تأثير النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية للمعاق حركيا

أ. بشير حسام جامعة أم البواقي

مقدمة :

يعتبر ميدان التربية الخاصة أو الإعاقة بشكل عام احد الميادين الحديثة التي لاقت اهتماما متزايد من قبل المختصين والعاملين في هذا المجال .

وقد شهد تطور هذا الميدان انطلاقة قوية وسريعة نتيجة لعوامل ومتغيرات اجتماعية عديدة منها عوامل إنسانية وأخلاقية و خاصة نفسية فالإعاقة تجعل الإنسان مضطربا نفسيا وجسديا وذلك ما يزيد من تدهور حالته فيكتسب مع الزمن سمات كالحزن ، الشعور بالنقص وذلك لاختلافه عن غيره داخل الوسط الذي

يعيش فيه فقد يجدانه غير مرغوب فيه بين أسرته حتى وإن بذلت الأسرة وكذالك مربيه داخل المركز ما بوسعهم من اجل إسعاده فهو يقرؤها على أساس الشفقة .

هذه المشاكل النفسية لا بد لها من حل يخفف منها أو يقضي عليها تماما ومن بين هذه الحلول ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية .

إن مشاركة المعاق في الأنشطة الرياضية الترويحية تعود عليه بالفائدة أول هاته الفوائد تنعكس على القدرة الحركية و الفسيولوجية ، وهذا بالطبع يساعد الشخص المعاق على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب أسهل ، وكذلك إعطاء المعوق قدر لا بأس به من الثقة في النفس ويتوقف هذا على نوع النشاط وقدرة المعوق على النجاح فيه، لذلك من المهم أن يكون المربي واعيا لهذه النقطة فكما يقال في علم النفس " لا شيء ينجح مثل النجاح نفسه " لذلك على المربي أن يعطي المعوق قدرا من النشاط الذي يستطيع أن ينجح فيه .

فالمعوق الذي يثق في نفسه يصبح عضوا فعالا في الدوائر الاجتماعية المحيطة به ، أول هذه الدوائر في العائلة تليها المدرسة ثم الحي ثم المجتمع بأكمله.

وإذا تمكن المعوق بمساعدة مربيه من أن من جسده ويثق في نفسه ويصبح عضوا فعالا في مجتمعه فهناك عائد اقتصادي محلي وقومي على الأقل يقلل من اعتماده على المجتمع اعتمادا كليا حيث يمكنه أن يقوم بعمل ما ويستطيع أن يؤدي مهمة بنفسه وهكذا....

وفي وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء و الباحثون في ميدان الرياضة والترويح وغرهم يمدوننا بأحدث الطرق و المناهج الترويحية ، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطه موضوعا لها، هذا ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطورا مذهلا في مجال الترويح من أجل ذلك يأخذ الترويح قيمة وأهمية في الحياة المجتمعات الحديثة ، وفي مخططاتها لمستقبل أفضل .

إن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد وسيلة ناجحة للترويح النفسي للمعاق فهو يكتسب خبرات تساعده على التمتع بالحياة والتخلص من عقدة الشعور بالنقص والتخفيف من حدة درجة العقل ويتعدى أثر المهارات الترويحية إلى الاستمتاع بوقت الفراغ في تنمية الثقة بالنفس والاعتماد على ذات الروح الرياضية والعمل والصداقات تخرجه من عزلته وتدمجه وفي المجتمع ، فيجب إعطاء الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي الترويحي وذلك للدور الذي يمكن أن يلعبه في التغلب على المشاكل النفسية .

وإحساسا من الباحث بأهمية هذا الجانب ، جعلنا نتطرق إلى هذا البحث و الذي يتناول أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق فهو موضوع يكتسي أهمية بالغة وذلك لإعطاء المعوق حقه كباقي الأسوياء والتغلب على مشاكله النفسية .

يقصد بالمعوقين الأشخاص الذين لهم قصور نتيجة مرض عضوي أو حسي أو عقلي أو حركي ، حيث قد يرجع ذلك إلى أسباب وراثية أو مكتسبة كما قد يحدث نتيجة أمراض أو حوادث مما يعجز الفرد على أداء متطلباته الأساسية مما يؤثر على نموه الطبيعي أو قدرته على التعليم أو مزاولة العمل أو تكيفه الاجتماعي .

تنتج الإعاقة آثارا نفسية قد تحدث تغييرات كبيرة في شخصية الفرد لذلك يجب توفير الرعاية النفسية المناسبة للمعاقين ، و بالطبع يوجد اختلاف بين المعاقين في

تقبلهم الإعاقة ، كما قد تبرز لديهم سمات شخصية معينة بصورة واضحة مثل : التبعية أو القلق الشديد وضعف الثقة في النفس ..... ، وهذه السمات تنشأ من الإحباط المتكرر و الفشل في مواجهة متطلبات الحياة بصورة عادية كما قد يلجأ بعض المعاقين إلى الحد من النكوص ، ومحاولة التعويض و اندماجه ضمن الجماعة .

إن المدرسة و الأسرة يقدمان العون للمعوق للتخلص من هذه المشاكل كالانتفاع بكل أوقاته حتى لا يصبح خاملا ، أو يحيد عن الطريق السوي فيفسد ، وتقدر المجتمعات الناهضة في هذا الاتجاه فتهتم بالأوقات الحرة و إلحاقها بالترويح.

يرى "جون ديوي" أن الترويح يعد نشاطا هاما وبناءا إذ يساهم في تنمية المهارات و القيم و الاتجاهات التربوية و المعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطاته ، ومن ثمة فإنه يسهم في تنمية و تطوير شخصية الفرد .

إن للنشاط الرياضي الترويحي أهمية و أثر على نفسية المعوق من خلال تنمية كفاءاته وتحسين مردوده من خلال التخلص من المشاكل النفسية ، ويهدف إلى توجيه المعوقين بهدف الارتقاء بقدراتهم في مواجهة المشكلات ، بالرجوع إلى العقبات التي قد تعترضهم كما يساعدهم على اكتساب خبرات و أنماط سلوكية حميدة ، و التمسك بالعادات الحسنة، ونمو العلاقات الاجتماعية الطيبة.

ومن خلال دراساتنا الاستطلاعية ، وزياراتنا الميدانية لعدد من المراكز الخاصة بالمعاقين حركيا ، وملاحظاتنا لواقع النشاط الرياضي الترويحي داخل هذه المراكز ، لاحظنا إهمالا لرعاية هذا الجانب ، فممارستهم للنشاط الرياضي يكاد يكون منعدما وهذا راجع إلى القائمين على رعاية هذه المراكز الذين ليست لديهم دراية بأهمية النشاط الرياضي الترويحي .

وقصد إنارة هذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية مقدما إياها كالتالي :

- هل للنشاط الرياضي الترويحي أهمية في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق ؟

ومن خلال هذه الإشكالية يمكن صياغة التساؤلات الجزئية التالية :

1- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في شعور الرياضي المعاق بالثقة بالنفس ؟

2- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في تقليل الرياضي المعاق لدرجة القلق ؟

2- الفرضية العامة :

للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق .

الفرضيات الجزئية :

- للنشاط الرياضي الترويحي دور في شعور المعوق حركيا بالثقة بالنفس .
- للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من درجة القلق عند المعاق حركيا.

3-أهداف البحث :

يمكن حصر أهداف بحثنا هذا في كونه عبارة عن دراسة تحليلية تبين أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا داخل المراكز الخاصة من جانب و أهمية ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي للتخلص من هذه المشاكل النفسية من جانب آخر .

وللتوضيح أكثر فإن هذا البحث يهدف إلى :

- معرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المراكز الخاصة بفئة المعوقين حركيا .
- التعرف على تصنيف مختلف المشاكل التي يتعرض لها المعوق حركيا داخل المراكز الخاصة بهم .
- إثبات أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في التغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعوق حركيا.
- ملئ النقص الملموس في مكتباتنا في مواضيع النشاط الرياضي الترويحي للمعوقين .

4- أهمية البحث :

هذا البحث نسعى من خلاله إلى ما يلي :

- التعريف بالأهمية البيولوجية النشاط الرياضي الترويحي من لياقة بدنية صحية نفسية.
- استيعاب المعوقين لفائدة النشاط الرياضي الترويحي .
- تبيين دور النشاط الرياضي الترويحي في إزاحة الحواجز النفسية التي تعترض المعاق حركيا .

5-أسباب اختيار الموضوع :

تعتبر فئة المعاقين أكثر فئة تعاني التهميش في مجتمعنا ، فهي الفئة الوحيدة المعرضة لمختلف المشاكل النفسية .

ومن خلال ملاحظتي لقلة الاهتمام بالمعاقين من هذا الجانب ، أي المشاكل النفسية

دفعتني للاهتمام و إيجاد حل للتخلص أو التخفيف من هذه المشاكل فكان النشاط الرياضي الترويحي نصيب في هذا المجال خلال ممارسة المعوق النشاط الرياضي الترويحي وذلك بالخروج من العزلة والتخلص من مختلف المشاكل النفسية .

6- الدراسات السابقة :

إن الدراسات السابقة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يستفيد منها حيث تكمن أهميتها في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة مع الاستفادة المباشرة في التوجيه و ضبط المتغيرات و مناقشة نتائج البحث لذلك ارتأيت أن أعرض بعض الدراسات التي تحصلت عليها رغم قلتها و يمكن تلخيص نتائجها كما يلي :

الدراسة الأولى :تحت عنوان" أوقات الفراغ و الترويح " تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على رغبات التلاميذ بالنسبة للأنشطة المفضلة في وقت الفراغ ، وبصفة خاصة ممارسة النشاط الرياضي و التعرف على حجم هذه الممارسة دوافعها ، وهي من إعداد الدكتور عطيات محمد خطاب ، أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

بجامعة حلوان ، تتكون عينة البحث من 05 مدارس للبنيين بمحافظة القاهرة و الجيزة ، وقد تم اختيار خمسين تلميذا من الصف الثاني لكل مدرسة من المدارس و أصبح المجموع الكلي للعينة 500 تلميذ و تلميذة ، حيث تم اختيارها بالطرق العشوائية و توصلت إلى النتائج التالية :
أن النشاط الرياضي ، احتل المرتبة الثالثة عند التلاميذ و المرتبة الخامسة عند التلميذات حيث قارنت الباحثة نتائجها ببعض الدراسات المشابهة بجمهورية ألمانية الديمقراطية ، وقد تم التوصل إلى أن النشاط المفضل الثاني لدى الإناث هو النشاط الرياضي ، وهذا يرجع إلى الاهتمام البالغ الذي توليه الموصيات التربوية إلى النشاط الرياضي التربوي في برامجها التعليمية .

الدراسة الثانية : قامت (ماجدة محمد إسماعيل ، 1992) بدراسة تهدف على اثر ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ على القلق كحالة وكسمة لدى طالبات جامعة الملك سعود ، ودراسة الفروق بين الممارسات للنشاط الرياضي في وقت الفراغ وغير الممارسات .واشتملت عينة البحث على 80 طالبة من كليات العلوم و الإدارة و الآداب بجامعة الملك سعود بالرياض ، وقد استخدمت الباحثة مقياس (سبيلبيرجر) للقلق كحالة وكسمة و الذي اعد صورته للعربية محمد حسن علاوي .
وقد بينت النتائج على أن المستوى سمة القلق وحالة القلق لدى الممارسات للنشاط الرياضي في وقت الفراغ من غير الممارسات ، وأن الممارسة للأنشطة الرياضة في وقت الفراغ تساهم في خفض مستوى القلق كحالة وكسمة لدى كل من ذوات القلق العالي و المنخفض .

الدراسة الثالثة : تهدف هذه الدراسة إلى معرفة علاقة ممارسة النشاطات الرياضية بالتحصيل الدراسي للطلب ، التي قام " KYLE" حيث قام بمراجعة 24 دراسة للماجستير أجريت على طلاب الكليات بالولايات المتحدة الأمريكية ، وقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى ما يلي :
– دلت نتائج 10 دراسات أن ممارسة النشاطات الرياضية لها تأثير ايجابي في التحصيل الدراسي للطلاب ، وهي تمثل نسبة 41.67%من مجموع تلك الدراسات.
– وضحت نتائج 09 دراسات أنه لا يوجد تأثير سلبي لممارسة الطلاب للنشاط الرياضي على تحصيلهم الدراسي ، وهي تمثل نسبة 37.50% من مجموع تلك الدراسات.
– أشارت نتائج 05 دراسات أنه يوجد تأثير سلبي لممارسة الطلاب للنشاط الرياضي على تحصيلهم الدراسي وهاته الدراسات تمثل نسبة 20.83% من مجموع تلك الدراسات .

الدراسة الرابعة : **تحت عنوان: " اثر النشاط الرياضي الترويحي على الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز النفسية التربوية** " من إعداد الطالب الباحث " بوسكرة أحمد " رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية و الرياضة ، جامعة الجزائر ، دفعة 2002/2001 .
أراد من خلالها الباحث معرفة تأثير النشاط الرياضي الترويحي على الأطفال المتخلفون عقليا تخلفا بسيطا في نمو المجالين الحسي الحركي و الاجتماعي العاطفي ، وكذا معالجة النشاط الرياضي الترويحي بالنظر إلى الرعاية الاجتماعية التي تقم له من مراكز التقنية التربوية وميوله ورغباته لممارسة هذا النشاط ولفائدة التي تعود عليه من خلال هذه الممارسة في نمو المجالين الحركي و الاجتماعي العاطفي .
واختار الباحث عينة متكونة من عشرين طفلا يمارسون النشاط الرياضي الترويحي و 20 طفلا لا تمارس هذا النشاط، تتراوح أعمارهم بين 09 و 20 سنة واستخدم الباحث في دراسته استمارات الاستبيان موجهة للربين والأولياء بين المجموعة الممارسة في نمو المجال الحسي – الحركي و المجال الاجتماعي العاطفي .
وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى دلالة مقياس السلوك ألتكيفي بين أولياء المجموعة الممارسة النشاط الرياضي الترويحي ، و المجموعة غير الممارسة في نمو المجالين : الحسي الحركي و المجال الاجتماعي العاطفي لصالح المجموعة الممارسة .

الدراسة الخامسة : **تحت عنوان** " **انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على قيم العمل لدى متربصي التكوين المهني و التمهين** " من إعداد الطالب " عمارة نور الدين " مذكرة ماجستير ، معهد التربية الرياضية ، جامعة الجزائر ، دفعة 2004/2003 .
أراد من خلالها الباحث معرفة انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على قيم العمل داخل مراكز التكوين المهني و التمهين ، المتكلفة بتوفير فرص التكوين للمتربصين الذين يأملون في الاندماج المهني ، حيث أن هناك فرص التكوين للمتربصين الذين يأملون في الاندماج المهني ، حيث أن هناك إهمالا و إجحافا كبيرين في حق هذه الفئة لممارسة هذا النشاط ، وهذا راجع إلى عدم الإدراك للأهمية الكبرى للأنشطة الرياضية الترويحية في خلق التوازن النفسي الاجتماعي وكذا تأثيرها على قيم العمل المختلفة لدى المتربص .

اختيار الباحث المنهج ألوصفي ، واستخدام الاستبيان للمؤطرين لمعرفة آرائهم حول أهمية النشاط الرياضي الترويحي على القيم الفرعية الآتية ، قيمة الفخر بالعمل و الاندماجية في العمل ، الاقتصادية ، الاجتماعية ، الدافعة في الإنجاز على مجموعتين فوزع 20 استمارة على مجموعة تمارس النشاط الرياضي الترويحي داخل مراكز التكوين و التعليم المهني و20 استمارة على مجموعة لا تمارس النشاط ، فوجد أن هناك فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة الممارسة التي تقوم بنشطات رياضية مختلفة وهو ما يجعلنا نقول أن هناك تأثير إيجابي بارز للنشاط على خلق ونمو القيم المختلفة للعمل وهو ما يثبت صحة الفرضيات المقترحة داخل التكوين المهني و المجموعة التي لا تمارس هذا النشاط لصالح المجموعة الممارسة .

7- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

1. *الترويح* : يحتل الترويح مكانا هاما في تنشئة الشباب و النهوض بهم إلى مستوى أفضل ، يجعلهم قادرين على العيش بطرقة أفضل ، ويمكنهم من التكيف مع البيئة و المجتمع لتصريف طاقاتهم بطريقة صحية تناسب ميولهم .

2. الإعاقة : الإعاقة هي عدم قدرة الفرد 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 ألبدني أو العجز.

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

4. القلق : شعورا بالارتباك و التوتر ، و الإحساس بوقوع الخطر عندما يظهر هذا الشعور عند الفرد دون وجود سبب واضح في البيئة المحيطة به لحدوثه وعندما يتكرر حدوثه ، فيعوق حياة الفرد العادية ويسبب سوء التكيف .

5. الثقة في النفس : تقدير الفرد لذاته سواء أكان مضمرا في نفسه أم معلنا صراحة أمام الآخرين لأنه يمكنه النجاح في القيام بالسلوك والتصرفات والأعمال التي تحتاج إلى إمكانيات وقدرات عالية يتميز هو بها ، لا تتوافر كثيرا في من حوله.

1- *منهج البحث*:

نظرا لطبيعة موضوع بحثنا ومشكلته المتعلقة بأهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، أعتمد الباحث على المنهج الوصفي، الذي يقوم على دراسة تحليل وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها، ووصف العلاقات بينها بهدف الوصول إلى وصف علمي متكامل.

والمنهج الوصفي يقوم بجمع البيانات وتصنيفها، ومحاولة تفسيرها وتحليلها من أجل قياس ومعرفة أثر وتأثير العوامل على هذه الظاهرة محل الدراسة بهدف استخلاص النتائج ومعرفة كيفية الضبط، والتحكم في هذه العوامل.

2- حدود البحث:

2-1- المجال المكاني: نظرا لكون أفراد العينة هم متمدرسون بالمركز التربوي، فقد تم القيام بالدراسة الميدانية بهذا المركز التربوي المتواجد بولاية الحراش، والذي افتتح أبوابه سنة 1991، أثبت جدارته في عدة مشاركات جهوية ووطنية للألعاب المدرسية لرياضة المعوقين حركيا، حيث تحصلوا على نتائج جيدة.

يضم هذا المركز 120 طفل معوق حركيا، يؤطرهم 20 مربي تتواجد به قاعة للرياضة وملعب، بالإضافة لممارستهم للنشاط الرياضي فهم يمارسون الأنشطة الترويحية الأخرى كالمسرح، الموسيقى، الشعر...، وقد قمنا بتوزيع المقاييس بمساعدة المربيين الذين قدموا لنا المساعدة.

3- تصميم الدراسة:

من أجل القيام بهذه الدراسة قمنا باستعمال مقياسي القلق والثقة بالنفس موجه للمعاقين.

3-1- مقياس الثقة بالنفس:

أعد هذا المقياس في الأصل " سيدني شروجر S.shrauger " سنة 1990، وقام بتعريبه" عادل عبدالله محمد"، واستخدم هذا المقياس لقياس ثقة الفرد بنفسه وتقيمه لها ويتألف المقياس من 20 عبارة، يوجد أمام كل منهما خمسة اختيارات هي:

– تنطبق تماما، – تنطبق بدرجة كبيرة، – تنطبق إلى حد ما، – لا تنطبق كثيرا، – لا تنطبق إطلاقا.

تحتوي على نصف العبارات إيجابية والنصف الآخر سلبي، تحصل العبارات الايجابية منها على الدرجات "4– 3– 2– 1– 0"، أما العبارات السلبية فتتبع عكس هذا التدريج.

يحتوي هذا المقياس على 5 أبعاد:

1. التحدث مع الآخرين: 3، 5، 12، 20.
2. المظهر الجسمي: 2، 4، 10، 13.
3. الايجابية والتفاؤل: 1، 14، 7، 19.

4. الأداء الأكاديمي: 15، 16، 9، 18.
5. التفاعل الاجتماعي: 6، 8، 11، 17.

3-1-2- الاختبار القبلي: قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي لمقياسي القلق والثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا، والذين كما ذكرنا كان عددهم 40 معاقا، بعد رجوعهم مباشرة من العطلة الشتوية، أي قبل ممارستهم لأي نشاط ترويحي رياضي أي في 03 جانفي 2006.

3-2- مقياس القلق:

مقياس القلق المستعمل في هذه الدراسة صممه " سبيلبرجر Spelberger" سنة 1970، وقام بتعريبه "محمد حسن علاوي"، وهذا الاختبار يصلح للكشف عن ظاهرة القلق كحالة وكسمة ويصلح لجميع المراحل السنية ويتكون اختبار القلق من 20 عبارة وصفية حيث يطلب من المختبر وصف شعوره في لحظة معينة، بصورة فردية أو جماعية.

3-1-2- تسجيل درجات الاختبار:

- ✦ يتراوح تكملة لمقياس القلق ما بين 20 درجة كحد أدنى و 80 درجة كحد أقصى، ويجيب المختبر على كل عبارة من المقياس كما يلي.

"1" أبدا ، "2"بدرجة قليلة ، "3"بدرجة متوسطة "4" بدرجة كبيرة.

وقد عبر " سبيلبرجر " عن حالة القلق في 10 عبارات إيجابية و10 عبارات سلبية، فالعبارات الإيجابية تشير إلى قلق عال وتنال درجة تتراوح ما بين 1 إلى 4، أما العبارات السلبية والتي تشير إلى قلق منخفض فتنعكس أوزانها وتنال درجة تتراوح ما بين 4 إلى 1 درجة.

- ✦ العبارات الإيجابية: 1- 2- 5- 8- 10- 11- 15- 16- 19- 20.
- ✦ العبارات السلبية: 3- 4- 6- 7- 9- 12- 13- 14- 17- 18

3-2-3- الاختبار البعدي: تم إجراء الإختبار البعدي على أفراد نفس العينة، بعد 15 يوما من ممارستهم لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية، أي بعد 15 يوما من إجراء الاختبار القبلي.

4- صلاحية ومصداقية أدوات البحث:

4-1- اختبار الصدق: يعد الإختبار صادقا إذا كان يقيس فعلا ما أعد لقياسه، أما إذا أعد لقياس سلوك وقياس غيره لا تنطبق عليه صفة الصدق وللصدق أنواع عديدة منها، الصدق الغرضي وصدق المحتوى والصدق الذاتي.[1]

1- تحليل ومناقشة نتائج مقياس القلق:

الجدول رقم01 : يبين دلالة الفروق الإحصائية لمقياس القلق

النتائج / الثقة بالنفس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		T	مستوى الدالة 0.05
	م 1	ع1	م2	ع2		
القلق	28.77	2.45	62.27	8.45	24.1	دال

تحليل ومناقشة النتائج:

بينت نتائج الجدول الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين بالنسبة لاختبار القلق إلى وجود فروق دالة إحصائيا.

حيث أسفرت النتائج المتعلقة باختبار القلق إلى أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الذي يساهم بدور كبير في خفض درجة القلق عند المعاق حركيا.

فبلغت قيمة "ت "المحسوبة "24.1"وهي قيمة أكبر من القيمة المجدولة عند مستوى الدلالة "0.05"، وهنا يظهر الفرق الكبير في ممارسة النشاط الترويحي من عدمه.

[1] - عبد الحفيظ مقدم: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 146.

2- تحليل ومناقشة مقياس الثقة بالنفس:

الجدول رقم 02 : يبين دلالة الفروق الإحصائية لمقياس الثقة بالنفس

النتائج / الثقة بالنفس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T	مستوى الدلالة 0.05
	م 1	ع1	م2	ع2		
التحدث مع الآخرين	5.1	1.3	6.75	1.08	7.17	دال
التفاعل الاجتماعي	4.87	1.56	5.87	1.32	10	دال
المظهر الجسمي	4.1	1.30	8.02	1.57	12.25	دال
الإيجابية والتفاؤل	5.20	1.02	8.17	1.41	13.5	دال
الأداء الأكاديمي	6.4	1.41	8.32	1.32	6.4	دال

2-1 - *تحليل ومناقشة النتائج:*

تشير نتائج الجدول الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين، بالنسبة لمقياس الثقة بالنفس و على أبعاده المختلفة المذكورة سابقا و هذا بعد تطبيق هذا المقياس قبل و بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي توصلنا إلى أن أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي أي للمجموعة الممارسة .

التوصيات والاقتراحات:

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

1. ضرورة العمل على تصحيح وتعديل نظرة المجتمع إلى المعاق.
2. الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من أهمية على نفسية المعاق حركيا في التقليل من مختلف المشاكل النفسية.
3. الاستفادة من الخبراء والأساتذة في مجال الترويح في إعداد برامج تخصص الأنشطة الترويحية قصد العناية الجيدة بفئة المعاقين خاصة من الناحية النفسية.
4. إعطاء أهمية قصوى للأهداف المسطرة للأنشطة الرياضية الترويحية لما لها تأثير على زيادة الثقة في نفس المعوق، ونقص حدة القلق لديه.
5. لا بد على المختصين في ميدان الترويح ومنهم، الرياضيين والمربين أن يكثفوا من مجهوداتهم لإقامة شبكة علمية تختص بالبحوث المختصة في رياضة الترويح لفئة المعاقين حركيا، وفتح الأبواب أمام الجميع للمساهمة والإثراء.
6. توفير الحيز الملائم لممارسة النشاط الترويحي داخل مراكز التربية لفئة المعاقين حركيا، وتعميم النشاط الترويحي داخل كل المراكز التربوية لفئة المعاقين.
7. يجب على المربي استخدام مختلف الاختبارات النفسية لمعرفة تأثير النشاط الترويحي على فئة المعاقين حركيا.

الخاتمة:

إن النشاط الرياضي الترويحي من أهم النشاطات التي اعتنى بها كثيرا من الباحثين و المتخصصين لما له من أهمية و منفعة كبيرة لجميع شرائح المجتمع أطفال ، مراهقين ، مسنين إضافة إلى فئة المعاقين التي تتطلب منهم عناية كبيرة لإخراج هذه الفئة من أزماتهم و محاولة التغلب على مشاكلهم ، و بالطبع لن يتأتى ذلك الا بممارسة النشاط الترويحي بمختلف إشكاله .

للنشاط الرياضي الترويحي أهمية كبيرة في حياة الطفل المعاق حركيا فله أثر ايجابي على الحياة الانفعالية للطفل المعوق، فهو يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك ، و يؤدي بالطفل المعوق إلى التخلص من مختلف العقبات التي تواجهه وأهم هذه العقبات هي مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها.

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

ومن أهداف البحث في كونه عبارة عن دراسة تحليلية للجانب النفسي للمعاق وبالتحديد الانفعالات التي تحدث للمعوق حركيا أثناء ممارسته للنشاط الرياضي الترويحي وللأهمية التي يلعبها النشاط الرياضي الترويحي على نفسية المعوق حركيا من خلال التقليل من حالات الشعور بالقلق و زيادة الثقة بالنفس.

وقد قمنا بهذا البحث لإثبات أو نفي هذه الأهمية، وذلك بوضع فرضيات كحلول مؤقتة واعتمدنا في ذلك على مقياس القلق ، و مقياس الثقة بالنفس ونتائج بحثنا هذا يمكن تلخيصها في ما يلي:

– الإجماع على أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الذي يساعد و يساهم بدرجة كبيرة في:

* زيادة الشعور بالثقة في النفس .
* التقليل من حدة القلق على الطفل المعوق.

و تأتى ذلك جليا من خلال تطبيق الاختبارات النفسية على عينة البحث المدروسة التي أكدت لنا صحة فرضياتنا ألا و هي أن للنشاط الرياضي الترويحي دور كبير في زيادة الثقة بالنفس و التقليل من حدة القلق .

المراجـــع:

1 – حملي إبراهيم ، ليلى السيد فرحات ، التربية البدنية و الترويح للمعاقين ، ط1 ، دار الفكر العربي،القاهرة 1988 .

2 – د . مروان عبد المجيد إبراهيم ، الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة ، دار الثقافة ، ط1 ، عمان،2002.

3 – خالد محمد: منهج البحث العلمي، دار ريحانة للنشر والتوزيع ط1، 2003.

4 – رابح تركي: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984.

5 – عبد الحفيظ مقدم: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.

6 – عيسى عبد الرحمان : مبادئ الإحصاء في التربية و علم النفس ، ج2 ، ط4 ، مكتبة دار الفكر ، 1998.