهمية دراستها .

- تطرقنا كذلك إلى مظاهرها ، معاييرها ، و مختلف النظريات المفسرة لها و مختلف مشكلاتها

- و أخيرا إلى مفهوم التوافق ، و اتجاهاته الأساسية ، و نظرياته ، و مختلف أساليبه ، و علاقة الصحة النفسية بالتوافق .

### 1- مفهوم الصحة النفسية :

هي اصطلاح شائع بين عامة المثقفين شأنه في ذلك شأن غيره من مصطلحات علم النفس ، فأوضح العديد من المختصين بأن الصحة النفسية هي القدرة على التعامل مع مطالب الحياة اليومية دون أن يرهق الفرد نفسه بتوكيد الفرد لشخصيته و مفهومه لذاته

، و نظرتة الموضوعية لقدراته و متطلبات العالم الخارجي الذي يحيط به والقدرة على مواجهة الحياة و تقلبها .

هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا و يشعر بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين و يكون قادرا على تحقيق ذاته و استغلال قدراته و إمكاناته إلى أقصى حد ممكن [ معصومة سهيل المطيري 2005، ص 21].

يعرفها انجلش 1958، بأنها حالة من القدرة على التحمل التي تجعل الفرد قادرا على التكيف الجيد و الاستمتاع بالحياة و إحراز تحقيق الذات فهي حالة ايجابية وليست مجرد غياب للمرض النفسي .

ويرى ماسلو 1964 ، أنها ليست حالة من التلاؤم فقط و لكنها تلك النزعة التي تحتنا على البحث على القيم و المبادئ .

أما برنار 1961 ، يرى أن الصحة النفسية في حالة تطور مستمر و تتناول كافة مراحل عمرية [ دار رمضان محمد قذافي 1998 ص 53 ] .

و يعد تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية من التعريفات المقبولة وينص على أنها حالة عقلية انفعالية مركبة دائما نسبيا من الشعور و بأن كل شيء على ما يرام ، و الشعور بالسعادة مع الذات و مع الآخرين ، و الشعور بالرضا والطمأنينة و الأمن و سلامة العقل و الإقبال على الحياة والشعور بالنشاط و القوة والعافية .

و يتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي والاجتماعي ، ويتم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بسمات عدة منها الكفاءة والخلق القويم ، و الاتزان الانفعالي ، و السلوك السوي ، و تكامل الشخصية و القدرة على مواجهة مطالب الحياة و ضغوطها و التغلب على أزماتها ، و من بين المؤشرات الأساسية لصحة الفرد النفسية هي التحرر النسبي من الاضطرابات النفسية والأمراض

العقلية و التأخر العقلي و انحرافات السلوك [ الخالدي أديب ، 2002 ، ص 33 ] .

و يعرفها " مصطفى فهمي " نقلا عن " عبد الغني " بأنها التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها ، وتقبل الفرد لذاته ، و تقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة و الراحة النفسية . [ عبد الغني صلاح الدين . ، 2000 ، ص 50 ] .

يعرفها حسن محمد خير الدين بأنها البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي أو هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه ، و التمتع بحياة خالية من الاضطرابات ، مليئة بالتحمس .

و هناك تعاريف للصحة النفسية صيغت في عبارات عامة ، و تستخدم مفاهيم مختلفة فبعضها يستخدم مفهوم التوافق ، و البعض الآخر يستخدم مفهوم التكيف في حين نجد البعض الثالث يلجأ إلى استخدام مفهوم التكامل .

هناك تعاريف ترى الصحة النفسية في توافق الفرد الاجتماعي ، و المثل في ذلك ما يذكره " يوهيم " . من أن الصحة النفسية هي حالة و مستوى فاعلية الفرد الاجتماعية ، و ما تؤدي إليه من إشباع لحاجات الفرد ، فالصحة النفسية هنا هي حالة الفرد التي تحدد فاعليته ، و المقصود بمستوى فاعلية الفرد الاجتماعية قدرته على التفاعل الاجتماعي ، و قدرته على التعامل الفعال الناجع مع الجماعة التي عايشها و ما يؤدي إليه ها التفاعل من إشباع لحاجته .

و يتفق " كيلاندر " مع التعريف السابق للصحة النفسية على الرغم من اختلاف ما يستخدم من ألفاظ في تعريفه ، فيقول " إن الصحة النفسية للفرد تقاس بمدى قدرته على التأثير في بيئته و قدرته على التكيف مع الحياة ، بما يؤدي بصاحبه إلى قدر من الإشباع الشخصي و الكفاءة و السعادة " ويلاحظ على هذا التعريف ما سبق أن أشرنا إليه من أنه يقوم على التصور لطبيعة العلاقات الاجتماعية بالفرد و الصحة

النفسية السليمة هو من يستطيع أن يصل إلى ما يرغب فيه من إشباع عن طريق مدى التأثير الذي يحدثه في المجتمع ، و هكذا اعتبر التوافق الاجتماعي مظهرا من مظاهر الصحة النفسية .

و يتحدث الأستاذ الدكتور " القوصي " عن مفهوم الصحة النفسية ، و يعرفها بأنها التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة ، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان و مع الإحساس الإيجابي بالسعادة و الكفاية [د. عبد السلام عبد الغفار 2007 ، ص 24-25] .

## 2- مستويات الصحة النفسية :

للصحة النفسية مستويات متتالية للحصول على التوازن ، و هذه المستويات هي :

### 2-1 - المستوى الدفاعي :

ففيه يمارس الإنسان مظهر الحياة دون جوهرها ، و يستمر يدافع عن نفسه و بقائه و قيمته الاجتماعية الثابتة أكثر مما يسعى إلى معرفة طبيعتها و إطلاق قدراته لتغييرها و هذا المستوى يتصف به أغلب الناس و خاصة في المجتمعات البدائية التقليدية و المختلفة ، و يتمتع به الأغلبية لذلك لا ينبغي أن ينتقص توازن الفرد عند هذا المستوى ، و لعل هذا المستوى هو ما أشار إليه **Lambo** في مناقشته للصحة النفسية في المجتمعات النامية قائلا :

" أن مفهوم التقبل و التلاؤم الاجتماعي هو أكبر علامة لتقويم الصحة النفسية في المجتمعات التقليدية " .

### 2-2 - المستوى المعرفي :



وهنا يعرف الإنسان أكثر فيدرك كثيرا من دوافعه و غرائزه ، كما يدرك القيم الاجتماعية من حوله ، و يتقبل هذا وذلك ، و بهذه الرؤية الواضحة قد لا يحتاج إلى كثير من الحيل الدفاعية إذا اعتبرنا أن المعرفة في بعض صورها دفاع ضد البصيرة الأعمق ، و هو يصل إلى درجة من الراحة و التلاؤم و لا تثير قدراته الخالقة للعمل الجديد و التغيير ، فيكون هدفه أساسا في هذه المرحلة هو الراحة واللذة والهدوء و ربما المناقشة العقلية أو القراءة ، و يصل إلى هذا المستوى من التوازن بالمعرفة و ربما بالاستبصار الذاتي عن طريق معلم أو كتاب أو صديق أو محلل أو طبيب ، و على الرغم من أنه يعتبر أرقى من سابقه و أقرب إلى الصفات الإنسانية ، إلا أنه من الصعب اعتبار أو تصور أن غاية تطور الإنسان أن يكون مرتاحا ، إلا أنه لا يحمل إرادة التطور و التغيير و لكنه يخدم اتساع دائرة المعرفة الإنسانية و يمكن وصف الإنسان في هذا المستوى من الصحة بأنه إنسان يتمتع بالراحة ، يعرف كيف يرضى نفسه و يساير من حوله ، و لكن هذا مثل سابقه لا يعد كافيا لحفظ التوازن . [ محمد عودة ، كمال إبراهيم 2002 ، ص 96-97 ] .

### 3-2 - المستوى الإنساني :

هذا المستوى و إن وصف الإنسان كما ينبغي أن يكون إلا أنه لا ينطبق إلا على ندرة من الناس في المرحلة الحالية لتطور الإنسان .

و هذا المستوى هو غاية تطور الإنسان كنوع و الإنسان كفرد ، لأنه امتد معنى التكيف إلى اهتمام الإنسان بوجوده زمانيا كمرحلة من النوع البشري تصل الماضي بالمستقبل و مكانيا كفرد من البشر في كل مكان و أصبحت راحته وصحته لا تتحقق إلا بأن يساهم طوليا في التطور وعرضيا في مشاركة الناس لامهم و محاولة حلها بالتغيير و العمل و بالتالي حقق إنسانيته و توازنه على أرقى مستوى معروف للصحة النفسية و الحياة . [ عبد الحميد أنلي 1999 ، ص 112 ] .

**3- أهداف الصحة النفسية :**

تهدف الصحة النفسية على مساعدة الأفراد الأسوياء على التعديل و التغيير من سلوكياتهم وفقا للخبرات التي مروا بها و الخبرات السابقة و تمكنهم من النجاح ومواجهة مصاعب الحياة و المواقف الجديدة ، و تكمن أهم أهداف الصحة النفسية فيما يلي :

- 1- مكافحة الاضطرابات النفسية و العقلية و الانحرافات الخلقية لما لها من آثار مدمرة تهدد الإنسانية .**
- 2- انتشار مبادئ الصحة النفسية و نشر الوعي الصحي بصفة عامة و الوعي الصحي النفسي بخاصة للأفراد حتى يساعد ذلك على الوقاية من الأمراض النفسية و الانحرافات الخلقية .**
- 3- تجنب العوامل الاجتماعية التي تؤدي إلى سوء التوافق سواء كان في المنزل أو المدرسة أو المصنع أو المستشفى ..... الخ .**
- 4- تساعد المدرسة على خلق جيل من الشباب السوي ، المرح ، المقبل على الحياة المنتج المتوافق مع المجتمع القادر على تحقيق ذاته و حل مشكلاته.**
- 5- إتباع الأساليب التربوية المناسبة مع الأفراد سواء أكان الفرد سويا أم مريضا من اي عاهة ، جانحا أم غير جانح ، ذكيا أم غيبيا .**
- 6- تساعدنا الصحة النفسية على الفهم الصحيح لشخصية الفرد و العوامل المؤثرة في نموها وكذلك القدرة على تحديد المشكلات السلوكية التي تنتج عن اضطرابات الشخصية .**
- 7- تساعدنا على التعامل مع الحقائق بشكل قوي عن طريق وضع أهداف مقبولة ومناسبة يمكن تحقيقها في تشعير الفرد بالنجاح و الرضا عن الذات .**

8- تساعد الفرد على الاستقلالية الفردية و الإحساس بالمسؤولية و إدراكه لانفعاله و معرفة عواقب تصرفاته و تعاملاته مع مجتمعه و العالم المحيط به مع الوعي الكامل باتخاذ القرارات . [ Horton, B Et Hunkl 1982 P168 ]

#### 4- أهمية دراسة الصحة النفسية

تبذل الدول المتقدمة جهودا منظمة في مضمار الصحة النفسية لمكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية و الانحرافات الخلقية ، لما لها من آثار مدمرة تهدد الإنسانية ، و ما يترتب عنها من أخطار تفاقت في عضد الأمة وكيانها ، و تكمن أهمية دراسة الصحة النفسية في :

#### \* القدرة على العمل و الإنتاج الملائم :

و يقصد بذلك قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه و حيويته و بيئته واستعداداته الجسمية كما أن قدرة الفرد على إحداث تغييرات إصلاحية في مجتمعه و بيئته دليل على الصحة النفسية .

#### \* التوافق الشخصي :

و يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة و إرضائها المتزن وهذا لا يعني أن الصحة النفسية تعني الخلو من الصراعات النفسية ، إذ لا بد من تواجدها و إنما الصحة النفسية هي حسم الصراعات و التحكم فيها بصور مرضية من أجل تحقيق ذاته ، و يحل مشكلاته وهذه كلها صفات لازمة لتدعيم صرح المجتمع المتحضر .

#### \* تساعد الفرد على التركيز و الاتزان الانفعالي :

الصحة النفسية السليمة تساعد الفرد على التعلم الجيد و تمتعه على التركيز والالتزان و الهدوء النفسي و خلوه من الأمراض و الاضطرابات النفسية و الشخصية ، و أن هذه لا تتوافر إلا لأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية سليمة و جيدة .

**\* تساعد الفرد على الأمن و الطمأنينة و الهدوء النفسي :**

إن الفرد المتمتع بصحة نفسية سليمة يكون متزناً مطمئناً لا تسيطر عليه هموم الحياة ومشاكلها ،ولا يتعرض للقلق و التوتر و هو ما يجعله هادئاً و مطمئناً و آمناً بالله عز وجل ويتوكل على الله في كافة أمور مشاكله .

**\* تساعد الفرد على تدعيم صحته البدنية :**

إن الصحة النفسية و الاستقرار النفسي يساعدان على تدعيم صحة الفرد البدنية والصحية لأن كثير من الأمراض النفسية تظهر على الفرد في صورة أعراض مرضية جسدية واضطرابات انفعالية و نفسية مما يؤثر على الصحة البدنية والصحية للفرد .

**[ عبد الرحمن العسري 2002 ص 87-88 ] .**

**5 - فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية :**

**1- ممارسة الرياضة تعمل على إشباع حاجات الفرد من اجل بناء تقدير الذات وبناء الثقة بالنفس .**

**2- الانتظام في برامج التدريب الرياضية و تنوعها يعتبر احد الأسباب المساعدة للتخلص من بعض أنواع القلق و الانفعالات و تحسن الحالة المزاجية .**

**3- التنوع في أماكن التدريب تؤدي إلى الاستمتاع بالأماكن الطبيعية المفتوحة وبالتالي تؤدي إلى الإحساس بالحيوية و النشاط و تحسن الحالة الصحية الرياضية للفرد و شعوره بالسيطرة على النفس .**

4- إكساب الأفراد القيم التربوية الايجابية التي يتقبلها المجتمع

5- قضاء وقت فراغ للفرد في أنشطة رياضية ترويحوية متنوعة تعمل على زيادة مقدرته على الاستمتاع وقت فراغ إلى أقصى حد ممكن وتشعر فرد بالانجاز وتطوير مقدرته على الصبر [ منى عبد الحليم 2009 ص32 ].

6- مشكلات الصحة النفسية :

اتسم هذا العصر بمجموعة من الظواهر الضاغطة التي أثارت القلق والتوتر لدى الفرد ، ولم يقتصر هذا الأثر على ذات الفرد بل امتد إلى خارجه حيث اضطربت العلاقة بينه و بين الوسط الذي يحيط به و يتعامل معه ، وقد استوجب هذا الموقف تحديد هذه الظواهر للتعرف عليها حتى يمكن وضع الشروط اللازمة لكي يتم التوافق بين الفرد ونفسه من جهة ، و بينه و بين العالم الخارجي من جهة أخرى لإعادة التوازن أو الصحة النفسية له ، و قد تفشل أساليب الفرد التوافقية و حيله الدفاعية في مواجهة المواقف الضاغطة على الفرد ، و هذا الفشل من شأنه أن يعرض الفرد إلى أنواع مختلفة من المشكلات و الاضطرابات الصحية . [ كامل محمد عويضة 1966 ، ص 107 ].

تعني اضطرابات الصحة النفسية انحراف السلوك عن المستوى العادي ما يجعله غير سوي في إطار المجتمع الذي يعيش فيه الفرد ، عموماً يصنف كتاب التشخيص الأمريكي (DSM) السلوك غير السوي إلى ستة فئات رئيسية و هي : النقص العقلي ، و الاضطرابات العقلية عضوية المنشأ والاضطرابات الذهانية التي لا ترجع إلى أسباب عضوية ، و الاضطرابات العصابية ، والاضطرابات الشخصية والاضطرابات النفس جسدية و سنتناول فيما يلي مختلف هذه الاضطرابات بشيء من التفصيل ، مع إظهار المؤشرات العامة للاضطراب و مظهره. [ رمضان محمد القذافي 1998 ، ص134 . ]

و أهم الاضطرابات العصابية القلق ، و الهستيريا ، و المخاوف المرضية والوسواس ،  
الاكتئاب والأعصاب [ بشرى إسماعيل 2004 ، ص 267 ] .

في حين تتجلى مظاهر اضطرابات الشخصية في شكل عدم قدرة الفرد على التوافق و  
سوء علاقاته مع الآخرين ، و شعوره بالقلق ، و تكرار نفس الأسلوب السلوكي  
المنحرف الذي لم يؤدي إلى نتيجة من قبل و ذلك من أجل التغلب على مشاكله  
ويذهب الكثير إلى أن السلوك المنحرف يرجح إلى فشل عملية التنشئة الاجتماعية التي  
لم تساعد الطفل في أن يكتسب القيم الخاصة بالمجتمع ، و التي تكون لديه ما يسمى  
بالضمير والأنا الأعلى ، و من أهم هذه الاضطرابات نميز الشخصية غير الاجتماعية  
، الإدمان [ كامل محمد عويضة 1966 ، ص 16 ] .

و تشير الاضطرابات النفس جسدية إلى مجموعة من الأمراض التي تنتج من أسباب  
نفسية بينما تتخذ أعراضها شكك جسديا ، و من تلك الأسباب التعرض للقلق والصراع  
، الفشل الإحباط الحرمان ، النبذ ، الأزمات ، و المشكلات و الضغوط النفسية ، كما  
تصيب هذه الاضطرابات الأعضاء التي يتحكم فيها الجهاز العصبي الذاتي و هي  
تصيب أحد أجهزة الجسم نتيجة ضغوط نفسية متراكمة و تترك أثارا فسيولوجية ، و  
أجهزة الجسم التي تظهر فيها هذه الاضطرابات منها الجهاز الهضمي الأوعية الدموية  
والقلب ، الجهاز التنفسي ، و الجلدي والبولي والتناسلي محدثة بذلك أمراض  
الحساسية و الربو ، و ارتفاع ضغط الدم ، والطفح الجلدي وقرحة المعدة ومرض  
السكري.....الخ .

من خلال ما تقدم يتضح مدى تعدد مشكلات الصحة النفسية و أنها ليست وقف على  
نوع واحد فهي تختلف من حيث مظاهرها العيادية ، و شدتها و خطورتها و عواملها  
السببية ، كما أنها قد تمس القدرات العقلية ، أو الجوانب النفسية ، أو النفسية  
الاجتماعية أو جوانب نفس جسدية .

7- تعاريف بعض الأعراض التي تصاحب المعاق :

**الاكتئاب :** هو اضطراب نفسي يسيطر على المريض يفقده الشعور بالأمل في الحياة [ احمد عبد الخالق ص 280-281 ].

**وسواس قهري :** هو تسلط فكرة على شخص مريض و تتكرر بشكل دوري دون أن يحصل فيها تغيير أو تعديل و تكون استحواذية رغم مقاومته لها [ قاموس الصحة النفسية 2001 ص 283. ]

**العدوان :** نمط سلوكي يوجه نحو الغير أو نحو الذات الغرض منه إلحاق الأذى والضرر النفسي أو المادي [ قاموس الصحة النفسية 2001 ص 284 ]

خلاصة :

يعتبر مجال الصحة النفسية من أكثر مجالات علم النفس إثارة لاهتمام الناس ، سواء المعاقين أو غيرهم من الأسوياء ، و الوصول إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية السليمة أمر مرغوب فيه من الناس جميعا ، فلنأخذنا نعلم عن شخص يرغب في حياة نفسية غير صحيحة .

ففي هذا الفصل تطرقنا إلى مفهوم الصحة النفسية ، و التطور التاريخي لك فتمام بها و كذلك مختلف اتجاهاتها ، مستوياتها ، أهدافها و أهمية دراستها .

كما قمنا بالتطرق إلى مختلف مظاهر الصحة النفسية، معاييرها ، و مختلف النظريات المفسرة للصحة النفسية ، و مختلف مشكلات الصحة النفسية .

كما تناولنا مفهوم التوافق ، و الاتجاهات الأساسية للتوافق ، و النظريات المفسرة للتوافق و مختلف أساليبه ، أخيرا الصحة النفسية و علاقتها بالتوافق .

و ما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه أن الصحة النفسية علم يستطيع أن يقدم الكثير نحو تحقيق شخصيات إيجابية متكيفة مع نفسها و مع مجتمعا قادرة على تجنب كل ما يعصف بحياتهم و يسبب لهم الاضطراب و القلق ، كما أنها تعني بمساعدة الأفراد على تأدية أدوارهم في الحياة أحسن صورة ، مما يجعلهم في حالة من الرضا و السعادة و الثقة بالنفس .



الفصل الثاني

النشاط الترويحي الرياضي  
للمعاق حركيا

## تمهيد

يمارس الأفراد الكثير من الفعاليات الترويحية خلال وقت الفراغ ، و لعل من أهم هذه الفعاليات الرياضية بنوعها الفردي و الجماعي ، فأصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع و تأخذ مظاهر السلوك الحضاري للفرد واتفق علماء الرياضة و الترويح على أن اللعب هو اللب الأساسي لهاتين الظاهرتين .

## 1- الترويح الرياضي

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح، لما يتميز به من أهمية كبرى للمتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية و الاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلالها لوقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقا سلميا نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى تحسين كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري و التنفسي و العضلي و العصبي [ د /إبراهيم رحمة، 1998 ، ص 9 ] .

و يمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي:

## 1-1) الألعاب الصغيرة الترويحية :

ألعاب الجري ، ألعاب الكرات الصغيرة ، ألعاب الرشاقة ، و تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها .

## 2-2) الألعاب الرياضية الكبيرة :

وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة، ويمكن تقسيمها لألعاب و جماعية أو بالنسبة لموسم اللعبة كالألعاب الشتوية أو الصيفية أو تمارس طوال العام.

## 2-3) الرياضات المائية :

وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل : السباحة ، كرة الماء التجديف ، أو الزوارق وتعتبر السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.

## 2- أهمية الترويح:

تشير الجمعية الأمريكية للصحة التربوية البيئية للترويح ( **AHPER** ) إلى إسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة ، في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير عن الذات.
- تطوير الصحة البدنية ، والصحة الانفعالية و الصحة العقلية للفرد.
- التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- توفير حياة شخصية و عائلية فاخرة بالسعادة و الاستقرار.
- تنمية ودعم القيم الديمقراطية. [ محمد علي محمد 1985، ص 22 ].

ويشير أحد تقارير نقابة الأطباء الأمريكية إلى أن برامج الترويح تلعب دورا هاما في الإقلال و الحد من التوتر العصبي ، و الاكتئاب النفسي و القلق ، ومن العديد من الأمراض النفسية والعصبية التي يعاني منها الإنسان في المجتمع المعاصر. كما يرى الباحثون في مجال الترويح والصحة النفسية ، أن مناشط الترويح ذات الطابع التنافسي تنتج للفرد التعبير عن الميول و الاتجاهات و إشباع حاجياته النفسية ، ومن ثم يمكن

للفرد من التعبير عن ذاته وعن ميوله ،من خلال مشاركته في تلك المناشط بدور الوقاية من الملل والقلق ، الاكتئاب النفسي والإحباط والصراع النفسي، والتي تعد من أمراض العصر المرتبطة بالاضطرابات النفسية و العقلية و التي تنتج عنها كبت الرغبة في إشباع بعض الميول.

و في العديد من الدراسات العلمية أكدت النتائج أن ممارسة مناشط الترويح عامة ومناشط الترويح الرياضي بوجه خاص تؤدي إلى ما يلي:

- زيادة قدرة العاملين على زيادة الإنتاج في المؤسسات التي يعملون بها.

- الإقلال من أيام غياب العاملين عن العمل لظروف المرض.

- الإقلال من نسبة إصابات العمل لدى العاملين.

- زيادة مستوى التحصيل العلمي لدى المتعلمين [ أمين أنور الخولي ، أسامة

كامل راتب 1992 ص 150 ].

### 1-2 الأهمية البيولوجية

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص ، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية ، فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة [ لظفي بركات أحمد 1984 : ، ص 61 ] .

يؤثر التدريب و خاصة المنظم على التركيب ، حيث تزداد نحافة الجسم و ثقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه.

و قد فحص " ويلز " و زملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مرافقة ، و أظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي ، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة و نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية [ أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب 1992 ص 151 ] .

## 2-2 الأهمية الاجتماعية :

إن مجال الترويح يمكن أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية من الأفراد و يخفف من العزلة والانغلاق ) أو الانطواء (على الذات ، و يستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد فالجلوس جماعة في مقهى أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء و الأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد ، ويجعلها أكثر أخوة وتماسكا ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي .

وقد استعرض كوكلي " **COACLY** " الجوانب و القيم الاجتماعية للترويح فيما يلي:

الروح الرياضية ، التعاون ، تقبل الآخرين ، التنمية الاجتماعية ، المتعة و البهجة اكتساب المواطنة الصالحة ، الارتقاء الاجتماعي ، و التكيف الاجتماعي [ لطفى أحمد بركات ، 1984 ص 68 ] .

## 2-3 الأهمية النفسية :

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية من وقت قصير ، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني ، و كان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك و كان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد ، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري ، و قد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك ، إن هذا الأخير قابل

للتغير تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا ، و قد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني و فرقوا بين الدافع و الغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة ، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ، و مدرسة التحليل النفسي " **سيجموند فرويد** " و تقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة و الترويح أنها تؤكد مبدئين هاميين:

**1- السماع لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.**

**2- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك ، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك و الرائد ، و المشترك الآخر.**

أما مدرسة الجشطالت فتؤكد على أهمية الحواس الخمس ، اللمس ، الشم ، التذوق النظر،السمع في التنمية البشرية.

وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر و السمع ، إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ ، هناك احتمال لتقوية ما سمي بالتذوق و الشم،لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية.

أما نظرية " **ماسلو** " تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية ، كالحاجة إلى الأمن والسلامة و إشباع الحاجة إلى الانتماء و تحقيق الذات و إثباتها، و المقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى:

\* تعلم حقائق المعلومات : هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها مثلا مسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما ، و إذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة إلى الإسكندرية فإن المعلومة تتعلم هنا في الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة .

\* اكتساب القيم : إنَّ اكتساب معلومات و خبرات عن طريق الرياضة و الترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة إيجابية ، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر و هنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية ، أي القيمة الاقتصادية و القيمة الاجتماعية . [عبد الرحمن السيد سليمان، 2001 ص 112 ] .

## 2-4 الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضة و الترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك ، من بينها ما يلي:

- تقوية الذاكرة.

- تعلم مهارات وسلوك جديدين.

- اكتساب القيم.

## 2-5 الأهمية العلاجية :

يرى بعض المختصين في الصحة العقلانية ، أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية " التوازن النفسي " ، حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح : ( تلفزيون ، موسيقى ، سينما ، رياضة ، سياحة ) ، شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع.

و قد تعيد الألعاب الرياضية و الحركات الحرة توازن الجسم ، فهي تخلصه من التوترات العصبية و من العمل الآلي ، و تجعله أكثر مرحا و ارتياحا فالبيئة الصناعية و تعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة ، كالإفراط في شرب الكحول و العنف ، و في هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء و الهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية ، و ربما تكون خير وسيلة لعلاج

بعض الاضطرابات العصبية [ A.domart, 1986 , p, 589. ] .

3- النشاط الترويحي عند المعوقين :

1-3 الرياضة و الترويح للمعاقين :

بدأ الاهتمام برياضة المعاقين خلال وبعد الحرب العالمية الأولى ، حيث مارسوا أنواعا مختلفة من الأنشطة البدنية ، وقد مارس المعاقين الرياضة بناءا على رغباتهم الشخصية وباختيارهم بالرغم من أنهم قد يكونوا لم يمارسوها قبل الإعاقة ولكن يمارسها بعد الإعاقة لكي يتغلبوا على إعاقاتهم ويستعيدون بها قدراتهم وقد تطور الاهتمام العالمي برياضة المعاقين منذ الحرب العالمية الأولى ، كما زاد انتشار الاهتمام برياضة المعاقين بعد الحرب العالمية الثانية حيث بدأت دول أوروبية كثيرة و كذلك عربية وآسيوية في الاهتمام برياضة المعاقين .

وفي عام 1944 أدخل الطبيب الإنجليزي الجراح ( سير لودفيج جوتمان ) " SIR GUTMANN " رياضة المعاقين في المستشفى بـ " استوك ماندفيل " بانجلترا ، وذلك لإصابات العمود الفقري وحالات الشلل بأنواعه المتعددة ، وذلك لشغل وقت فراغ هؤلاء المعاقين وممارسة الأنشطة الترويحية .

أما عربيا فقد تم تأسيس الإتحاد العربي لرياضة المعاقين في مارس من عام 1987 ومقره بغداد ثم تم نقله في عام 1992 إلى مدينة الرباط بالمغرب .

كما تم تأسيس الإتحاد الإفريقي لرياضة المعاقين في ديسمبر 1988 ومقره مدينة الجزائر وتعتبر مصر من أول الدول المؤسسة في كل من الإتحادين العربي والإفريقي ، حيث أنها من أقدم الدول في الاهتمام برياضة المعاقين وذلك تحت إشراف المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، وقد تم تشكيل لجنة دائمة للعناية برياضة المعاقين بمصر في سبتمبر 1981 وذلك بهدف تحقيق الأغراض التالية :



\* تشجيع المعاقين في الاشتراك في المجالات الرياضية و الترويحية وفقا للنظم والقواعد العالمية الخاصة .

\* الإشراف على إعداد المعاقين الرياضيين للاشتراك في الدورات العالمية الدولية.

\* تشجيع الاشتراك في المؤتمرات الدولية الخاصة بريضة المعاقين .

\* تنظيم البطولات العامة ، ووضع القواعد و المبادئ الخاصة بذلك .

وبالطبع لا بد من تخصيص برامج رياضية معدلة خاصة لكل فئة من المعاقين حتى يسهل ممارستهم وتحقيق أغراض الممارسة ، كما يمكن تقديم الخدمات التي تلائم حالتهم لضمان عملية التعلم . [ محمود رفعت حسن 1977 ص 72 ] .

### 2-3 الترويح الشخصي للمعاق :

الترويح مصطلح حديث إلى حد ما حيث أنه يشكل النشاط التلقائي الذي يشترك فيه الفرد في وقت فراغه ، حيث أن المرضى المقيمين في المستشفيات لديهم وقت فراغ هائل ، فقد وجد الأطباء أن استخدام هذا الوقت في فشاط مثمر قد تكون له فائدة طبية ، لذلك بدأ بنوع من الترويح يسمى الترويح العلاجي ، علما أنه ليس هناك أي دليل مادي على مدى الأثر الطبي لهذا النوع من الترويح.

ففي الممارسة تأكيد على اشتراك الفرد في النشاط ، فمثلا الاشتراك الرياضي في فريق والاشتراك الفني في الرسم والنحت مثال للمستوى الثاني من الترويح ، أما المستوى الثالث الترفيه فيتسم بالسلبية بمعنى أن الشخص يكون جالسا أو واقفا يشاهد أو يتفرج على أداء يقوم به الآخريين مثل مشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية ، وفي المستوى الأول مستوى التأمل في الترويح فهناك نوع من الاشتراك على نطاق أوسع من مستوى الممارسة السابق ذكره والترويح العلاجي كما ذكرنا سابقا موضوع حديث بدأ الاهتمام به حينها ظهر أن له أثرا واضحا في بعض الحالات النفسية عند المعوقين

خاصة [ د /لحمي إبراهيم ، د /ليلي السيد فرحات، 1998 ص 54 . ]

**3-3 أهداف وواجبات الترويح للمعاقين :**

إن الهدف الأساسي لبرامج و أنشطة الترويح للمعوقين هو تمكينهم من اكتساب القدرة الكاملة والتمتع بصحة ومناخ جسمية عالية ، وهذه أسمى غاية للترويح وللوصول إلى هذا الهدف لابد من تحقيق الواجبات التربوية والترويحية التالية :

- \* العناية بنمو الجسم السليم وتقوية ودعم الصحة العامة .
- \* الأنشطة الترويحية تمنع من حدوث المضاعفات الجسمية .
- \* تهيئة الجهاز الحركي من خلال أنشطة الترويح المختلفة للقيام بعمل الواجبات المطلوبة .
- \* إشباع الحاجات النفسية و البيولوجية عند المعوق وذلك من خلال البرامج والأنشطة الترويحية الهادفة .
- \* الأنشطة الترويحية تساعد على عملية إعادة التأهيل و التكيف الاجتماعي عند المعوقين .
- \* تعمل برامج الأنشطة الترويحية على اختزال كثير من العوامل السلبية في سلوك المعوقين وتمنع الدوافع السلبية . [ علي صباح الدين 2002 ، ص 57 ] .

**3-4 اتجاهات المعوقين نحو برامج الترويح :**

إن عدم اندماج المعوقين مع المجتمع وتفاعلهم معه من أبرز المشاكل التي يعاني منها المعوقون ، حيث إن عملية التفاعل معهم لها أهمية كبيرة في حياتهم النفسية والاجتماعية .

وقد دلت أغلب الدراسات والبحوث إلى الاتجاهات نحو المعوقين هو ما يمكن تغييره نحو البرامج الترويحية المختلفة ، كما أشارت دراسات وبحوث أخرى إلى أن طبيعة نظرة المعوق لنفسه هو العامل الحاسم في مدى قبول الناس أو رفضهم له ، فالمعوق المتقبل لعوقه يقبله الناس أكثر من الآخرين غير المتقبلين لأنفسهم ، وهنا تلعب البرامج الترويحية ، دورا كبيرا في هذا المجال إذ يمكن في ضوء هذه البرامج .

تكوين اتجاهات ايجابية نحو المعوقين و مساعدتهم لكي يعيشوا حياتهم الاجتماعية والنفسية الجديدة بفعالية أكبر . [ د /إسماعيل القوة غولي : د /مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2001 ص 233-234 ]

### 3-5 المعوقين حركيا و الأنشطة الترويحية المناسبة :

ونذكر منهم المعاقون المشلولون ، ومبتوري أحد الأطراف أو أكثر .

يستطيع المعوقون المصابون بإحدى هاتين الإعاقتين من ممارسة الألعاب و الأنشطة الترويحية التي تتلاءم مع إعاقاتهم وسنذكر بعضا منها :

#### أ- مبتورو الساق :

- تمارين التسلق .
- السباحة والتجديف .
- الجري مسافة 100 م .
- الكرة الطائرة .
- كرة تنس الطاولة .
- ألعاب الميدان و المضمار .

#### ب- بتر الفخذ :

- المتوازي .
- كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- التسلق .
- الكرة الطائرة .
- المشي .
- السباحة .

- القفز والرمي .

ج - بتر كلا الساقين :

- ألعاب الجمباز
- الكرة الطائرة " جلوس "
- كرة الطاولة
- السباحة
- كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- ألعاب الميدان و المضمار.

د - بتر كلا الفخذين :

- ألعاب الجمباز.
- رمي السهم
- كرة الطاولة.
- رفع الأثقال
- السباحة .
- الكرة الطائرة " جلوس "
- التسلق .
- كرة السلة على الكراسي المتحركة.

هـ - الشلل النصفي :

- كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- تنس الطاولة .
- الكرة الطائرة " جلوس " .
- ألعاب الميدان و المضمار.
- السباحة .
- الرماية . [ د /إحسان محمد

الحسن، 2000، ص11 ]

3-6 الترويح و دوره في تأهيل المعوق :

إن الأنشطة الترويحية ضرورة ملحة للمعوقين لأنها تدعوهم لإعادتهم للمجتمع وتحقيق أكبر قدر ممكن من الفاعلية لأجل تقدمهم ونجاحهم في التكيف مع المجتمع .

تعتبر التربية الترويحية مسؤولة عن أي نقص أو شعور نفسي سلبي في حياة المعوق

فالبرامج والأنشطة أيا كانت وعلى أي مستوى حصلت إذا لم تعمل على تربية الفرد تفقد قيمتها لذلك فإنها تسعى لتربية العقل و الحجم كوحدة متماسكة .

إن الترويح التأهيلي للمعوقين سيبقى دائما منارا ودليلا لتحقيق السعادة للفرد المعوق ورفاهيته وذلك لأهمية التفاعل بين النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية التي يتعرف لها المعوقون وعلى هذا الأساس فإن المعوق في حالة توافق مستمر يساند التأهيل و الذي هو عبارة عن عملية إعادة تكيف الإنسان مع البيئة أو إعادة الإعداد للحياة . [ د/ إسماعيل القوة الغولي ، د/ مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2001 ص 224 - 225 ]

4- ردود فعل المعاق اتجاه الغير :

وعندما يعجز الشخص عن إثبات ذاته و اكتساب النفوذ الاجتماعي الذي يصبو إليه نظرا لعيوب الجسمانية من أي عاهة فإنه يلجأ إلى سبل مختلفة من التعويض قد تؤدي به أحيانا إلى التفوق وأحيانا أخرى يسطنح في سلوكه أسلوبا شادا كالكسوة والاستبداد على غيره [ عبدالحفيظ إخلص محمد 2004 ص 60 ] .

5- تاريخ النشاط الرياضي للمعاقين

في عام 1944 اعتمد ألسير لودفيج جوتمان النشاط الرياضي كوسيلة من وسائل العلاج بمركز أستوك مانديفيل لإصابات النخاع الشوكي ، ومنذ ذلك الحين أصبح أستاذ أستوك مزارا ومنزلا لكل المعاقين ليس من انجلترا فحسب ولكن من جميع أنحاء العالم بعدما أحتضن البداية الصغيرة و المتواضعة للترويح عنهم بألعاب خاصة ] حسن محمود رفعت 2006 ص 102 .

- بداية نشأة رياضية المعاقين في دول العربية :

كانت مصر الدولة العربية الأولى التي بدأت بإدخال رياضات المعاقين العالمية وقد

نشأت فكرة ممارسة المعوقين للرياضة حيث كان السيد علي محمد عوض موظف بشركة الحرير الصناعي بالإسكندرية يعالج في ألمانيا بعد إصابته في حادثة نتج عنها شلل نصفي سفلي و شاهد أثناء فترة علاجه هناك معوقين و هم يمارسون الرياضة ، و عند عودته إلى مصر سارع بدعوة المسؤولين حول فكرته ، وفعلا تم إنشاء أول جمعية تختص بالمعاقين بتاريخ **1972/01/22** برئاسته [ د عبد الرحمان محمد السيد 2001 ص 44/43 ]

الخلاصة :

كان هذا الفصل أداة فعالة لتحليل المفهوم المركزي للترويح و علاقته بالمجتمع البشري و قد أجرينا محاولة لشرح الترويح من كافة جوانبه ، و إظهار الدراسات التربوية و السوسولوجية حوله و ما ساهمت هذه الدراسات في مضمار فهم ماهيته.

و ما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط الترويحي يتمثل في فائدته التي تعود على الأفراد ، فهو يعتبر وسيلة تربوية و علاجية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة و مستمرة فهو يلعب دورا كبيرا في توجيه و رعاية الأفراد على مختلف فئاتهم لما يقدمه من برامج توجيهية هادفة تتبع من احتياجات شرائح المجتمع ، و بالتالي فهو يكون شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي و الاستقرار العاطفي و النظرة المتفائلة للحياة .

كما أن قيمة الترويح لا تقتصر على الأفراد العاديين ، بل أن للترويح قيمة خاصة للأطفال ذوي العاهات ، و الذين تضيق دائرة نشاطهم بسبب مرض أو عجز جسمي أو عقلي ، وقد أوضح العلماء أن الهدف الأساسي الذي يجب تحقيقه للمعوقين حركيا هو تعليمهم الاشتراك في نشاطات الترويح من خلال برنامج تربوي يشجع على الترويح و استغلال أوقات الفراغ و الذي يجني من خلاله المعوقون بشكل عام والمعوقون حركيا بشكل خاص ، فوائد جسمية اجتماعية و تربوية .

# الباب الثاني الجانب الميداني



الفصل الأول

منهجية البحث و إجراءاته  
الميدانية

تمهيد :

يعمل الجانب التطبيقي من البحث على تكملة و تأكيد ما جاء في الجانب النظري فهو وسيلة نقل مشكل البحث إلى الميدان ، و توضيحها و تحديدها و الإجابة عن تساؤلات هذا البحث و اختبار صحة فروضه.

### 1- منهج البحث :

لكون البحث الحالي يهتم بإجراء مقارنة بين مجموعتين في بعض المتغيرات النفسية استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن لأن هذا الأخير يدرس جوانب التشابه والاختلاف بين الظواهر.

### 2- مجتمع و عينة البحث :

اعتمدنا في بحثنا على أسلوب العينة المقصودة المتكونة من مجموعتين .

أولاً : الممارسين للنشاط الترويحي و عددهم 15 فرد .

ثانياً : غير الممارسين للنشاط الترويحي و عددهم 15 فرد .

- تم جمع أفراد المجموعة الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي من جمعية الأمل مبتوري الساقين على الكراسي المتحركة المتواجدين في مركب 5 جويلية بمستغانم.

- فيما تم جمع المجموعة الغير ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي من مجتمع ولاية مستغانم حيث تلقينا صعوبات في هذه الأخيرة.

- اعتمدنا الطريقة المقصودة في جمع العينة لتوافر الخصائص في أولئك الأفراد و لكون تلك الخصائص هي من أهم الأمور الهامة بالنسبة للدراسة .

### 3- متغيرات البحث :

- المتغير المستقل : النشاط الرياضي الترويحي .
- المتغير التابع : بنود الصحة النفسية ( إكتئاب ، وسواس قهري ، عداوة ) .

### 4- مجالات البحث :

- بشري : يتكون من مجموعتين أولى ممارسة للنشاط الترويحي و عددهم 15 فرد و ثانية غير ممارسة للنشاط الترويحي و عددهم 15 فرد.
- مكاني : إجراء البحث كان على أفراد من جمعية الأمل يمارسون النشاط بشكل دوري في مركب 5 جويلية قرب محطة نقل المسافرين بمستغانم .
- زمني : بعد الموافقة على موضوع البحث من طرف الأستاذ المشرف في شهر جانفي 2016، تم اختيار عينة البحث في نفس الشهر من نفس السنة و قمنا بدراسة استطلاعية للجمعية لعرض دراستنا عليهم فكانت الموافقة المبدئية في نفس الشهر فكان توزيعنا للاستبيان في شهر فيفري 2016 ، في حين خصصنا شهر فيفري ومارس لتوزيع الاستبيان على الأفراد الغير ممارسين في المجتمع ، استغرق ذلك حوالي شهرين .

### 5- أدوات البحث :

#### - مقياس الصحة النفسية :

قام بوضع المقياس فائز محمد علي الحاج أستاذ علم النفس العام في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، يهدف المقياس إلى التعرف على الحالة النفسية العامة

للأفراد.

يتكون المقياس من 66 عبارة تتدرج تحت 7 بنود منها : أعراض جسمانية وسواس قهري ، حساسية تفاعلية ، إكتئاب ، قلق ، عداوة ، فوبيا، [ فائز محمد علي الحاج عام 1986 ص 86-87].

و بعد تشاور مع مشرف و مساعدة بعض الدكاترة استطعت أن الخص المقياس إلى 3 بنود كنت احتاجها في عينة المدروسة و هي كالتالي :

**(1) الاكتئاب :**

و هو الهبوط في الأداء الوظيفي للإنسان و عدم الاهتمام بالأنشطة و الإحساس بفقدان طاقة الحيوية و تشمل البنود التالية ( 01-02-03-04-05-06-07-08-09-10-11-12).

**(2) وسواس قهري :**

يقصد بها الأفكار التي تسيطر ذهن فرد و لا يقوى على التخلص منها و تشمل البنود التالية (13-14-15-16-17-18-19-20-21-22).

**(3) العداوة :**

يقصد بها السلوك العدواني إما على مستوى أفكار أو مشاعر أو أفعال و تشمل البنود التالية ( 23-24-25-26-27-28).

**6- صدق المقياس :**

عرضنا الصورة الأولية على خمسة (5) من الأساتذة و الدكاترة في جامعة مستغانم

مختصين في هذا المقياس ( علم النفس ) ، و طلبنا منهم مساعدتنا على تعديل فيه و بعد اطلاعهم عليه قاموا بإعطائنا آرائهم و نصائحهم فكانت كالتالي:

- إعادة صياغة بعض العبارات .

- شرح مختلف العبارات للأفراد للحصول على أجوبة دقيقة .

- إدخال تعابير لغوية بسيطة لجعل المقياس أكثر وضوحا .

- طريقة تصحيح :

تتقط أبعاد هذا الاختبار وفق 5 درجات من 1 إلى 5.

رقم (1) : يرمز إلى أبدا .

رقم (2) : نادرا .

رقم (3) : أحيانا .

رقم (4) : غالبا .

رقم (5) : دائما .

التقنيات الإحصائية :

1- المتوسط الحسابي :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$\sum X$  = مجموع الدرجات

$N$  = عدد العينة

[ مروان عبدالمجيد إبراهيم، 2000ص15 ]

$$S = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

2- الانحراف المعياري :

$$\text{مجموع مربع الدرجات} = n \sum x^2$$

$$\text{مجموع الدرجات مربع} = (\sum x)^2$$

3- اختبار ( ت ) : تستعمل هذه المعادلة للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين

$$T = \frac{\overline{X_1} - \overline{X_2}}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{N-1}}}$$

متساويتين في الحجم ن=1 ن=2

$$\text{المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى} = \overline{X_1}$$

$$\text{المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية} = \overline{X_2}$$

$$\text{الانحراف المعياري للمجموعة الأولى مربع} = 1S^2$$

$$\text{الانحراف المعياري للمجموعة الثانية مربع} = 2S^2 \text{ [ فريد أبوزينة}$$

وآخرون 2007 ص 192 ]

## خلاصة :

لا يمكن لنتائج البحث أن تستقيم ما لم يكن هناك تكامل و تناغم بين جميع أجزائه و عليه جاء الباب الثاني و الذي تناولنا فيه منهجية البحث و الإجراءات الميدانية بداية من منهج البحث و تصميمه و طريقة اختيار العينة و خصائصها مرورا بخصائص المقياس المستعمل ، هذا و عرجنا على مجتمع و عينة البحث و اجراءت التطبيق الميداني و أخيرا الأدوات الإحصائية التي تتناسب مع هذه الدراسة ، وهذا كي نترجم النتائج الرقمية إلى دلالات لفظية ذات معنى .

الفصل الثاني

عرض و تحليل نتائج البحث



تمهيد :

إن نتائج الخام المتوصل إليها من استعمال أي وسيلة لجمع المعلومات ليس له أي مدلول ما لم تعرض و تحلل هذه النتائج تحليلا دقيقا يسمح من استنباط الحقائق ولاختبار صحة الفرضيات المدروسة حاليا ، قام الباحث بتحليلات و الاحصائيات الضرورية التي سيتم عرضها لاحقا بالتفصيل في هذا الفصل و التي ستسمح لنا باختبار كل فرض من الفروض الثلاث على حدا ، لهذا الغرض طبق اختبار (ت) ( T.Test ) للمجموعتين و ذلك لقياس دلالة الفروق في مختلف متغيرات البحث الحال للصحة النفسية .

وعليه سنتطرق في هذا الفصل الى تحليل كل النتائج المتحصل عليها من الاختبار المطبق و مقارنته بالفرضيات .

1- تحليل و مناقشة نتائج مقياس الصحة النفسية :

1-1 ) بند الاكتئاب :

ينص الفرض الأول للبحث الحالي ما يلي : " توجد فروق دالة إحصائية "

جدول رقم ( 01 ) نتائج اختبار ( ت ) للفروق الإحصائية لبند الاكتئاب :

مستوى الدلالة (0.01)	قيمة (ت)	مجموعة غير ممارسة		مجموعة ممارسة		المجموعة
		انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
دال	8.22	3.87	37.6	4.28	24.93	الاكتئاب

أسفرت نتائج اختبار ( ت ) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة المجموعتين ، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي يساوي (24.93) ، أما المجموعة الغير ممارسة للنشاط الترويحي الرياضي فجاء يساوي ( 37.6 ) و قيمة (ت) المحسوبة تساوي (8.22) وهي دالة إحصائيا عند مستوى ( 0.01 ) و بعد مقارنتها مع (ت) جدولية عند درجة حرية 28 وجدناها تساوي 2.47 فكانت اصغر من (ت) المحسوبة و بالتالي هي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 وهي ما أكدتها دراسة حكوم عبد الحليم ومجاهد مصطفى في الدراسات المشابهة .

2-1 ( بند الوسواس القهري

ينص الفرض الثاني للبحث الحالي " توجد فروق دالة إحصائيا "

جدول رقم ( 02 ) نتائج اختبار ( ت ) للفروق الإحصائية لبند الوسواس القهري :

مستوى الدلالة (0.01)	قيمة (ت)	مجموعة غير ممارسة		مجموعة ممارسة		المجموعة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	
غير دال	1.52	5.29	34.9	6.63	27.06	الوسواس القهري

أسفرت نتائج اختبار ( ت ) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة المجموعتين ، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي يساوي (27.06) ، أما المجموعة الغير ممارسة للنشاط الترويحي الرياضي فجاء

يساوي ( 34.9 ) و قيمة (ت) المحسوبة تساوي (1.52) في حين جاءت قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 28 تساوي 2.47 فكانت اكبر من (ت) المحسوبة و بالتالي هي غير دالة إحصائيا عند مستوى ( 0.01 ) .

3-1 ( بند العداوة

ينص الفرض الثالث للبحث الحالي " توجد فروق دالة إحصائيا "

جدول رقم ( 03 ) نتائج اختبار ( ت ) للفروق الإحصائية لبند العداوة :

مستوى الدلالة (0.01)	قيمة (ت)	مجموعة غير ممارسة		مجموعة ممارسة		المجموعة
		انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
دال	7.06	6.79	28	4.56	12.66	العداوة

أسفرت نتائج اختبار ( ت ) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة المجموعتين ، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي يساوي (12.66) ، أما المجموعة الغير ممارسة للنشاط الترويحي الرياضي فجاء يساوي ( 28 ) و قيمة (ت) المحسوبة تساوي (7.06) و بعد مقارنتها مع (ت) جدولية عند درجة حرية 28 وجدناها تساوي 2.47 فكانت اصغر من (ت) المحسوبة و بالتالي هي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 .

2 . الإستنتاجات:

1. نستنتج أن للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في تخليص المعاق حركيا من صفة الإكتئاب.

2. ممارسة المعاق للأنشطة الترويحية لم تجعله يتغلب على الوسواس القهري.

3. للنشاط الرياضي الترويحي دور إيجابي في التخلص من صفة العداوة.

3- مناقشة الفرضيات :

**1-3 الفرضية الأولى ( الاكتئاب ):**

تنص الفرضية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، فيما يخص التغلب على صفة الاكتئاب لصالح المجموعة الممارسة. و بعد المقارنة وجدنا (ت) المحسوبة اكبر من (ت) الجدولية.

و منه يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

**2-3 الفرضية الثانية ( الوسواس القهري ):** تنص الفرضية إلى وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، فيما يخص التغلب على صفة الوسواس القهري لصالح المجموعة الممارسة ، و بعد المقارنة وجدنا (ت) المحسوبة اصغر من (ت) الجدولية.

و منه يمكن القول أن الفرضية الثانية لم تحققت.

**3-3 الفرضية الثالثة ( العداوة ):** تنص الفرضية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، فيما يخص التغلب على صفة العداوة لصالح المجموعة الممارسة، و بعد المقارنة وجدنا (ت) المحسوبة اكبر من (ت) الجدولية.

و منه يمكن القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

الخلاصة :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية اثبت النشاط الرياضي الترويحي الموجه للمعاقين حركيا كفاءته في تقليل الاكتئاب و العداوة في حين كان دون ذلك بالنسبة لسمة الوسواس القهري و لم يستطع المعاق التخلص منه كليا لعدم إعطاء هذه العينة متسع من الوقت لممارسة النشاط الرياضي الترويحي من طرف القائمين عليها و بالتالي ننادي القائمين على هذه الفئة بتكثيف الجهود من اجل الرفع من مستوى النفسي للمعاق حركيا .

# التوصيات و الإقتراحات

التوصيات و الاقتراحات :

على ضوء النتائج التي تحصلنا عليها من خلال النتائج المتوصل إليها من هذه الدراسة المتعلقة بفاعلية النشاط الترويحي في تحقيق بنود الصحة النفسية ( الاكتاب والوسواس القهري و العداوة ) و من أجل الوصول إلى التحقيق هذه الغاية نقترح على القائمين في هذا الميدان بما يلي :

- 1- ضرورة العمل على تصحيح و تعديل نظرة المجتمع إلى المعاق.
- 2- الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها أهمية على نفسية المعاق حركيا.
- 3- محاولة تصميم أنشطة ترويحية بطريقة تمكن المعاق حركيا من تعجير طاقاته المكبوتة .
- 4- العمل على توفير عنصر النجاح في الأنشطة ، لأن تكرار الفشل يعتبر من أهم المشاكل الرئيسية التي يعاني منها المعاقين حركيا .
- 5- تصميم أنشطة رياضية ترويحية بحيث تكون مرتبطة بالأهداف و المشاكل والمواقف التي يمر بها المعاق حركيا في حياته اليومية مما يساعده على تحقيق الاندماج في مجتمعه .
- 6- الاستفادة من خبرات الأساتذة المختصين في مجال الترويح من أجل إعداد برامج تخصص للأنشطة الترويحية قصد العناية الجيدة بفئة المعاقين خاصة من الناحية النفسية .



7- لابد من المختصين في ميدان الترويح و منهم الرياضيين أن يكتفوا من مجهوداتهم لإقامة شبكة علمية تختص بالبحوث المختصة في رياضة الترويح لفئة المعاقين حركيا و فتح الأبواب أمام الجميع للمساهمة و الإثراء.

8- قطع العزلة الاجتماعية و مساعدة المعاق حركيا على اتصالاته بالآخرين من خلال الرياضة .

9- الحث على التكثيف من البحوث عن أبعاد الصحة النفسية التي تعتبر كمحددات لنمو المعاق حركيا و إبراز قدراته .

10- توفير الحيز الملائم لممارسة النشاط الترويحي كإنشاء مركبات الرياضية وملاعب ..... الخ .

الخاتمة

الخاتمة :

تمثل الإعاقة بمختلف صورها ،مظهرا من مظاهر النقص ، الذي يستوجب إتمامه قبل استدراكه ، لذا استوجب علينا الاهتمام بهذه الفئة المعاقة يوما بعد يوم ، وتكثيف الدراسات المتعلقة بهم و تحقيق مطالبهم و خدمتهم على أحسن وجه لأنهم جزء لا يتجزأ من الثروة البشرية الفعالة ، و التي يمكن استثمارها و توجيهها لتكون عنصرا قويا في المجتمع ، و لأن المعاق كلما أتيحت له الفرصة لإثبات ذاته بادر بالبرهان عن قدراته دون عقدة نفسية ، فتبدأ مهاراته في الظهور و تظهر عليه طاقات كامنة أخرى من تصرفاته .

لكن مجتمعنا حاليا سرعان ما يكبح تلك الطاقات و يعيقها و هنا يكون الخطر على المعاق ، أن تحدث له مشاكل نفسية كثيرة .

إن النشاط الترويحي الرياضي من أهم النشاطات التي أعتني بها كثيرا من طرف الباحثين و المختصين لما له من أهمية و منفعة كبيرة لجميع شرائح المجتمع إضافة إلى فئة المعاقين حركيا خاصة ، لإخراجهم من أزمات و إحساسات أصبحت تلازمهم لبقية حياتهم و بالطبع لن يكون ذلك إلا بممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

ووعيا منا بفعالية هذا النشاط على هذه الفئة و ما تعانيه من معوقات و تصرفات من مجتمع جاءت هذه الدراسة المتواضعة و التي أردنا من خلالها إظهار فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق بعض بنود الصحة النفسية ( وسواس قهري، اكتئاب ، عداوة ) على المعاق حركيا.

# المصادر والمراجع

## المراجع بالعربية :

1. كامل محمد عويضة : الصحة في منظور علم النفس ، دار الكتاب العلمية ط3، بيروت لبنان ، 1966.
2. محمود رفعت حسن : الرياضة للمعوقين ، الهيئة المصري العامة للكتاب ، ط1 ص72، مصر ، 1977.
3. لطفي بركات أحمد : الرعاية التربوية للمعوقين عقليا ، ط1 ، الرياض ، 1984.
4. محمد علي محمد : وقت الفراغ و الترويح في المجتمع الحديث ، دار النهضة العربية ص22 عام1985
5. فائز محمد ، علي الحاج ، بحوث علم النفس ، مقياس الصحة النفسية عام 1986
6. أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ص150، عام1992
7. مروان عبد المجيد إبراهيم:الإحصاء الوصفي الإستدلالي، ط1ص15الأردن
8. د /إبراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، دار الفكر للطباعة و النشر ، ط1 ، عمان 1998
9. دار رمضان محمد القذافي : الصحة النفسية و التوافق ، ط3 ، المكتب الجامعي الحديث ، القاهرة ص 134/53 عام1998
10. د حسن محمود،محمد رفعت مبادئ رياضة المعاقين ط1،ص102القاهرة- المكتبة المصرية2006.
11. د /حلمي إبراهيم ، د /ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية و الترويح للمعوقين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة 1998

12. عبد الحميد أذلي : الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية ، المكتب العلمي  
لنشر و التوزيع ، الإسكندرية ، 1999
13. د /إحسان محمد الحسن : الفراغ و مشكلات استثماره ، دار الطليعة للطباعة و  
النشر ، بيروت ، 2000
14. عبد الغني صلاح الدين . في الصحة النفسية ، ط1 ، ص50 دار الفكر العربي  
، القاهرة ، 2000
15. منى عبد الحليم ،مدخل الصحة النفسية،ط1،دار الوفاء/الإسكندرية، 2009
16. عبد الحفيظ إخلاص محمد مبادئ علم النفس ص60 ط3،القاهرة 2004
17. عبدالرحمان السيد محمد ، موسوعة الصحة النفسية'علم الأمراض النفسية  
ص24،17 ط2 مصر 2009 .
18. قاموس الصحة النفسية 2001 .
19. عبد الرحمن السيد سليمان : سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ،  
القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق ص112عام2001
20. د /إسماعيل القوة غولي : د /مروان عبد المجيد إبراهيم : التربية الترويحية و أوقات  
الفراغ مؤسسة الرواق للنشر و التوزيع ص233/234 ، ط1 ، 2001 ، الأردن
21. فايد علي حسين ، دراسات في الصحة النفسية/ص60 القاهرة2001
22. الخالدي أديب : المرجع في الصحة النفسية ، الدار العربية للنشر و التوزيع ،  
المكتبة الجامعية غريان، ليبيا ، 2002
23. د محمد عودة ، كمال إبراهيم: الصحة النفسية في ضوء علم النفس ، دار القلم  
، الكويت ص76/77عام 2002
24. عبد الرحمن العسري : الأمراض النفسية وعلاجها ، دار المعرفة الجامعية ،  
القاهرة ص87/88عام2002

25. - علي صباح الدين ، التصنيع و تغيير المجتمع مطبعة جامعة بغداد/ص33 ،  
2002
26. مروان عبد المجيد إبراهيم الموسوعة الرياضية لمتحدي  
الإعاقة، ط1ص79سنة2002
27. علي عسكر ضغوطات الحياة وأساليب مواجهتها/ط3، دار الكتاب  
الحديث، الكويت ص 242 عام 2003
28. د. عبد الرحمن محمد السيد المبادئ الرياضية للمعاقين ط1 دار الثقافة للنشر و  
التوزيع، ص43/44 عام 2003
29. بشرى إسماعيل ، ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية ، في ط1 ، مكتبة  
الأنجلومصرية ، القاهرة ص267عام2004
30. معصومة سهيل المطيري الصحة النفسية و التوافق، مكتبة الفلاح للنشر/ص21  
سنة2005
31. فريد أبوزينة و آخرون، الإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة للنشرالقاهرة  
ص192 . 2007
32. د. عبد السلام عبد الغفار : مقدمة في الصحة النفسية ، دار الفكر ، ط1  
ص.24/25 عمان 2007

المراجع بالفرنسية :

1. Horton, B Et Hunkl :Soiology Togakucha, Macgrow-Hill, Fifthedition,1982.
2. A.domart et al : Nouveau La rousse médical , librairie la rousse , Paris , 1986

### قائمة المذكرات

1. دراسة مجاهد مصطفى و حكوم عبد الحليم و حفسي عيسى 2009
2. دراسة للطالبة بن ببيعود فراح 2008 2009
3. دراسة الطالب بن لزرق إبراهيم مستغانم 2011-2012
4. دراسة الطالبان دمو عمار ، و برداع كمال سنة 2012 بمستغانم
5. ملخص من مذكرة دكتوراه تحت عنوان فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية و إدماج المعاقين حركيا 2010-2011 الجزائر.



الملاحق

الملحق رقم 01 : مقياس الصحة النفسية.

البند	الرقم	الأسئلة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
الاكتئاب	01	الشعور بفقدان الطاقة	1	2	3	4	5
	02	فقدان الرغبة أو الإهتمام الجنسي	1	2	3	4	5
	03	النرفزة و الإرتعاش	1	2	3	4	5
	04	تراودني أفكار إنتحارية	1	2	3	4	5
	05	اشعر بانني ممسوك او مكبل	1	2	3	4	5
	06	نقد الذات لعمل بعض الأشياء	1	2	3	4	5
	07	الألم في أسفل الظهر	1	2	3	4	5
	08	أشعر بأن الأمور لاتسير على ما يرام	1	2	3	4	5
	09	أشعر بالحزن	1	2	3	4	5
	10	الإنزعاج على الأشياء بشكل كبير	1	2	3	4	5
	11	فقدان الأهمية بالأشياء	1	2	3	4	5
	12	فقدان الأمل في المستقبل	1	2	3	4	5
الوسواس القهري	13	تراودني أفكار سيئة في بالي	1	2	3	4	5
	14	صعوبة في تذكر الأشياء	1	2	3	4	5
	15	الإنزعاج بسبب الإهمال و عدم النظافة	1	2	3	4	5
	16	أشعر بأن الأمور لا تسير على ما يرام	1	2	3	4	5
	17	أعمل الأشياء ببطء شديد	1	2	3	4	5
	18	أفحص ما أقوم به عدة مرات	1	2	3	4	5
	19	أجد صعوبة في إتخاذ القرارات	1	2	3	4	5
	20	الشعور بعدم القدرة على التفكير	1	2	3	4	5
	21	ضعف التركيز	1	2	3	4	5
	22	إعادة نفس الأشياء عدة مرات	1	2	3	4	5
العداوة	23	الصراخ ورمي الأشياء	1	2	3	4	5
	24	كثرة الدخول في النقاش و الجدل الحاد	1	2	3	4	5
	25	الرغبة في تكسير و تحطيم الأشياء	1	2	3	4	5
	26	أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين	1	2	3	4	5
	27	الخوف من الأماكن العامة و الشوارع	1	2	3	4	5
	28	عدم القدرة على التحكم في الغضب	1	2	3	4	5

الملحق رقم 02 : نتائج المجموعة الغير ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي.

البنود			الأفراد
العداوة	الوسواس القهري	الاكتئاب	
22	30	28	01
19	35	38	02
13	36	39	03
19	36	42	04
21	28	44	05
27	27	43	06
20	31	40	07
21	27	37	08
25	34	35	09
25	34	35	10
22	43	37	11
23	41	33	12
30	42	35	13
24	41	38	14
25	39	41	15
<b>336</b>	<b>524</b>	<b>565</b>	<b>Σ</b>

الملحق رقم 03 : نتائج المجموعة ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي.

البنود			الأفراد
العداوة	الوسواس القهري	الاكتئاب	
17	26	21	01
23	29	27	02
21	40	29	03
13	24	28	04
13	32	25	05
09	28	25	06
17	19	33	07
10	33	23	08
10	20	22	09
11	25	15	10
10	26	30	11
09	14	22	12
09	25	27	13
08	27	26	14
09	38	21	15
189	405	374	Σ

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

عبدالحميد ابن باديس- مستغانم-

### استمارة موجه للرياضيين

في اطار انجاز هذا البحث تحت عنوان:

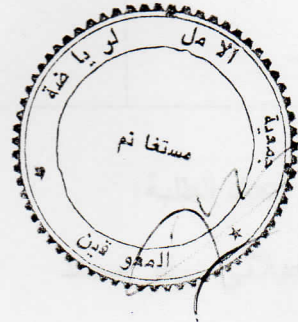
"دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق بعض بنود الصحة النفسية للمعاق حركيا"

نضع بين ايديكم اعزائي الرياضيين هذه الاستمارة التي تتضمن مجموعة من الاسئلة,

ونرجو منكم الاجابة عنها بكل صدق حسب احساسكم و تاتركم بها وذلك بوضع الدرجة التي تناسبكم من 1 الى 5

مثال: 1/ابدا/ 2/نادرا/ 3/احيانا/ 4/غالبا/ 5/دائما/ مع العلم ان هذه الاستمارة هدفها علمي بحت

وفي الاخير تقبلو مني فائق عبارات الشكر و التقدير



السنة الدراسية: 2015-2016

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

مستغانم

إستمارة المحكمين

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص نشاط حركي مكيف نضع في أيديكم أيها السادة الأساتذة الكرام مجموعة من الأسئلة المكونة للإستمارة والمنطوية تحت عنوان العنوان / دور النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق بعض بنود الصحة النفسية على المعاق حركيا

راجين منكم مساعدتنا من خلال تحكيم الأسئلة بكل صدق وأمانة لتيسير لنا الوصول إلى المعلومات والحقائق التي تفيدنا في دراستنا.

جدول المحكمين :

اللقب	الدرجة العلمية	المؤسسة	التخصص	الإمضاء
يزيدان مسر	دكتوراه	ج. س. ع. أ.	ن. د. م.	مسرح مع الخليل
- حرياس إبراهيم	-	-	-	-
- ن.	-	-	-	-
- هشام	استاذ دكتور	مستغانم	ن. د. ر.	-
-	-	-	-	-

من إعداد الطلبة:

جيلالي دودو محمد

بن دموعبد الغني

الأستاذ المشرف

د. عتوتي نور الدين



مستغانم... 2018

قسم: النشاط البدني المكيف

الرقم: 30 / 02 / ... 2016

إلى السيد(ة): رئيس جمعية الأمل

-ولاية مستغانم-

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يشرف السيد رئيس قسم النشاط البدني المكيف بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم، أن يتقدم إلى

سيادتكم المحترمة بهذا الطلب و المتمثل في السماح لطالبان :

-جيلالي دودو محمد الامين

- بن دمو عبد الغني

المسجلان في السنة ثانية ماستر تخصص صحة نشاط حركي مكيف وانجاز السماح لهما بإجراء بحث ميداني ، و هذا في إطار

إنجاز مذكرة تخرج شهادة الماستر.

تقبلوا سيدي فائق عبارات الشكر و التقدير

