

فعالية الأنشطة الرياضية الترويحية في خفض مستوى الاكتئاب لدى المعاقين حركيا

The effectiveness of recreational sports activities in reducing the level of depression among the physically disabled

جراد خليصة¹، عريوة سيف الاسلام²

Djerad khalissa¹, arioua seyf el islam²

¹ جامعة عمار ثليجي الأغواط (الجزائر) / مخبر الأبعاد المعرفية والتصورات التطبيقية لعلوم التدريب الرياضي

من خلال المقاربات المتعددة / k.djerad@lagh-univ.dz

² عمار ثليجي الأغواط (الجزائر) / مخبر الأبعاد المعرفية والتصورات التطبيقية لعلوم التدريب الرياضي من

خلال المقاربات المتعددة / s.arioua@lagh-univ.dz

تاريخ الاستلام: 2023/06/20 تاريخ القبول: 2023/09/29 تاريخ النشر: 2023/12/26

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

الملخص: هدفت الدراسة الى معرفة دور النشاط الترويحي في الخفض من درجة الإكتئاب لدى المعاقين حركيا ، وكذلك لتحديد الفروق في الإكتئاب تبعا للجنس و السن و درجة الإعاقة ، و لتحقيق ذلك استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لأنه يتماشى مع طبيعة هاته المواضيع ، كما استخدمت إستبيان الإكتئاب وطبقته على عينة من المعاقين حركيا والتي تم إختيارها بطريقة قصدية و التي كان قوامها 26 فردا ، وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن للنشاط الترويحي دور كبير في الخفض من درجة الإكتئاب لدى هته الفئة ، كما أسفرت على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في إجابات أفراد عينة البحث تعزى لمتغير (الجنس ، السن ، درجة الإعاقة) .

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي - الإكتئاب - المعاقين حركيا

Abstract : The study aimed at identifying the role of recreational activity in reducing the degree of depression among the visually impaired, and also to determine the differences in depression according to gender, age and degree of disability. To achieve this, the researchers used the descriptive approach because it is consistent with the nature of these subjects. The results of this study showed that recreational activity played a large role in reducing the degree of depression in this category. It also resulted in the absence of statistically significant differences in the

responses of the individuals of the research sample due to the variable (gender, age, Degree of disability).

Keywords: recreational sports activity - depression - the physically disabled

مقدمة واشكالية الدراسة :

يمتاز النشاط البدني الرياضي بلعبه دورا هاما في بناء شخصية الفرد، بدنيا و نفسيا واجتماعيا، انطلاقا من كونه وسيلة تربية، يتضمن ممارسة موجهة تحقق للفرد الغاية من الممارسة الرياضية وهي إشباع رغباته البدنية والنفسية والشعور بذاته من خلال ذلك بصرف النظر عن حالته سليما كان أو معاقا.

فالنشاط البدني الرياضي مثلما يراه "تشارلز بوتشر": هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة وميداني تجريبي هدفه تكوين مواطن صالح، اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني، اختير بهدف تحقيق هذه المهام (عوض بسيوني، 1992، 09)

على ضوء التعريف السابق يمكن أن نلاحظ بوضوح ذلك البعد الاجتماعي و الإنساني للنشاط البدني الرياضي الذي يرمى الى تنشئة الفرد وتنميته تنمية شاملة من خلال المزوجة بين استخدام التمارين الحركية والأساليب النفسية، ليحقق بذلك النمو الاجتماعي للفرد، مما جعل الاهتمام بدائرة هذا النوع من العلوم تتوسع لدى الباحثين، ويعتبر النشاط الرياضي المعدل نسخة إنسانية منه بامتياز.

هذا ويعتبر الاكتئاب أحد الأمراض النفسية أو المظاهر النفسية التي يعاني منها العديد من الأفراد، ويتسم بالشعور بالإحباط، والفقدان الذي يظهر في المراحل العمرية المختلفة عبر الحياة، وبذلك فان الفرق في الاكتئاب لا يكون في النوع ولكن في الدرجة .

ومصطلح الاكتئاب في حد ذاته يشير الى : "درجة تتراوح من المزاج الطبيعي الذي يتأثر أغلبنا بأي تغير في حياتنا سواءا تأثر بسيط أو شديد، ومعظم الأفراد يصيهم اكتئاب خفيف، استجابة للعديد من الأحداث الصادمة في حياتهم، بينما عدد أقل لديهم رد فعل اكتئابي شديد تجاه نفس هذه الأحداث، ويعتمد تشخيص الاكتئاب لدى الأفراد أو

قابليتهم للإصابة به على عوامل عديدة كالعوامل البيولوجية والوراثية، والعوامل النفسية التي ربما تتأثر بالعوامل الخارجية"

للمعاق حركيا حاجاته الخاصة التي يجب أن تشبع، ومن الأكثر احتمالا أن يتعرض للاكتئاب الذي قد يؤثر على توافقه النفسي إزاء عدم إشباع تلك الحاجات، لذا تنحصر مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الباحث التعرف على مظاهر الاكتئاب لدى المعاقين حركيا .

وبما أن النشاط البدني الترويحي يلعب دورا هاما في تحقيق الأغراض الصحية والنفسية والاجتماعية فالفرد يستطيع أن يدرك بسهولة الدور الذي يلعبه هذا النشاط في التقليل من الاكتئاب واندماج الفرد المصاب في محيطه الاجتماعي، والدور الذي يعطيه هذا الأخير في التقبل الاجتماعي وكذا تقبل الإعاقة عن طريق اتخاذ الفرد المصاب ممارسة النشاط البدني كوسيلة لتعويض إعاقته وتقبلها .

● أجرى بشير حسام دراسة 2011/2010 حول "فعالية النشط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاقين حركيا".

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وادماج المعاق حركيا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن لأنه يتضمن مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين، كما استخدم مقياس الصحة النفسية الذي وضعه (ليونارد، ديروجيستس، س- ليمان و لينوكوفي)، ومقياس السلوك التكيفي الذي وضعه الدكتور (فاروق محمد الصادق)، هذا وشملت عينة الدراسة 90 فردا ممارس، و90 فردا غير ممارس، ومن أهم النتائج التي توصل إليها:

- وجود فروق دالة احصائيا بين المتوسطات الحسابية للممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص أبعاد الصحة النفسية (الأعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، التغلب على صفة الاكتئاب، صفة القلق، العداوة، الفوبيا) لصالح العينة الممارسة.

- وجود فروق دالة احصائيا بين المتوسطات الحسابية للممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يتعلق بعملية الدمج الاجتماعي لصالح العينة الممارسة.

- كما تطرق "عزوني سليمان" الى (2010/2011) "أطفال الصم بين ممارسة النشاطات الرياضية وتقديرهم لذواتهم".

هدفت الدراسة إلى معرفة دور ممارسة النشاط الرياضي ومدى تأثيره على تقبل الذات لدى أطفال الصم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي للملائمة للدراسة، كما استخدم مقياس تقدير الذات لـ "BRuce Harre"، هذا وشملت عينة الدراسة 30 فردا ممارسا للنشاط الرياضي مكونة من (15 ذكر، 15 أنثى) ما بين (10-13) سنة، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها:

- عدم وجود فروق دالة احصائيا بين مستوى تقدير الذات ودرجة الصمم.
- عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات.
- عدم وجود فروق دالة احصائيا بين مستوى تقدير الذات والتحصيل الدراسي.
- وجاءت بعض الدراسات العربية منها والاجنبية على الاكتئاب منها :
دراسة (تونسي 2006) "القلق والاكتئاب لدى عينة من المعاقين حركيا وبصريا في مدينة مكة المكرمة لدراسة مقارنة"، هدفت الدراسة الى كشف الفروق بين المعاقين حركيا و المعاقين بصريا في متوسط كل من القلق و الاكتئاب ، وتكونت العينة من 180 معاقا حركيا و 180 معاقا بصريا و استخدمت الباحثة المنهج السببي المقارن وكان من النتائج الدراسة ، تعاني مجموعة المعاقين بصريا من درجة اعلي و دالة إحصائيا من القلق و الاكتئاب مقارنة بالمعاقين حركيا ، درجة الإعاقة لها أهمية أي أن ذوي العاقاة الشديدة من المعاقين حركيا و بصريا أكثر عرضة للقلق و الاكتئاب و كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق و الاكتئاب لدى المعاقين حركيا و بصريا تعزى لمتغير الجنس و نوع الإعاقة
- دراسة (إحسان ابو بكر 2011) "الاكتئاب لدى المعاقين بصريا ، هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الاكتئاب لدى المعاقين بصريا بمركز بحري" ، استخدمت المنهج الوصفي وتكونت العينة من 100 معاق بصريا ، كما استخدم الباحث مقياس بيك و من أهم النتائج التي توصل إليها :

- يتم الاكتئاب لدى المعاقين بصريا بالانخفاض .

- لا توجد فروق في الاكتئاب لدى المعاقين بصريا تعزى لمتغير النوع
- لا توجد علاقة بين الاكتئاب لدى المعاقين بصريا و متغير العمر.

الدراسات الأجنبية :

دراسة (هايمن كيرن 2007) " الاكتئاب عند كبار السن ، الإعاقة البصرية و التقييمات الذاتية الصحية" ، هدفت هذه الدراسة الى تحديد انتشار الاكتئاب لدى عينة من كبار السن من ذوي الإعاقة البصرية و تحقيق الارتباط بين الإعاقة الجسدية و البصرية و الاكتئاب ، واستخدام الباحث مقياس بيك للاكتئاب لدى المسنين ، هذا و شملت عينة الدراسة 391 معاقا بصريا مسن تتراوح أعمارهم بين 75 سنة و اقل ، و من أهم النتائج المتوصل إليها :

ارتبطت الوظائف البصرية و الجسدية لضعاف البصر من أعراض الاكتئاب كان تأثير الإعاقة البصرية مستقل عن تأثير الإعاقة الجسدية رغم قوة هذه العلاقات ، و من نتائج التحليلات و الانحدار ، تبين أن الشخص الذي هو فاقد للبصر و المعاقين بدنيا أكثر عرضة للاكتئاب .

ومما سبق جاءت هذه الدراسة لتجيب على التساؤل الرئيسي الآتي :

هل للأنشطة الرياضية الترويحية دور في خفض من درجة الاكتئاب لدى المعاقين بصريا؟.

ومن هذا التساؤل تتفرع الأسئلة الفرعية التالية :

- التساؤلات الجزئية:

- هل للممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في خفض مستوى الاكتئاب لدى المعاقين حركيا؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب لدى المعاقين حركيا تعزى لمتغير الجنس؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب لدى المعاقين حركيا تعزى لمتغير السن ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب لدى المعاقين حركيا تعزى لمتغير درجة الإعاقة ؟

للإجابة على التساؤلات السابقة كان لابد من وضع فرضيات أولية للتحقق منها فيما بعد وهي كالآتي:
الفرضية العامة:

للأنشطة الرياضية الترويحية دور كبير في خفض من درجة الاكتئاب لدى المعاقين حركيا، ولا تتباين الفروق بين المعاقين في درجة الاكتئاب وفق المتغيرات التالية (الجنس، السن، درجة الإعاقة)..

فرضيات البحث الجزئية:

- لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور كبير في خفض مستوى الاكتئاب لدى المعاقين حركيا.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب لدى المعاقين حركيا تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب لدى المعاقين حركيا تعزى لمتغير السن.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب لدى المعاقين حركيا تعزى لمتغير درجة الإعاقة

هدفت دراستنا هذه الى :

- يهدف البحث الحالي الى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على دور ممارسة النشاط الترويحي على مستوى الاكتئاب لدى المعاقين حركيا.

- التعرف فيما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب لدى المعاقين حركيا تعزى للمتغيرات التالية (الجنس، السن، درجة الإعاقة)

حيث تتجلى أهمية الدراسة في العناصر التالية :

- إن دراسة الاكتئاب لدى المعاقين حركيا لم تنل حظها الواسع من الجهود البحثية لمختلف الباحثين وذلك بالمقارنة ببعض المفاهيم التي وصلت إلى حد من التشبع العلمي، وإذا كانت هاته الدراسة قد تطرقت إلى هذا الموضوع القليل التناول فإنها ربطتها بالنشاط الرياضي الترويحي وعليه فإن هاته الدراسة لها أبعاد يمكن أن نجسدها على النحو التالي:
- **البعد الأكاديمي:** تكمن أهمية دراستنا في تقديم حلول مهمة للباحثين في معرفة العلاقة بين الممارسة الرياضية الترويحية لدى المعاقين حركيا والاكتئاب
 - **البعد النفسي:** من خلال دراسة الجانب النفسي لعينة الدراسة، خاصة فيما يتعلق بالأمن النفسي الداخلي، والمتمثل في (الثقة بالنفس، تقبل الذات، التوافق النفسي).
 - **البعد الاجتماعي:** محاولة إيصال صوت هاته الفئة الهشة نسبيا، وتبيان دور الممارسة الرياضية الترويحية في خفض من الاكتئاب
 - **البعد التطبيقي:** نتائج الدراسة تطبق عمليا في تكييف مختلف البرامج والأنشطة الترويحية في مختلف المدارس الخاصة لهذه الفئة، كذلك توظيف مختلف الأساليب الاحصائية في تفسير الظاهرة المدروسة كليا.
 - **البعد المنهجي:** هذه الدراسة تتعدى لكونها وصفا للمتغيرات المكونة لإشكالية الدراسة، نحو التحليل المقارن الذي يذهب إلى حد البحث في ربط العلاقات وتحديد الأسباب.

الجانب التطبيقي:

1-الطرق المنهجية المتبعة:

1-1 الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية كانت على النحو التالي يقوم الباحث بأداء دراسته الاستطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح اجراءه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية الى تعميق المعرفة بالموضوع المقترح للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وتجميع الملاحظات .

قصد السير الحسن لبحثنا هذا قمنا بدراسة استطلاعية، بحيث تم تقديم أداة البحث والمتمثلة في استبيان الاكتئاب وعليه تم اختيار(10) لاعبين كعينة استطلاعية من أجل التعرف على الشروط العلمية للأداة من صدق وثبات.

2-1. منهج الدراسة:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج. (بوحوش، 1995، ص129-130) وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي وهذا الاختبار لم يحدث اعتبارا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين.

3-1. مجتمع وعينة الدراسة:

1-3-1 مجتمع الدراسة:

يقصد بالمجتمع جميع الأفراد أو الأشياء، أو العناصر الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها (أبوعلام، 2014، ص160) وعليه تمثل مجتمع بحثنا في اللاعبين المعاقين حركيا المتواجدين بالنادي الرياضي للهواة الحضنة

2-3-1 عينة الدراسة:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث"، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين (زرواتي، 2007، ص337)

لقد كان اختيار العينة بطريقة قصديه حيث تمثلت عينة الدراسة في (26 لاعبا) فيما استثنينا 10 خصصوا للدراسة الاستطلاعية.

4-1. أدوات الدراسة:

يتم تحديد أدوات الدراسة وفقا للموضوع المعالج، ومن الأدوات المستخدمة في الدراسة: يعرف الاستبيان بأنه "الأداة العلمية التي يمكن بها تقدير الظواهر النفسية والتربوية تقديرا كميًا يتصف بالتحديد والدقة، وبالتالي المقدر على فهم وتفسير الظاهرة (زرواتي، 2002، ص279).

وعليه تم الاعتماد على استبيان الاكتتاب الذي أعدته الباحثتان من خلال اطلاعهما على مجموعة من المقاييس والدراسات الذي كان يحتوي على 30 عبارة وأصبح 19 عبارة بعد التعديل فيه.

5-1. الشروط العلمية للأداة:

1-5-1 الصدق : يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه .(سحنون ، 2020 ، 364.)

بعد حساب الصدق عن طريق معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للاكتتاب تم حذف 11 عبارة هي كالتالي:(2 ، 4 ، 6 ، 7 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 21 ، 26 ، 30) وبالتالي

أصبح المقياس يحتوي على 19 عبارة في صيغته النهائية

الصدق الظاهري (صدق المحكمين): يعني الصدق الظاهري أن الاختبار صادق في صورته الظاهرة بمعنى آخر ليس صادقاً علمياً واحصائياً، وبدل المظهر العام لعباراته على أنه مناسب للمختبرين، وذلك بوضوح تعليماته وعباراته ومستويات الصعوبة في الاختبار.(ليلي السيد، 2001، 122) تم عرض أداة الدراسة في صورتها الأولية قصد تحكيمها من قبل مجموعة من الأساتذة والدكاترة والذي كان عددهم (05)، حيث يشهد لهم بمستواهم وكفاءتهم العلمية وهذا بغية التأكد من سلامة بناء الأداة

الصدق الذاتي :

الصدق الذاتي هو صدق الدرجات التجريبية للمقياس بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء الأداة، وبالتالي تصبح الدرجات الحقيقية للأداة كمحك الذي ننسب إليه صدق الاختبار.

موجب ويقترّب من الواحد، ومنه نستنتج أن هذه الأداة صادقة فيما تقيسه.

1-5-2 ثبات الأداة:

يقصد به الحصول على نفس النتائج عند تكرار القياس باستخدام الأداة نفسها

في الظروف نفسها. (أوغا، 2002، ص123).

طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، حيث حصل على قيمة ألفا كرونباخ (0.894) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

الجدول 01 يبين معامل الثبات الفا كرونباخ

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
19	,894

6-1. المعالجات والأساليب الإحصائية:

تم الاستعانة في المعالجة الإحصائية للبيانات ببرنامج الحزمة الإحصائية (SPSS نسخة 22) وذلك بمجموعة من الأساليب الاحصائية:

- التكرارات والنسب المئوية.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- معامل الارتباط لمعرفة العلاقة بين متغيرين رقمين.
- اختبار مربع كاي
- اختبار مان ويتي.

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

1-2 عرض النتائج:

1-1-2 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: " للنشاط الرياضي الترويحي دور كبير في خفض درجة الاكتئاب ".
.

للتحقق من هذا الفرض قمنا باختبار مربع كاي لدلالة الفروق بين التكررات ، فحصلنا على النتائج التالية

جدول 02 قيم مربع كاي لدور ال

ع.ر	العبارات	الدور	التكرار	التكرار النظري	kقيمة	sigقيمة	الدالة
01	أشعر بالملل وعدم الرغبة في ممارسة أي نشاط رياضي	دائما	1	8,7	10,231	0.006	دال
		أحيانا	13	8,7			
		أبدا	12	8,7			
02	أعاني من تشتت الانتباه	دائما	3	8,7	8,385	0.015	دال
		أحيانا	15	8,7			
		أبدا	8	8,7			
03	أتعامل مع أصدقائي بعصبية	دائما	1	8,7	10,692	0.005	دال
		أحيانا	11	8,7			
		أبدا	14	8,7			
04	أتغلب على جميع مشكلاتي عند ممارسة الرياضة	دائما	13	8,7	7,923	0.019	دال
		أحيانا	11	8,7			
		أبدا	2	8,7			
05	أقضي وقت طويل في الهدوء	دائما	10	8,7	,538	0.764	غير دال
		أحيانا	9	8,7			
		أبدا	7	8,7			
06	أشعر بالخوف وعدم الاطمئنان	دائما	1	8,7	7,692	0.021	دال
		أحيانا	12	8,7			
		أبدا	13	8,7			
07	سريع الغضب	دائما	7	8,7	0.538	0.764	غير دال
		أحيانا	9	8,7			
		أبدا	10	8,7			
08	أشعر بالمتعة عند ممارسة نشاط رياضي	دائما	18	13,0	3.846	0.050	دال
		أحيانا	8	13,0			
		أبدا	-	-			
	يتحسن مزاجي عند	دائما	18	8,7			

دال	0.000	15.308	8,7	5	أحيانا	ممارسة نشاط رياضي	09
			8,7	3	أبدا		
دال	0.048	6.077	8,7	3	دائما	أشعر بالقلق في أغلب الأوقات	10
			8,7	10	أحيانا		
			8,7	13	أبدا		
دال	0.003	11.615	8,7	15	دائما	أركز مع جميع الأنشطة الرياضية الترويحية خلال الحصة	11
			8,7	10	أحيانا		
			8,7	1	أبدا		
دال	0.030	7.00	8,7	3	دائما	أعاني من عجز في اتخاذ القرارات	12
			8,7	09	أحيانا		
			8,7	14	أبدا		
دال	0.054	5.846	8,7	4	دائما	نضرتي انتقادية على كل ما يحدث	13
			8,7	14	أحيانا		
			8,7	8	أبدا		

دال	0.001	14.846	8,7	17	دائما	أشعر بحماس أكبر عند ممارسة الرياضة	14
			8,7	8	أحيانا		
			8,7	1	أبدا		
غير دال	0.085	4.923	8,7	14	دائما	ألجأ الى ممارسة الرياضة عغد شعوري بعدم الراحة	15
			8,7	6	أحيانا		
			8,7	6	أبدا		
غير دال	0.135	4.00	8,7	4	دائما	أميل الى البكاء بصفة متكررة	16
			8,7	10	أحيانا		
			8,7	12	أبدا		
			8,7	7	دائما		

غير دال	0.607	1.00	8,7	11	أحيانا	أعاني من قلة النوم	17
			8,7	8	أبدا		
دال	0.001	13.462	8,7	2	دائما	أشعر باليأس من المستقبل	18
			8,7	7	أحيانا		
			8,7	17	أبدا		
دال	0.006	7.538	13,0	20	دائما	أشعر بسعادة عند مشاركة زملائي في النشاط الرياضي	19
			13,0	6	أحيانا		
			-	-	أبدا		
دال	0.006	7,538	13	06	صغير	الدرجة الكلية للاستبيان	

نشاط الترويخي في الخفض من مستوى الاكتئاب

من خلال الجدول رقم (02) وبعد تطبيق اختبار كاف تريبيع على عبارات محور كفاءات التخطيط أن معظمها كانت دالة احصائيا وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لصالح أكبر تكرار مشاهد والذي يوازي الدور المرتفع في هذه المجموعة

أما الدرجة الكلية للاستبيان فتظهر من تطبيق اختبار كاف تريبيع أنها دالة احصائيا، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين التكرارات المشاهدة والمتوقعة لصالح أكبر تكرار مشاهد .

وعليه من نتائج الجدول فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل أي وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين التكرارات المشاهدة والمتوقعة لصالح أكبر تكرار مشاهد والذي يوازي الدور الكبير الذي يلعبه النشاط الرياضي في الخفض من درجة الاكتئاب لدى المعاقين حركيا ومنه الفرضية صحيحة .

2-1-2 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: " لا توجد فروق بين متوسطي اجابات أفراد عينة البحث في الاكتئاب تعزى لمتغير الجنس

الجدول رقم (03) يوضح اختبار مان ويني لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاجابات أفراد العينة على استبيان الاكتئاب تبعاً لمتغير الجنس

المحاور	الجنس	العدد	متوسط الرتبة	مجموع الرتب	قيمة " Mann-Whitney "	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للاكتئاب	ذكر	14	14,36	201,00	72,000	,5 36 غير دال
	أنثى	12	12,50	150,00		
	-	26	-	-		
ب						

من خلال الجدول يتضح أن القيمة الاحتمالية أكبر من 0.05 فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكتئاب لدى المعاقين حركيا تعزى لمتغير الجنس

3-1-2 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: " لا توجد فروق بين متوسطي اجابات أفراد عينة البحث في الاكتئاب تعزى لمتغير السن

الجدول رقم (04) يوضح اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاجابات أفراد العينة على استبيان الاكتئاب تبعاً لمتغير الجنس

المحاور	السن	العدد	متوسط الرتبة	مجموع الرتب	قيمة "Mann-Whitney"	مستوى الدلالة
درجة الكلية للاكتئاب	8-14 سنة	13	15,73	204,50	55,500	,136 غير دال
	15 سنة فما فوق	13	11,27	146,50		
	-	26	-	-		

من خلال الجدول 04 يتضح أن القيمة الاحتمالية أكبر من 0.05 فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيا في مستوى الاكتئاب لدى المعاقين حركيا تعزى لمتغير السن

4-1-2 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: " لا توجد فروق بين متوسطي اجابات أفراد عينة البحث في الاكتئاب تعزى لمتغير السن

الجدول رقم (05) يوضح اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاجابات أفراد العينة على استبيان الاكتئاب تبعاً لمتغير درجة الاعاقة

المحاور	درجة الإعاقة	العدد	متوسط الرتبة	مجموع الرتب	قيمة "Mann-Whitney"	مستوى الدلالة
درجة الكلية للاكتئاب	اعاقة جزئية	14	14,36	201,00	72,000	,536 غير دال
	اعاقة كلية	12	12,50	150,00		
	-	26	-	-		

من خلال الجدول 05 يتضح أن القيمة الاحتمالية أكبر من 0.05 فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكتئاب لدى المعاقين حركيا تعزى لمتغير درجة الاعاقة

2-2 مناقشة الفرضيات

1-2-2 مناقشة الفرضية الأولى :

لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور كبير في خفض مستوى الاكتئاب لدى المعاقين حركيا

من خلال عرضنا للجدول رقم (02) نجد أن للممارسة الرياضية دور كبير في خفض درجة الاكتئاب لدى المعاقين حركيا .

ولعل أهم قيمة يكتسبها المعاقين حركيا من خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية هي الرضا عن الذات والطمأنينة النفسية والتي من شأنها أن تدمج المعاق في السياق الاجتماعي كبقية أفرادهم .

ومنه يتم اثبات الفرضية الأولى التي تقول "لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور كبير في خفض مستوى الاكتئاب لدى المعاقين حركيا "

2-2-2 مناقشة الفرضية الثانية :

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاكتئاب لدى المعاقين حركيا تعزى لمتغير

الجنس

من خلال نتائج الجدول رقم (03) يرى الباحث أنه يمكن أن يفسر عدم الاختلاف في مستوى الاكتئاب بين الجنسين بأن الطمأنينة النفسية حاجة أساسية للفرد سواء كان ذكراً أو أنثى هذا وتتفق النتائج المتوصل اليها مع بعض الدراسات السابقة منها دراسة عريوة سيف الاسلام 2016 ، دراسة تونسي 2006 ، دراسة احسان أبو بكر 2011 ، كرم الدين 2014 ، حيث أجمعت هذه الدراسات على عدم وجود فروق بين الجنسين ومنه الفرضية صحيحة "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاكتئاب لدى المعاقين بصريا تعزى لمتغير الجنس"

3-2-2 مناقشة الفرضية الثالثة :

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاكتئاب لدى المعاقين حركيا تعزى لمتغير

السن

من خلال الجدول رقم (04) تبين ان المعاق يتحرر في الكثير من الأحيان من سلطة الاعاقة خلال ممارسة الأنشطة الرياضية وبما أن الخصائص التي تميز هذه الفئة هي خصائص ثابتة لدى كل المراحل العمرية فإننا لم نجد فروق بينها تبعا لمتغير السن ، هذا وتتفق النتائج المتوصل إليها مع بعض الدراسات السابقة مثل دراسة عريوة 2016 دراسة احسان ابوبكر 2011 ، حيث أجمعت هذه الدراسات على عدم وجود فروق بين الجنسين ومنه الفرضية صحيحة "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاكتئاب لدى المعاقين بصريا تعزى لمتغير السن"

4-2-2 مناقشة الفرضية الرابعة :

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاكتئاب لدى المعاقين حركيا تعزى لمتغير درجة الاعاقة"

يبين الجدول رقم (05) أن الاعاقة كانت كلية أو جزئية لم تكن سببا في احداث الفرق بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية . وهذا في اعتقاد الباحث راجع الى طبيعة الأنشطة الترويحية وخصائصها فالقيم والمهارات التي يكتسبها الممارسون للأنشطة الرياضية الترويحية تجعل منهم على قدم المساواة ، بالرغم من اختلاف درجة الاعاقة ، هذا وتتفق النتائج مع بعض الدراسات السابقة منها دراسة عريوة 2016 ، تونسي 2006 ، احسان أبو بكر 2011 ،

حيث أجمعت هذه الدراسات على عدم وجود فروق بين الجنسين ومنه الفرضية صحيحة "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاكتئاب لدى المعاقين بصريا تعزى لمتغير درجة الاعاقة"

3- الاستنتاجات والاقتراحات:

1-1 الاستنتاجات:

- على ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة وطبيعة الدراسة ومن واقع البيانات، والمعلومات التي توصل إليها الباحث:
- - جاء دور النشاط الرياضي الترويحي في خفض من درجة الاكتئاب كبيرا
- - أسفرت النتائج التي توصلت إليها الباحث على أنه لا توجد فروق بين إجابات أفراد عينة البحث في الاكتئاب تعزى لمتغير (الجنس، السن، درجة الإعاقة).

• وبعد التحقق من صحة فرضيات الدراسة يمكننا القول أن الفرضية العامة لبحثنا التي نصها "للنشاط الرياضي الترويحي دور كبير في خفض من درجة الاكتئاب لدى المعاقين حركيا

2-3 اقتراحات وتوصيات :

- ضرورة العمل على تصحيح وتعديل نظرة المجتمع إلى المعاق.
- تصميم أنشطة رياضية ترويحية بحيث تكون مرتبطة بالأهداف والمشاكل والمواقف التي يمر بها المعاق في حياته اليومية
- ضرورة دعم المراكز التي تتعامل مع هذه الشريحة موضع الدراسة بأكبر عدد من المختصين في ميدان التربية الخاصة، وكذلك النشاط الرياضي المكيف.
- الرعاية والدعم النفسي لفئة المعاقين سمعيا وإشراكهم في الأنشطة الرياضية في المجتمع.
- قطع العزلة الاجتماعية ومساعدة المعاقين في استئناف اتصالاته الاجتماعية مع الآخرين.
- تطبيع المعوق مع البيئة الاجتماعية وذلك بتقليص الحواجز بين مجتمع الأصحاء ومجتمع المعوقين من خلال إدماج هؤلاء تدريجيا داخل المؤسسات التربوية العامة وإشراكهم في مختلف الأنشطة والتظاهرات التي يقوم بها الأسوياء منها الرياضية والاجتماعية.

4قائمة المصادر والمراجع:

1. محمود عوض بسيوني، 1992 " فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
2. الأغا، 2002، البحث التربوي، مطبعة مقداد، غزة.
3. رجاء محمود ابوعلام، مناهج البحث في العلوم النفسية والإجتماعية ، دارالجامعية للنشر ، الطبعة 9 ، القاهرة ، مصر ، 2014 ..
4. ليلي السيد فرحات، القياس والإختبار في التربية الرياضية، الطبعة 1 ، مركز الكتاب للنشر ، عمان ، 2001 .
5. رشيد زرواتي ، مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية ، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع ، الطبعة 1 ، الجزائر ، 2007
6. محمد حسين علوي، علم النفس المعاق، دار المعارف، 1999
7. عمار بوحوش ، 1995، مناهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
8. عبد اللطيف سحنون ، 2020، دافعية الانجاز الرياضي وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، مجلة الإبداع الرياضي، مجلد 11، العدد 01، صفحة 364. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.