

مستوى الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي البدني المكيف التنافسي

## The level of mental health among people with mobility disabilities who practice competitive adapted sports activity

دعي يوسف<sup>1</sup>، رحلي مراد<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مخبر المناهج والبرامج الرياضية. الاندماج الاجتماعي والتأهيل الحركي بواسطة النشاط الرياضي / معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية / جامعة الجلفة / الجزائر / [youssef.dai@univ-djelfa.dz](mailto:youssef.dai@univ-djelfa.dz)

<sup>2</sup> مخبر حوكمة الإعلام الرياضي / معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة المسيلة / الجزائر

[mourad.rahli@univ-msila.dz](mailto:mourad.rahli@univ-msila.dz)

تاريخ النشر: 2024/08/05

تاريخ القبول: 2024/04/13

تاريخ الاستلام: 2024/02/14

الملخص:

هدفت الدراسة إلى كشف مستوى الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي المكيف التنافسي ، ولأجل تحقيق أهدافها استخدم الباحثان المنهج الوصفي ، حيث شملت عينة الدراسة على 40 لاعب ولعبة من نادي الحضنة للمعاقين حركيا ، وتم الاعتماد على مقياس الصحة النفسية لسيد يوسف ، وقد أظهرت نتائج الدراسة بعد المعالجة الإحصائية للبيانات إن مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة منخفض يحتاج فيه الفرد إلى إعادة التوازن إلى نفسه في بعض الحالات ، وإلى دعم نفسي من طرف المختصين في حالات أخرى ، وفي الأخير أوصى الباحثان على ضرورة الاهتمام بالجانب الصحي النفسي لهذه الفئة ، والإطلاع على مستوى الصحة النفسية لديها قبل تصميم مختلف البرامج الرياضية ، وكذلك ضرورة تصميم برامج رياضية تعزز الصحة النفسية ودمجها ضمنيا في البرامج الرياضية مصطلحات البحث: الصحة النفسية، المعاقون حركيا ، النشاط الرياضي البدني الرياضي المكيف .

### Abstract:

The study aimed to reveal the level of mental health among the physically disabled who practice physical activity and competitive adapted sports. In order to achieve its objectives, the researchers used the descriptive approach, as the study sample included 40 male and female players from the Al-Hudna Club for the physically disabled, and the psychological health scale of Sayed Youssef was relied upon, and it showed The results of the study after statistical processing of the data: The level of mental health among the study sample is low, in which the individual needs to restore balance to himself in some cases, and psychological support from specialists in other cases. Finally, the researchers recommended the need to pay attention to the psychological health aspect of this group, and to be informed At the level of mental health before designing various sports programs, as well as the necessity of designing sports programs that enhance mental health and integrating it implicitly into sports programs.

**Keywords:** mental health, physically disabled people, adapted sports physical activity.

## 1. مقدمة:

تسعى دول العالم منذ القدم والى يومنا هذا إلى التكوين والرعاية والاهتمام بجميع أفراد المجتمع من خلال رفع مستوى الكفاءة لديهم ، وقصد الاستفادة من قدراتهم وتوظيفها في شتى المجالات المختلفة ( الاقتصادية، الرياضية، السياسية، الثقافية....الخ).

وتعتبر فئة ذوي الاحتياجات الخاصة إحدى هذه الفئات المهمة والمكونة للمنظومة الاجتماعية لأي كيان بشري، وبعد ما كانت مجرد فئة يجب العناية والرعاية بها وتلبية حاجاتها، سعى المختصون إلى الاستثمار فيها وإعطاء أفرادها الفرصة الكاملة لاستغلال كفاءاتهم وفتح المجال أمامهم لإبراز قدراتهم وطاقاتهم الكامنة في شتى المجالات، ومن أبرز هذه الفئات نجد فئة المعاقين حركيا حيث تمثل نسبة لا بأس بها داخل مجتمعاتنا.

ومن أجل كل هذا قامت العديد من الدول ومن بينها الجزائر بإنشاء مراكز ومؤسسات خاصة بهذه الفئة حيث تعددت فيها مجالات الاهتمام من علاجية وترويقية الى محاولة دمجه مع أقرانهم العاديين وحتى الاهتمام بالجانب البدني والرياضي من خلال تكوين فرق رياضية في مختلف التخصصات والأنواع الفردية منها والجماعية ، والتي أعدت لها برامج ومناهج وطرق وأساليب وتوفير مختلف الوسائل والحاجيات التي تتلاءم وتناسب مع مختلف إمكانيات وخصائصهم النفسية والبدنية والعقلية .

ومما لا شك فيه أن العجز والقصور الذي أصاب المعاق حركيا أدى به إلى عدم قدرته على أداء مختلف وظائفه اليومية بشكل جيد مقارنة بأقرانه الأسوياء، قد ترك الأثر السلبي خاصة على الجانب النفسي لديه، هذا ما دفع بالمختصين والمسؤولين إلى إيجاد حلول ووضع استراتيجيات بناءة في شتى المجالات لإعداد الفرد المعاق حركيا وتكوينه تكويننا وإعدادا يساهم في الرفع من قدراته الشخصية ومساعدته في الاعتماد على نفسه في قضاء حوائجه وحتى الاستفادة منه في تطوير بعض المجالات المهمة للمجتمع بصفة عامة. حيث أن هذا العجز والقصور السابق ذكره يعتبر بمثابة عائق وحاجز في حياة الفرد المعاق .

حيث ذكر ( حمزة مختار ) في هذا الصدد نتائج توصل إليها بعض الباحثين السيكلوجيين إذ توصلوا إلى أن تأثير مثل هذه العاهات يختلف باختلاف شخصية ذوي الاحتياجات الخاصة ، كما أن العوامل المؤثرة في استجابة البيئة الاجتماعية وموقفها من صاحب الإعاقة هي التي تكون الصراع النفسي وتزيد من الشعور بالنقص فالشخص ذو المظهر الحسن يجعل الناس يتصرفون نحوه بشكل مغاير لتصرفاتهم لو كان قاصرا أو غير ذي مظهر حسن وذلك بغض النظر عما يقوله ويفعله ( حمزة مختار ، 1976 ، ص204 )

حيث اشتغل المختصون في المجال الرياضي على تطوير الجوانب المختلفة للمعاق حركيا ( بدنيا وعقليا ونفسيا ) كونه مجال مهم وثرى بمختلف المواقف الهادفة إلى إبراز مختلف الطاقات الكامنة للفرد المعاق من خلال تعديل وتكييف مختلف النشاطات الرياضية بما يتناسب مع قدرة كل فرد وكذلك قدرة كل فئة .

## 2. الإشكالية:

إن الاهتمام بالصحة النفسية أصبح من البرامج التي تأخذ مكان الصدارة للمعاقين في العالمين المتقدم والنامي، لغرض وضع التخطيط الواعي الذي مكن عن طريق إحداث التغيير المقصود لهذه الفئة، فضلاً عن إيجاد التوافق بين أدائهم ووظائفهم الاجتماعية، وبين البيئة التي يعيشون فيها، وليدرك الإنسان المعاق أنه قدرات وطاقات هائلة. (صالح، 2002، ص5).

حيث أن المعاقين حركياً طاقةً بناءةً يُمكن الاستفادة منها في تنمية المجتمع إذا تم إرشادهم بطريقة تُساعدهم على معرفة أبعاد البيئة التي يعيشون فيها وطبيعتها ويمارسون دورهم من خلالها، بحيث يتعلمون أهم الأساليب الفعالة

لمواجهة مشكلاتهم، حيث نجدهم لا يستطيعون التكيف بسهولة مع المجتمع كالعاديين نتيجةً لنمو مشاعر النفس والرفض لديهم بسبب إعاقاتهم، مما يؤدي ذلك إلى بعض المشاكل والاضطرابات النفسية لدى المعاق حركياً منها: الشعور بالتعب، فالمعاق يبذل جهداً كبيراً بهدف تعويض قصوره البدني، لذلك فإنه مُعرضٌ للشعور بالتعب مما يؤدي إلى زيادة حساسيته وهذا يضيف عبئاً نفسياً عليه، فالمظهر الجسدي له تأثيرٌ على شخصية المعاق، وقد تظهر بعض الأعراض المرضية لدى المعاق حركياً كالقلق و انخفاض مفهوم الذات وسوء التوافق النفسي نتيجة التصور السلبي لصورة الجسم (محمد، 2005، ص175).

ويذكر كمال مرسي (1999م) أن تقدم العلوم واهتمام الباحثين بالأفراد والإعاقة في جميع المستويات أظهر دعوةً تفاعليةً أن المعاقين إذا أُحيطوا بالرعاية والعناية التي يحتاجونها والتدريب المناسب يصبحون أقرب للأسوياء، وأقل شيء يمكن عمله لهم هو تنمية قدراتهم الاجتماعية حتى يُمكنهم الاعتماد على أنفسهم بقدر ما تسمح به إمكانياتهم المحدودة. (مرسي، 1999، ص228).

و تُعدُّ رياضة المعاقين إحدى الرياضات التي تسعى لرفع قدرات الفرد المعاق وإمكاناته الجسمية والفكرية وصقل وإعداد شخصيته، وهي الوسيلة التي يُمكن للفرد المعاق من خلالها التقرب من المجتمع، ليقضي على حالة العزلة والإنفراد التي يُواجهها من جرّاء عوقه، لذا فإن عملية تأهيل المعاق رياضياً ظاهرة تُعبر عن المجتمع المتطور، وإدراكاً للمسؤولية بأهمية رعاية هذه الشريحة الاجتماعية لتؤدي دورها الإيجابي في المجال الرياضي، لذلك وضعت الدول جُل اهتمامها بمحاولة توجيهية بإعطاء فرصٍ متساويةً للأفراد ذوي الحركة المحدودة في ممارسة التمارين الرياضية والدخول في المنافسات مع أقرانهم، ولإغناء حياتهم بالمعنى الكامل. (الريعي، 2005، ص22).

كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية للمعاق تعمل على تحسين حالته النفسية نتيجة تنمية وتحسين حالته الجسمية، وبذلك ينخفض التوتر ويزداد الشعور بالقدرة على الإنجاز وتقبل الذات من الآخرين. (حلي، وفرحات، 1998، ص127).

وتبقى معرفة مستوى الصحة النفسية للمعاق حركياً إحدى أهم المسائل الهامة التي يجب علينا معرفتها والوقوف عليها بشكل سليم ودقيق قصد محاولة الفهم والتعرف على حجم المشاكل والصعوبات التي تواجه الفرد المعاق حركياً في حياته اليومية، وقدرته على مجابهة ومواجهة هذه الصعوبات خاصة من الناحية النفسية هذا من جهة، ومن جهة أخرى محاولة إيجاد سبل وحلول لتعزيز صحته النفسية من خلال وضع برامج علاجية إرشادية رياضية متنوعة مناسبة وملئمة لما يحتاجه الفرد المعاق في هذا المجال.

ومن خلال ما تم طرحه سابقاً قمنا بصياغة التساؤلات على النحو التالي:

- ما مستوى الصحة النفسية لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف التنافسي؟
  - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي البدني المكيف التنافسي تعزى لمتغير الجنس؟
  - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي البدني المكيف التنافسي تعزى لمتغير نوع النشاط؟
- وإجابة مؤقتة على أسئلة الدراسة اقترحنا الفروض التالية:

### 3. الفرضيات:

- مستوى الصحة النفسية لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف التنافسي منخفض.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي البدني المكيف التنافسي تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي البدني المكيف التنافسي تعزى لمتغير نوع النشاط.

#### 4. أهمية الدراسة :

تظهر أهمية هذه الدراسة من خلال المكانة الكبيرة التي يلعبها الجانب النفسي لدى المعاق حركيا وذلك كونه جانب مهم في بناء شخصيته بالإضافة كذلك إلى أن المعاقين حركيا يمثلون نسبة كبيرة من الأفراد الذين يعيشون بيننا ويمثلون جزء كبير لا يتجزأ من أفراد كل المجتمعات هذا ما حتم علينا الاهتمام بهم من جميع النواحي ، وكذلك تتجلى أهمية هذه الدراسة كذلك في الوقوف والتعرف بشكل واضح ودقيق على مستوى تأثير ما يواجهونه من صعوبات ومشاكل ومعوقات في حياتهم اليومية نتيجة القصور الذي يعانون منه وتأثيره على مستوى صحتهم النفسية ولأن تحديد مستوى الصحة النفسية لهذه الفئة قد يسهل علينا ويساعدنا في الوقوف على أهم وأنجع السبل والطرق وكذا تحديد مختلف الوسائل المناسبة والملائمة لتصميم مختلف البرامج بجميع أنواعها وتخصصاتها(علاجية ترويحوية ، تنافسية ) ، والتي من شأنها الرفع من مستوى الصحة النفسية لهم وكذا تعزيز مختلف أبعادها، هذا ما يساهم وبشكل كبير في عملية دمج هذه الفئة داخل المجتمع .

كما أن لهذه الدراسة مجموعة من الأهداف نسعى إلى تحقيقها تلخص في ما يلي :

#### 5. أهداف الدراسة:

- التعرف على المستوى العام للصحة النفسية لدى المعاق حركيا الممارس للنشاط الرياضي البدني المكيف التنافسي .
- الكشف عن علاقة مستوى الصحة النفسية للمعاق حركيا الممارس للنشاط الرياضي البدني المكيف بنوع الجنس (ذكور، إناث)
- الكشف عن علاقة مستوى الصحة النفسية للمعاق حركيا الممارس للنشاط الرياضي البدني المكيف بنوع النشاط الممارس (فردى، جماعى)
- جعل هذه الدراسة دعوةً للاهتمام بالمعاقين حركياً وتمكينهم من ممارسة النشاط الرياضي المكيف التنافسي وكذلك دعوة للبحث في مختلف المحتويات المناسبة لتصميم البرامج الرياضية بما ينعكس بالإيجاب على الجانب النفسي والصحة النفسية لديهم.
- الخروج بتوصيات للقائمين على رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة للعمل على توفير سبل الممارسة لذوي الاحتياجات الخاصة خاصة في مجال النشاط الرياضي البدني المكيف التنافسي ، وتمكين خريجي النشاط الرياضي المكيف من العمل في هذا المجال.

#### 6. مصطلحات الدراسة :

##### 1.6. الصحة النفسية :

##### 1.1.6. التعريف الاصطلاحي:

عرّفها "حامد زهران عبد السلام" على أنها: حالةٌ دائمةٌ نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه وبيئته)، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حدٍ ممكنٍ، ويكون قادراً كذلك على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملةً وسويةً، ويكون سلوكه عادياً ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام. (زهران، 2005، ص9)

و يُعرّفها "Freidman" بأنها قدرة الفرد على التأقلم مع المتغيرات اليومية والتفاعل الاجتماعي من دون الخوض في سلوكيات أو مشاعر غير ملائمة، والصحة النفسية هي أكثر من مجرد غياب الاضطرابات النفسية والعقلية، ويُمكن أن تتأثر بالعوامل الداخلية (الفرد وذاته) أو بالعوامل الخارجية (خارجة عن إرادة الفرد مثل خلل بيولوجي أو مرض عضوي). (بارون، 2008، ص20)

### 2.1.6. التعريف الإجرائي:

هي تلك الحالة النفسية التوافقية التي تجعل الفرد قادراً على التعايش العقلي والعاطفي ذاتياً مع نفسه ومع مختلف مكونات بيئته الاجتماعية، مما يكسب نوعاً من الرضا عن نفسه يجعله يعيش بسعادة.

### 2.6. المعاقون حركياً:

#### 1.2.6. التعريف الاصطلاحي :

حسب الدكتورة "ماجدة السيد عبيد" فإن المعاقين حركياً هم الأفراد الذين يُعانون من العجز في وظيفة الأعضاء الداخلية في الجسم سواء كانت مسؤولةً عن الحركة في الجسم ككل أو جزءٍ مثل الأطراف أو المفاصل، بسبب بتر طرفٍ أو جزءٍ منه أو شللٍ جزئيٍّ أو كليٍّ، شللٍ عضليٍّ، سواء كانت وراثيةً أو مكتسبةً نتيجةً للإصابةٍ أو حادثٍ أو حروبٍ، وتُصبح الإعاقة دائمةً وبالتالي تؤثر بشكلٍ كبيرٍ على حياته الطبيعية. (السيد، 2001، ص11).

و المعاقون حركياً هم الأفراد الذين يُعانون من العجز في وظيفة الأعضاء الداخلية في الجسم سواء كانت مسؤولةً عن الحركة في الجسم ككل أو جزءٍ مثل الأطراف أو المفاصل، بسبب بتر طرفٍ أو جزءٍ منه أو شللٍ جزئيٍّ أو كليٍّ، شللٍ عضليٍّ، سواء كانت وراثيةً أو مكتسبةً نتيجةً للإصابةٍ أو حادثٍ أو حروبٍ، وتُصبح الإعاقة دائمةً وبالتالي تؤثر بشكلٍ كبيرٍ على حياته الطبيعية. (السيد، 2001، ص11).

### 2.2.6. التعريف الإجرائي:

هم الأفراد الذين لا يستطيعون أداء مختلف وظائفهم الحركية نتيجة للعجز والقصور الذي يكون على مستوى شتى الأجهزة المسؤولة على الأداء الحركي للفرد.

### 3.6. النشاط البدني الرياضي المكيف:

#### 1.3.6. التعريف الاصطلاحي :

يُعرّفه الدكتور "أسامة رياض" بأنه: عملية تطوير وتعديل في طرق ممارسة الأنشطة الرياضية بما يتلاءم مع قدرات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، ويتناسب مع نوع ودرجة الإعاقة لديهم، كما يحتوي على مجموعة من الإجراءات التي تُتخذ في بعض نواحي الأنشطة الرياضية سواءً من حيث التعديل في الأداء البدني أو تعديل بعض النواحي القانونية، حتى يتسنى للمعاقين ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة آمنة وفعالة. (رياض، 2000، ص32)

ويعرفه لقوي وليد وآخرون بأن النشاط البدني المكيف هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة التي يتم تعديلها وتكييفها بما يتماشى مع قدرات ذوي الاحتياجات الخاصة حسب الإعاقة وشدها. (لقوي، وآخرون 2020، ص109).

### 2.3.6. التعريف الإجرائي:

هي تلك النشاطات البدنية والرياضية التي تم تعديلها وتنقيحها وفق ما يتماشى وقدرات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة مما يجعلها مناسبة وملائمة لكل فرد حسب إمكاناته.

### 7. الدراسات السابقة:

1.7. دراسة (عباسي ياسين، 2019) بعنوان: "أهمية النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى الشباب الجزائري"

تناول الباحث في هذه الدراسة موضوع الصحة النفسية عند الشباب ومدى ارتباطها بممارسة النشاط البدني الرياضي، وقام بمقارنة بين الشباب الممارس للنشاط الرياضي وغير الممارس، ودرجة تأثيرها على بعض الاضطرابات والأمراض النفسية كالقلق والعدوان والاكتئاب.

اتخذ الباحث المنهج الوصفي كمنهج للدراسة لأنه يصف الظاهرة على الواقع كما هي، واشتملت الدراسة على عينة مقدارها 100 شاب تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وأجابت العينة على مقياس الصحة النفسية من إعداد الباحث، وكانت استنتاجات الدراسة كالتالي:

- النشاط البدني الرياضي يخفف ظاهرة القلق لدى الشباب.

- النشاط البدني الرياضي يُقلل ظاهرة العدوان لدى الشباب.

- النشاط البدني الرياضي يمنع حدوث مرض الوسواس القهري.

- النشاط البدني الرياضي يُقلل ظاهرة الفوبيا لدى الشباب.

- النشاط البدني الرياضي يُعالج ويُخفف من ظاهرة الاكتئاب لدى الشباب.

- وبمُجمَل النشاط البدني الرياضي يُحسن من الصحة النفسية لدى الشباب.

2.7. دراسة (نغم خالد ومقداد طارق، 2021) بعنوان: "الثقافة الرياضية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على كلٍ من الثقافة الرياضية والصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة، ومن ثم التعرف على العلاقة بين المتغيرين لدى أفراد العينة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتمثل مجتمع الدراسة في طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والبالغ عددهم (776) طالب، أما عينة الدراسة بلغ عددها (153) طالباً، واستخدم الباحثان مقياس الثقافة الرياضية الذي تم بتصحيحه وتعديله من قبل (Ahmed & Mahdi, 2012)، ومقياس الصحة النفسية المُعد من قبل (خليل، 2006).

وفي ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثان تم التوصل إلى عدد من الاستنتاجات منها:

- توجد فروق معنوية بين طلاب المرحلة الأولى والمراحل (الثانية، والثالثة، والرابعة) في الثقافة الرياضية. - لا توجد فروق معنوية بين طلاب المرحلة الثانية والمرحلة الثالثة في الثقافة الرياضية.

- توجد فروق معنوية بين طلاب المرحلة الثانية والمرحلة الرابعة في الثقافة الرياضية.

- توجد فروق معنوية بين طلاب المرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة في الثقافة الرياضية.

- أن طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم متوسط الصحة النفسية أقل من المتوسط الفرضي للمقياس، وهذا يدل على أن النتيجة سلبية.

3.7. دراسة (بن السايح مسعودة، 2018) بعنوان: "دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين سمعياً بالأغواط"

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين سمعياً بالأغواط، حيث تم استعمال المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي، وتطبيق مقياس الصحة النفسية من إعداد "القريطي، والشخص، 1992" على مجموعة الدراسة التي قُدر عددها ب(20) معاقاً سمعياً من مدرسة المعاقين سمعياً "مرفوعة سماحي" بولاية الأغواط تم اختيارهم بطريقة قصديه.

وأظهرت النتائج أن للنشاط الرياضي الترويحي دور مهم في تنمية وتحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين سمعياً.

4.7. دراسة (مكاوي يوسف وهوارة مولود، 2019) بعنوان: "انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بالداء السكري"

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على انعكاس النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية ومستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بالداء السكري، وكذا محاولة الكشف على طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية وأبعاد مستوى الطموح لدى التلاميذ، أُجريت الدراسة على عينة قوامها 70 تلميذاً وتلميذةً من ثانويات ولاية الوادي المصابين بالداء السكري تم اختيارهم بطريقة قصديه باستخدام أسلوب الحصر الشامل، ولجمع البيانات الخاصة بالدراسة وللتحقق من أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي.

أما فيما يخص أدوات جمع البيانات تم استخدام مقاييس تمثلت في مقياس الصحة النفسية ل(صالح فؤاد محمد مكاوي) المكون من 56 عبارة، ومقياس مستوى الطموح ل(كاميليا عبد الفتاح) المكون من 7 أبعادٍ و 79 فقرةً، وجاءت نتائج الدراسة على النحو التالي:

- للنشاط البدني الرياضي فعالية في تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ المصابين بالداء السكري.

- النشاط البدني الرياضي له دور كبير في تحقيق مستوى الطموح لدى فئة المصابين بداء السكري.

- توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية وأبعاد مستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بداء السكري.

5.7. دراسة (بشير حسام 2010) بعنوان: فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاق حركياً بالجزائر

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة اثر النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وكيفية إدماج المعاق حركياً داخل المجتمع والتخلص من المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد المعاق .

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي وتمثلت عينة البحث في مجموعة من المراكز النفسية (الحراش ، سوق أهراس ، بسكرة ، مستغانم) كل مركز قسم أفراد العينة في كل مركز إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وبعد تطبيق مقياس لصحة النفسية ل: كامان وفليت 1983 خلصت الدراسة إلى الكشف عن الدور المهم الذي لعبته ممارسة الأنشطة الترويحية في تحقيق الصحة النفسية للعينة ، كم أوصى الباحث على ضرورة الاهتمام بفئة المعاقين حركيا وبالأنشطة الترويحية لما لها من أهمية نفسية تعود على المعاق حركيا .

6.7. دراسة (بوعزيز محمد وآخرون، 2017) بعنوان: "انعكاسات الممارسة الرياضية على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

تم إجراء هذه الدراسة على عينة مُقدرة بـ 316 تلميذاً وتلميذةً من 10 ثانويات بولاية معسكر تم اختيارهم بطريقة عشوائية، مقسمين على مجموعتين، الأولى: شملت 160 تلميذاً وتلميذة يُمارسون النشاط البدني الرياضي بالمدرسة الثانوية، والثانية: تضمنت 154 تلميذاً وتلميذةً لا يُمارسون أي نشاطٍ رياضي، وذلك بهدف إبراز عوامل تحقيق الصحة النفسية والاتزان النفسي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي، حيث قام الباحثون بتصميم استبيانٍ للتوافق العام.

وأوضحت النتائج أن لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق أهدافٍ عاليةٍ لأنفسهم ولغيرهم.
- الاتسام بالانضباط الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض التعبيرات العدوانية.
- كما أن المجهود البدني المنظم له آثارٌ إيجابيةٌ ومفيدةٌ على الحالة النفسية للأشخاص خاصةً الذين يُعانون من مختلف الاضطرابات النفسية كالضغط النفسي والاكتئاب ... الخ.
- وهذه النتائج تبعث للتفاؤل وتؤكد أن للأنشطة البدنية والرياضية آثاراً إيجابيةً مُهمّةً ليس على اللياقة البدنية فحسب بل أيضاً على اللياقة النفسية.

7.7. التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما تم تداوله من دراسات سابقة في بحثنا هذا لاحظنا أن معظم الدراسات ذهبت إلى البحث عن سبل تعزيز الصحة النفسية لدى مختلف فئات ذوي الاحتياجات الخاصة وحتى الأسوياء سواء أولئك الذين يمارسون النشاط الرياضي أو الغير ممارسين له ، بين ما في دراستنا الحالية نريد البحث والكشف أولاً عن مستوى هذه الصحة النفسية لدى فئة الأفراد المعاقين حركيا وذلك قبل الشروع في العمل على تعزيزها وتحسينها وتحقيقها ، رغم ذلك فقد استفدنا من هذه الدراسات السابقة في عدة مجالات مهمة منها :

- الإطلاع على أكبر عدد ممكن من المصادر والمراجع .

- الإطلاع على أدوات القياس ومختلف مقاييس الصحة النفسية .

- التعرف على المناهج المختلفة وتحديد المنهج المناسب للدراسة .

- إعداد الإطار النظري للدراسة .



- أيضا الاختيار الأنسب لأدوات جمع بيانات البحث .

## 8. الجانب التطبيقي:

### 1.8. منهج البحث:

إن المنهج هو مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم ، أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة أو هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار والإجراءات من أجل الكشف عن الحقيقة التي نجهلها والمنهج ، وطرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف المواضيع ، ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية (كيحل اسما عيل 2022 ، ص 205 )

استعملنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي التحليلي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة ،

حيث يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة و تقديرها كميا عن طريق جمع البيانات و المعلومات الدقيقة عن المشكلة و تصنيفها وتحليلها و إخضاعها للدراسة (أيت منصور راجح طاهين، 2003، ص2018)

### 2.8. مجتمع وعينة البحث:

إن تحديد مجتمع البحث الأصلي يعتبر من النقاط الأساسية التي ينبغي أن يراعيها الباحث و يوليها اهتماما كبيرا ، فبدون تحديد المجتمع الأصلي و معرفة العناصر الداخلية فيه لا يستطيع الباحث التحكم في كافة المتغيرات المرتبطة بالبحث ( بوداود عبد اليمين ، عطاء الله احمد ، 2009 ، ص 69 )

يتمثل مجتمع دراستنا في جميع لاعبي نادي الحضنة للمعاقين حركيا بالمسيلة، خلال الموسم الحالي 2023/2024، والبالغ عددهم 40 لاعبا ولعبة. يمارسون رياضات فردية تتمثل في ألعاب القوى ورياضة جماعية تتمثل في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

وفي دراستنا الحالية تم اختيار عينة الدراسة بطريقة مسحية، حيث بعد الإطلاع على البطاقة الفنية للنادي وكل المعلومات المتعلقة به في الدراسة الاستطلاعية، تم استبعاد 08 مفردات الذين أُجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية، حيث تم مراعاة متغير الجنس و متغير نوع النشاط الممارس ، وعليه فإن عينة دراستنا الأساسية بلغت 32 لاعبا ولعبة معاقون حركياً من نادي الحضنة للمعاقين بالمسيلة.

## 9. الإجراءات التطبيقية و الميدانية :

### 1.9. الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قبل بداية العمل الميداني، وكذلك هي عملية استطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها و التعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها و إخضاعها للبحث العلمي ( مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2000 ، ص 38 )

حيث قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مشابهة لمجتمع البحث قوامها 08 لاعبين ، ثم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد أسبوعين وذلك من أجل تحقيق جملة من الغايات منها:

- التأكد من صدق وثبات المقياس على عينة البحث المختارة.
- معرفة مدى ملائمة المقياس مع بيئة وعينة البحث.
- التعرف على الصعوبات والمواقف التي قد يتعرض لها الباحث عند تطبيق المقياس، وبالتالي تفاديها في المستقبل.
- معرفة متوسط الزمن الذي تتطلبه الإجابة على المقياس، وبالتالي وضع خطة عمل لتوزيع وجمع وتفريغ الاستبيان.

## 2.9. أدوات البحث :

### 1.2.9. الدراسة النظرية :

تمثلت مختلف المصادر والمراجع والدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع البحث

### 2.2.9. المقياس:

تم الاعتماد على المقياس النفسي للصحة النفسي لسيد يوسف والذي يحتوي على 15 عبارة موجبة

#### 1.2.2.9. محتوى المقياس وأبعاده :

تكون الإجابة من طرف أفراد العينة من خلال اختيار احد الإجابتين ، إما ينطبق وتمنح لها درجة 1 ، أو لا ينطبق وتمنح لها درجة 0 ، حيث إذا كانت مجموع درجات المجيب من 0 إلى 5 فالفرد لديه اضطرابا ما ويحتاج إلى دعم نفسي من المختصين وإذا كانت ما بين 6 إلى 8 فالفرد يحتاج إلى إعادة التوازن إلى نفسه ، وإذا كانت ما بين 9 إلى 12 فهو يتمتع بصحة نفسية جيدة وإذا كان المجموع من 13 إلى 15 فصحته النفسية ممتازة .

#### 2.2.2.9. صدق المقياس:

##### أ- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين بمختلف درجاتهم وتخصصاتهم أين أبدوا قبولهم حول محتوى عبارات المقياس ومدى ملائمتها لهدف الدراسة وطبيعة العينة .

##### ب- ثبات المقياس:

الجدول رقم 1: يبين ثبات مقياس الصحة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ.

مقياس الصحة النفسية	قيمة ألفا كرونباخ
الدرجة الكلية	0.814

المصدر: مخرجات SPSS من إعداد الباحث

بلغ معامل الثبات لمقياس الصحة النفسية 0.814، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### 3.2.9. الأدوات الإحصائية المستخدمة:

- الاستعانة في هذه الدراسة بنظام الحزم الإحصائية spss لإصداره الثاني والعشرون

\_ معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياس وفق الطريقة التالية :

$$\text{معامل ألفا كرونباخ} = \frac{n}{1-n} \left( \frac{1 - \text{مجموع } 2\text{ع لكل عبارة}}{2\text{ع}} \right)$$

حيث : ن = عدد عبارات القائمة.

$$\text{ع}^2 = \text{تباين القائمة ككل.}$$

- اختبار "ت" لعينيتين مستقلتين

- درجة الحرية (ن - 1) ، حيث ن : هي عدد الإجابات

- الانحراف المعياري

- المتوسط الحسابي

- مستوى الدلالة = 0.05

10. عرض وتحليل النتائج:

1.10. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

مستوى الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف التنافسي منخفض

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معييار الحكم	المستوى	الترتيب
01	0.33	0.477	5-0	منخفض	12
02	0.26	0.28	5-0	منخفض	13
03	0.66	0.74	12-9	مرتفع	02
04	0.46	0.19	8-6	منخفض	08
05	0.13	0.52	5-0	منخفض	15
06	0.26	0.24	5-0	منخفض	13
07	0.53	0.23	8-6	مرتفع	05
08	0.6	0.57	8-6	مرتفع	03
09	0.46	0.488	8-6	منخفض	08
10	0.53	0.46	8-6	مرتفع	05
11	0.40	0.17	8-6	منخفض	10
12	0.53	0,87	12-9	مرتفع	05
13	0.40	0,34	8-6	منخفض	10
14	0.6	0.71	8-6	مرتفع	03
15	0.73	0.83	15-13	مرتفع	01
الدرجة الكلية	<u>0.45</u>	<u>0.82</u>	<u>8-6</u>	<u>منخفض</u>	

المصدر: مخرجات SPSS من إعداد الباحث

### 1.1.10. تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (1):

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات (مستوى الصحة النفسية)، نلاحظ أن العبارات تراوحت في تشبعاتها عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين منخفضة ومرتفعة، بالنسبة للعبارات المرتفعة التي تنتمي إلى المجال المرتفع (1-0.5) نجدها (3-7-8-10-12-14-15)، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية للعبارات كالتالي من 0.53 إلى 0.73 والعبارات المنخفضة التي تنتمي إلى المجال المنخفض (0-0.5) نجدها (1-2-4-5-6-9-11-13-)، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية للعبارات كالتالي من 0.13 إلى 0.46. أما المتوسط الحسابي للدرجة الكلية 0.45 وهو في المجال المنخفض يمكننا القول أن أغلب أفراد العينة يتمتعون بصحة نفسية منخفضة وهم يحتاجون إلى إعادة التوازن إلى أنفسهم، وبالتالي تحققت الفرضية الأولى التي نصت على مستوى الصحة النفسية منخفض.

### 2.10. عرض نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

جدول رقم (2) يوضح نتائج اختبار "t" لمستوى الصحة النفسية التي تعزى لمتغير الجنس.

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	قيمة Sig	القرار
الجنس	أنثى	15	0.44	5.57	-1.104	30	0.918	غير دال عند 0.05
	ذكر	17	0.46	4.93				

المصدر: مخرجات SPSS من إعداد الباحث

### 1.2.10. تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (2):

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية، حيث جاءت الفروق طفيفة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 0.44 بانحراف معياري قدره 5.57 والإناث 0.46 بانحراف معياري قدره 4.93 وقيمة "ت" - 1.104 وقيمة Sig 0.918 وهي أصغر من 0.05 وغير دالة إحصائية و منه نقبل الفرضية التي تقول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

### 3.10. عرض نتائج الفرضية الثالثة التي نصت على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير نوع النشاط.

جدول رقم (3) يوضح نتائج اختبار "t" لمستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير نوع النشاط.

المتغير	نوع	حجم	المتوسط	الانحراف	قيمة "ت"	درجة الحرية	قيمة	القرار
---------	-----	-----	---------	----------	----------	-------------	------	--------

	Sig			المعياري	الحسابي	العينة	النشاط	
غير دال عند 0,05	0.813	30	0.978	3.02	0.47	20	نشاط جماعي	نوع النشاط
				2.60	0.43	12	نشاط فردى	

المصدر: مخرجات SPSS من إعداد الباحث.

### 1.3.10. تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (3):

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية، حيث جاءت الفروق طفيفة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للنشاط الجماعي 0.47 بانحراف معياري قدره 3.02 والنشاط الجماعي 0.43 بانحراف معياري قدره 2.60 وقيمة "ت" 0.978 وقيمة sig 0.813 وهي أصغر من 0.05 وغير دالة إحصائيا ومنه نقبل الفرضية التي تقول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير نوع النشاط.

### 11. استنتاج عام:

من خلال ما تم تناوله في دراستنا الحالية والذي حاولنا فيه الكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية التنافسية، وبعد تطبيق مقياس الصحة النفسية لسيد يوسف والذي صنف خلاله مستوى الصحة النفسية إلى أربع مستويات، حيث تكون فيه الصحة النفسية للفرد المعاق حركيا مرتفعة إذا كان مجموع الدرجات المحصل عليها في المقياس تنحصر بين 9 إلى 15 درجة، إذ يكون فيها الفرد بصحة ممتازة إذا كان مجموع درجاته بين 13 إلى 15 درجة، وجيدة إذا كان مجموع درجاته بين 9 إلى 12 درجة بينما تكون الصحة النفسية للفرد منخفضة إذا كان مجموع الدرجات المحصل عليها في المقياس تنحصر بين 10 إلى 8 درجة، والتي يكون فيها بحاجة إلى إعادة التوازن إلى نفسه إذا كان مجموع درجاته بين 6 إلى 8 درجة، وان الفرد لديه اضطراب نفسي إذا كان مجموع درجاته بين 10 إلى 5 درجة وبالتالي فهو بحاجة إلى دعم نفسي من الأخصائيين.

وبما أن البدائل التي اعتمدها في المقياس كانت تنحصر ما بين 0 إلى 1 حيث تم حصر طول الفئة بين 0 إلى 0.49 وتعتبر فيها صحة الفرد منخفضة، وبين 0.5 إلى 1 تكون فيها صحة الفرد مرتفعة.

وبالعودة إلى نتائج المعالجة الإحصائية والتي كان فيها المتوسط الحسابي 0.45 فأنا نلاحظ أن مستوى الصحة النفسية للمعاقين حركيا منخفض، ونجد كذلك أن مستوى الصحة النفسية لم يتأثر بعامل الجنس حيث كانت قيمة "ت" -1.104، وقيمة sig 0.918 وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى 0.05.

وكذلك بالنسبة لمتغير نوع النشاط والتي كانت فيه قيمة "ت" 0.987 وقيمة sig 0.813 وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 وبالتالي فان مستوى الصحة النفسية لم يتأثر بعامل نوع النشاط الرياضي الممارس.

ومنه نستنتج أن مستوى الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي التنافسي منخفض يحتاج فيه الفرد إلى إعادة التوازن لنفسه في بعض الحالات، وإلى دعم نفسي من التخصصيين في حالات أخرى، وهو عكس ما جاءت به الدراسات السابقة التي تم التطرق إليها في البحث، حيث نجد أن كل من دراسة بشير حسام وبن

سايح مسعودة تناولت الجانب الترويحي للنشاط البدني بهدف الترويح والترفيه عن النفس عكس دراستنا هذه والتي تناولت الجانب التنافسي للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة .

## 12. الاقتراحات:

- عملا بما خلصت إليه نتائج الدراسة الحالية فإننا نقترح بعض التوصيات والتي تم صياغتها على النحو التالي:
- ضرورة الاهتمام بالجانب الصحي النفسي للمعاقين حركيا على وجه الخصوص وكل فئات ذوي الاحتياجات الخاصة لما له من أهمية في تحقيق الدمج الاجتماعي .
  - الإطلاع على مستوى الصحة النفسية للمعاقين حركيا الممارسين للأنشطة المكيف التنافسية وذلك قبل تصميم مختلف البرامج والوحدات التدريبية .
  - تصميم وحدات وبرامج رياضية خاصة برفع مستوى الصحة النفسية للمعاقين حركيا .
  - دمج الوحدات الخاصة برفع مستوى الصحة النفسية ضمنيا في الوحدات التدريبية .
  - الاستثمار في الألعاب الترويحية ذات الطابع الترفيهي من اجل رفع مستوى الصحة النفسية خاصة وان لها دور فعال في الزيادة في التفاعل الاجتماعي وتعزيز الثقة بالنفس وهما من أهم أبعاد الصحة النفسية .
  - المرافقة النفسية للمعاقين حركيا من خلال الاستعانة بأخصائيين نفسانيين سواء داخل المراكز أو النوادي الرياضية أو حتى العائلات والأسر .
  - توفير كل ما من شأنه أن يساعد المعاق حركيا في إعادة التوازن النفسي له من خلال وضعه في مواقف وجو عام يساعد على ذلك .
  - توفير أماكن مناسبة للتدريب خاصة بذوي الاحتياجات الخاصة نظراً لأن كل أندية ذوي الاحتياجات الخاصة تتدرب في القاعات العامة، وهي لا تتلاءم مع حالاتهم واحتياجاتهم لا من حيث التصميم ولا من حيث الوسائل.
  - إجراء دراسات مُكملة على مختلف أبعاد الصحة النفسية لدى المعاقين حركياً وذلك للوقوف على أهم الأبعاد التي يجب تعزيزها واختيار ما هو مناسب لها من محتوى رياضي خلال تصميم البرامج الرياضية ومختلف الوحدات التدريبية.
  - إجراء دراسات أخرى لكشف مستوى الصحة النفسية لدى باقي فئات ذوي الاحتياجات الخاصة .

## 13. قائمة المصادر والمراجع :

1. صالح، عبد المحي محمود حسن (2002): متحدو الإعاقة من منظور الخدمة الاجتماعية، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع ، الإسكندرية .
2. الربيعي، نعيم عبد الحسين بريسم (2005): تأثير برنامج تدريبي (بدني-مهاري) مقترح على وفق بعض المتغيرات الميكانيكية لتطوير مهارة التهديف المباشر لدى لاعبي كرة السلة بالكراسي المتحركة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق .
3. السيد، ماجدة عبيد (2001): رعاية الأطفال المعاقين حركياً، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان .
4. أيت منصور رايح طاهين (2003) . منهجية إعداد بحث علمي ، دار الهدى للطباعة و النشر ، عين مليلة ، الجزائر .
5. بارون، خضر عباس (2008): التدين وعلاقته بالصحة النفسية والقلق لدى المراهقين الكويتيين، المجلة التربوية، مج22، ع88، ص47-13.

6. بوداود عبد اليمين و عطاء الله احمد(2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
7. حلبي، إبراهيم، وفرحات، ليلى السيد (1998): التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة
8. رياض، أسامة (2000): رياضة المعاقين الأسس الطبية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
9. زهران، حامد عبد السلام (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، عالم الكتب، القاهرة.
10. كيحل، إسماعيل . (2022). ممارسة السباحة ضمن الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة وتأثيرها على تحقيق التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ مداس الصم والبكم . مجلة التحدي. المجلد14 . العدد02. جامعة العربي بن مهيدي . أم البواقي.
11. لقوي وليد، وآخرون(2020). واقع الدراسة بقسم النشاط البدني الرياضي المكيف من وجهة نظر طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية . مجلة التحدي . مجلد رقم12. العدد01. جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
12. محمد، محمود (2005): اتجاهات المعلمين نحو المعاق حركيا كما يُدرّكها التلاميذ وعلاقتها بتقبل الذات والشعور بالوحدة النفسية، مجلة كلية التربية، ع57، ص170-200.
13. مختار، حمزة، (1976): سيكولوجية المرضى وذوي العاهات ، ط 2 ، دار المعارف، القاهرة.
14. مرسي، كمال إبراهيم (1999): مرجع في علم التخلف العقلي، دار النسر للجامعات، القاهرة.
15. مروان عبد المجيد إبراهيم (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع .