

تحقيق الراحة النفسية من خلال ألعاب الرياضة المكيف للمعاقين حركيا
دراسة ميدانية بمركز المعاقين حركيا بالشلف " مقارنة نفسية اجتماعية "
Achieving psychological comfort through adapted sports games for the
physically disabled

A field study at the Center for the Physically Handicapped in Chlef.

"A Psychosocial Approach"

دردون كزّة جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف derredounekenza@gmail.com	لمتيوي فاطمة الزهراء إيمان جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف lamtioui@hotmail.com
-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

ملخص: إن العملية التربوية التي تتم في المراكز الطبية البيداغوجية ما زالت تقوم على أساس الاجتهادات الشخصية للقائمين على هذه الفئة من المعاقين ، كما يتميزون بعدم الاستقرار والحركة المستمرة بدون هدف معين، في حين أن البعض منهم يعرفون بالخمول وعدم النشاط وعدم القدرة على التركيز لمدة طويلة وعدم الاعتماد على النفس والتعاون مع الغير وعدم مرافقة النظم والعادات الاجتماعية للأسرة ، إلى غير ذلك من الصفات التي يجب توافرها للفرد حتى يستطيع القيام بأعماله. إن إيماننا القوي بضرورة برمجة الألعاب الرياضية لهذه الفئة لما تعانيه من معوقات بدنية ، اجتماعية ، نفسية ، معرفية ، دفعنا لتسليط الضوء على هذه الفئة من خلال ممارسة الألعاب الرياضية يتلاءم مع إمكانياتهم وقدراتهم بهدف تنمية المهارات الحركية الأساسية .

الكلمات المفتاحية: المعوق ، النشاط البدني الرياضي المكيف ، الراحة النفسية ، الإعاقة الحركية .

Abstract: The educational process that takes place in pedagogical medical c is still based on the personal jurisprudence of those in charge of this category handicapped, as they are characterized by instability and constant movement v a specific goal, while some of them are known as inactivity, inactivity, inab focus for a long time and lack of dependence The self and cooperation with and not accompanying the family's social systems and customs, to characteristics that must be available to the individual in order to be able to ca his work. Our strong belief in the necessity of programming sports for this because of its physical,

Keywords: The handicapped, Conditioning sports physical activity, Psycho comfort, Motor disability.

- مقدمة:

يعتبر النشاط البدني الرياضي المكيف جزء أساسي من النظام التربوي الذي يعد جانبا في التربية العامة الهادفة إلى إعداد المعاق بدنيا ونفسيا وعقليا في أي مجتمع بل تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهدافها وتغلبا على العقبات التي تواجهها.

تتحقق أهداف النشاط البدني الرياضي المكيف من خلال برامج مسطرة تحمل جملة من الأهداف تختلف حسب نوع الإعاقة و بدرجات متفاوتة وذلك حسب المواقف المتاحة لنجاح البرنامج المسطر ولذا وجب على الاخصائين أيضا الدراية بخصائص النمو احتياجات المعاقين حركيا في هذه الإعاقة فأغلبية هذه الفئة تعاني من عجز في الأداء الحركي و القيام بالإعمال اليومية العادية التي يقوم بها الفرد السليم، فنلاحظ أن هذه الفئة يتميزون بوجود صعوبات نفسية واضطرابات فيزيولوجية فهم بحاجة إلى أكثر عناية واهتمام، وهنا يعتبر الأستاذ حجر الزاوية والعمود الفقري للعملية التربوية للاحتكاك المباشر مع التلميذ فهو يغرس فيهم قيم أخلاقية أساسها كفاءات وخبرات ضرورية للتكفل الذاتي ثم للتأثير على المحيط الخارجي.

كما نجد أن الرياضة بدورها من خلال برامجها و أنشطتها المتنوعة تسعى إلى مساعدة الفرد على تحقيق ذاته، ويعتبر النشاط البدني الرياضي المكيف في صورته التربوية الجديدة بنظمه وقواعده السليمة ميدانا هاما في ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح بتزويده بخبرات وجعله قادرا على مسايرة العصر في تطوره ونموه، فبعد أن كان النشاط البدني في القديم يهتم بجوانب التدريب فقط، تحول الآن إلى الاهتمام بتنمية الجوانب جسميا، انفعاليا، اجتماعيا (أمين أنور الخوالي ، 1996، ص 39) النشاط البدني الرياضي المكيف يعتبر عامل أساسي لتكوين جوانب شخصية المعاق خاصة الجانب النفسي وانطلاقا من أهمية النشاطات البدنية والرياضية المكيفة وانعكاساتها على النمو النفسي للمعاق بشكل عام و المعاق حركيا بشكل خاص.

1- إشكالية الدراسة :

تعتمد الرعاية الاجتماعية والنفسية للمعاقين حركيا على النظرة التي تتزايد بشكل ملحوظ في الآونة الأخيرة نحو أهمية الرفع من الرعاية الاجتماعية والتربوية التي يجب أن توليها المجتمعات للمعاقين بهدف الرفع من مستوى الكفاءة البدنية والاجتماعية ، والعمل على الاستفادة من الطاقة الكامنة لديهم وإعدادهم للحياة في مجتمع يستطيعون أن يستغلوا فيه قدراتهم وإمكاناتهم ، ليصبحوا أفرادا قادرين على العمل والإنتاج .

وبالرغم من إن المعاقين حركيا في الجزائر في أمس الحاجة إلى مثل هذا النشاط الرياضي الذي يقوم على الأسس العلمية والمنهجية التي تلائم قدراتهم واستعداداتهم وخصائصهم ، إلا أن العملية التربوية التي تتم في المراكز الطبية البيداغوجية ما زالت تقوم على أساس الاجتهادات الشخصية للقائمين على هذه الفئة من المعاقين ، كما يتميزون بعدم الاستقرار والحركة المستمرة بدون هدف معين، في حين أن البعض منهم يعرفون بالخمول وعدم النشاط وعدم القدرة على التركيز لمدة طويلة وعدم الاعتماد على النفس والتعاون مع الغير وعدم مرافقة النظم والعادات الاجتماعية للأسرة ، إلى غير ذلك من الصفات التي يجب توافرها للفرد حتى يستطيع القيام بأعماله (محمد عادل خطاب ،كمال الدين زكي 1999 ، ص 77)

إن إيماننا القوي بضرورة برمجة النشاط البدني الرياضي لهذه الفئة لما تعانيه من معوقات بدنية ، اجتماعية ، نفسية ، معرفية ، دفعنا لتسليط الضوء على هذه الفئة من خلال ممارسة للنشاط البدني الرياضي يتلاءم مع إمكانياتهم وقدراتهم بهدف تنمية المهارات الحركية الأساسية وانطلاقا مما سبق فان دراستنا تبحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية :

- هل لنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تحقيق الراحة النفسية لدى المعاقين حركيا ؟
التساؤلات الجزئية :

- هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في الرفع من درجة الثقة بالنفس عند المعاقين حركيا؟
 - هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في رفع من درجة التواصل الاجتماعي عند المعاقين حركيا؟
 - هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في رفع من درجة الاندماج الاجتماعي لدى المعاقين حركيا؟
- 2- فرضيات الدراسة :

1-2- الفرضية العامة :

- لنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تحقيق الراحة النفسية لدى المعاقين حركيا
- 2-2- الفرضيات الجزئية :
- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في الرفع من درجة الثقة بالنفس عند المعاقين حركيا.
- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في رفع من درجة التواصل الاجتماعي عند المعاقين حركيا.
- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في رفع من درجة الاندماج الاجتماعي لدى المعاقين حركيا.

3- أهمية الدراسة :

وتبرز أهمية هذه الدراسة في توضيح أهمية الأنشطة الرياضية المكيفة كوسيلة تربية ، علاجية وقائية في التخفيف من المظاهر النفسية السلبية التي يعاني منها المعاق حركيا .

تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة اثر النشاط البدني الرياضي المكيف على تحقيق الراحة النفسية عند المعاقين حركيا في المراكز للإعاقة الحركية و ما يتناسب مع استعداداتهم واحتياجاتهم وقدراتهم البدنية والاجتماعية والعقلية لرفع من و تطوير الجانب النفسي و الاجتماعي لديهم

و لإبراز أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف داخل المراكز وأثره على نمو النفسي والاجتماعية الوجدانية والمعرفية وإشباع حاجاته وميوله إلى النشاط أو الممارسة باعتباره احد غرائزه الفطرية التي يجب إشباعها ، بالإضافة إلى ذلك لفت انتباه السلطات المعنية إلى ضرورة الاهتمام بهذا النشاط والعناية بمساعدة هذه الفئة من خلال استغلال وقت فراغهم في نشاطات هادفة وبناءة تساعدهم على التكيف والمساهمة في بناء مجتمعهم وكذا توعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة من اجل تقديم يد العون والمساعدة لهذه الفئة لإدماجها في المجتمع ضمن النسيج الاجتماعي لتقوم بأداء دورها على أحسن وجه .

4- أهداف الدراسة

- تبين دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الراحة النفسية لدى المعاقين حركيا
- معرفة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في الرفع من درجة الثقة بالنفس عند المعاقين حركيا.
- تبين دور للنشاط البدني الرياضي المكيف في رفع من درجة التواصل الاجتماعي عند المعاقين حركيا.
- معرفة دور النشاط البدني الرياضي المكيف دور في رفع من درجة الاندماج الاجتماعي لدى المعاقين حركيا.

5- المنهج المتبع:

حيث يعتبر اختبار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذا يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فان منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة)

العيسوي ، 1996 ، 76) ، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختبار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا: (النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الراحة النفسية عند المعاقين حركيا) حيث نتطرق في بحثنا إلى ظاهرة من الظواهر النفسية والاجتماعية.

6 -مجتمع البحث وكيفية اختيار العينة:

شملت عينة البحث 120 كعاق حركيا بولاية الشلف

7- أدوات البحث:

اعتمدت في إنجاز هذا البحث على جملة من الأدوات إذ تعتبر الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، بيانات، عينات، أجهزة إن المشكلة المطروحة هي التي تحدد الباحث في بحثه حيث تتناسب الأداة مع المشكلة و تمثلت في مقياس الراحة النفسية .

8- عرض وتحليل نتائج:

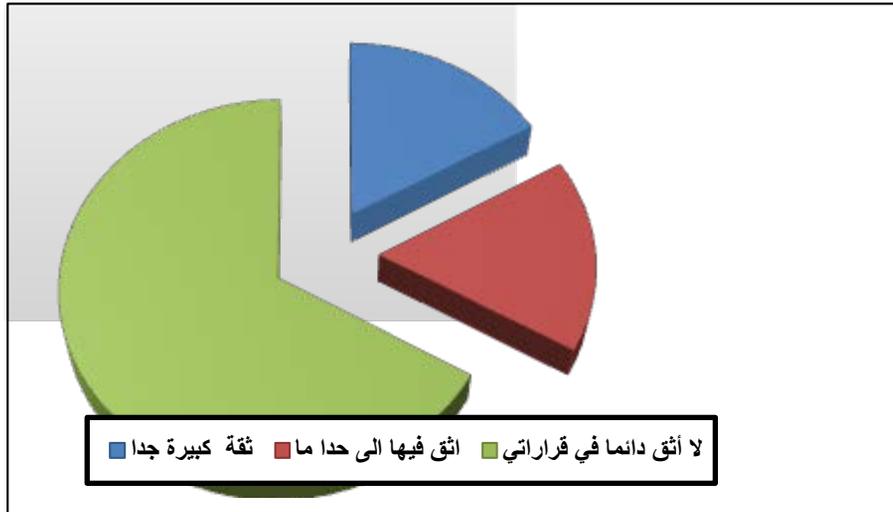
عرض وتحليل نتائج الفرضية الأول :

"للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في الرفع من درجة الثقة بالنفس عند المعاقين حركيا."

➤ السؤال الأول : ما هو مقدار ثقتك في القرارات التي تتخذها؟

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابات
17%	20	ثقة كبيرة جدا
17%	20	أثق فيها إلى حد ما
66%	80	لا أثق دائما في قراراتي

الجدول رقم (01): يوضح لنا نتائج إجابات على السؤال رقم (01) الفرضية الأول



التمثيل البياني رقم (01): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (01) الفرضية الأول.

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن إجابة العينة المتمثلة في المعاقين حركيا للاقتراح الأول كانت تقدر ب 20 أي بنسبة 17%، أما إجابة ب إجابتهم للاقتراح الثاني فقد قدرت ب 20 أي بنسبة 17%، و إجابة العينة المتمثلة في المعاقين حركيا للاقتراح الثالث فقد كانت تقدر ب 80 و هذا ما يعادل نسبة 66%.

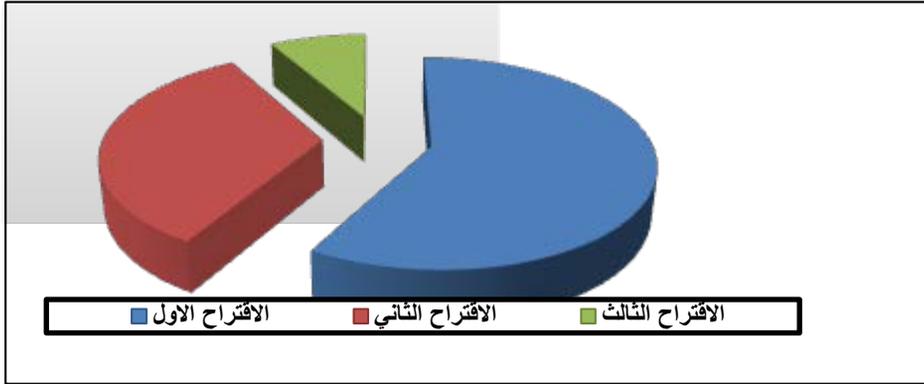
مناقشة الفرضية الثانية :

"للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في رفع من درجة التواصل الاجتماعي عند المعاقين حركيا"

➤ السؤال السابع : كم مرة قمت بإلقاء كلمة شكر لشخص ما في اجتماع؟

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابات
58%	70	مرات عديدة
33%	40	مرة واحدة
09%	10	ولا مرة

الجدول رقم (02): يوضح لنا نتائج إجابات على السؤال رقم (07) الفرضية الثانية



التمثيل البياني رقم (02): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (07) الفرضية الثانية.

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن إجابة العينة المتمثلة في المعاقين حركيا للاقتراح الأول كانت تقدر ب 70 أي بنسبة 58 %، أما إجابة ب إجابتهم للاقتراح الثاني فقد قدرت ب 40 أي بنسبة 33 % ، و إجابة العينة المتمثلة في المعاقين حركيا للاقتراح الثالث فقد كانت تقدر ب 10 و هذا ما يعادل نسبة 09 % .

مناقشة الفرضية الثالثة :

" للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في رفع من درجة الاندماج الاجتماعي لدى المعاقين حركيا."

➤ السؤال الثالث عشر: هل تمارس الرياضة لتفوز دائما، أم لمجرد الاستمتاع؟

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابات
83%	100	أنا دائما العب لأفوز.
17%	20	كلا الأمرين معا.
00%	00	للاستمتاع في المقام الأول

الجدول رقم (03): يوضح لنا نتائج إجابات على السؤال رقم (13) الفرضية الثالثة.



التمثيل البياني رقم (03): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (13) الفرضية الثالثة.

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن إجابة العينة المتمثلة في المعاقين حركيا للاقتراح الأول كانت تقدر ب 100 أي بنسبة 83%، أما إجابة ب إجابتهم للاقتراح الثاني فقد قدرت ب 20 أي بنسبة 17%، و إجابة العينة المتمثلة في المعاقين حركيا للاقتراح الثالث فقد كانت تقدر ب 00 و هذا ما يعادل نسبة 00%.

8- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج :

مناقشة الفرضية الأولى :

" لنشاط البدني الرضاى دور في رفع درجة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا "

من خلال نتائج المتحصل عليها من خلال نتائج المقياس الذي تم عرضها على عينة من المعاقين حركيا و من خلال إجاباتهم على الأسئلة يتضح العديد من النقاط التي من أبرزها إن النشاط البدني الرضاى المكيف التي يسهر الأستاذ و مختصين على القيام بها من اجل تطور المعاق و تنهي شخصيته ، النشاط البدني الرضاى المكيف التي يمارسها من خلال برنامج مسطر ترفع من الإحساس بالقيمة الذات عند المعاق من خلال الاعتماد على نفسه و إثبات ذاته و معرفة مدى إمكانياته ، و بالتالي نستطيع أن نقول أن الفرضية الأول قد تحققت .

تحليل نتائج الفرضية الثانية :

" لنشاط البدني الرضاى المكيف دور في رفع درجة التواصل الاجتماعي لدى المعاقين حركيا "

من خلال النتائج المقياس الخاص بالخجل التي تم توزيعه على عينة من المعاقين حركيا نلاحظ أن كلما احتوى النشاط البدني الرضاى المكيف على أسلوب علمي مقنن من خلال استخدام البرامج المسطرة في المراكز التأهيلية و التي يتم انتهاجه من طرف مختصين كلما زاد تأثيرها المعاق حركيا فهي التي تعكس

العديد من التغيرات خاصة في الناحية النفسية وبتالي نلاحظ من خلال النتائج إن لنشاط البدني الرياضي المكيف دور كبير في التواصل الاجتماعي و تحقيق القدرة في التحكم في انفعالات النفسية التي يعاني منها المعاق حركيا بشكل كبير و بالتالي نستطيع أن نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت .

تحليل نتائج الفرضية الثالثة :

"لنشاط البدني الرياضي المكيف دور في الرفع من درجة الاندماج الاجتماعي لدى المعاقين حركيا " من خلال النتائج المتحصل عليها من طرف عينة من المعاقين حركيا بعد توزيع المقياس الخاص بالراحة النفسية عليهم تم الخروج بالعديد من النقاط الهامة و التي من أبرزها إن استخدام النشاط البدني الرياضي المكيف من خلال دمجها في برامج المراكز الخاصة بالإعاقاة الحركية لها دور قوي في الرفع من البنية الاجتماعية عند المعاقين و تشجيعهم على تكوين علاقات اجتماعية و بالتالي لنشاط البدني الرياضي المكيف دور في الرفع من درجة الاندماج الاجتماعي لدى المعاقين حركيا و بالتالي نستطيع أن نقول إن الفرضية الثالثة قد تحققت .

9- الاستنتاج العام :

بعد انتهائنا من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة وتوصلنا خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث فتبين لنا أن النشاط البدني الرياضي المكيف يساهم بدور كبير في التخفيف من المشاكل النفسية و اكتساب الراحة النفسية عند المعاقين و بالخصوص المعاقين حركيا فهي فئة حساسة ، إذ تبين لنا أن هناك نتائج ايجابية في درجة الثقة بالنفس عند المعاقين حركيا، كما كانت النتائج ايجابية في درجة التواصل الاجتماعي .

أما فيما يخص الفرضية الثالثة التي تتعلق بنتائج الخاصة بالجانب الاندماج الاجتماعي عند المعاقين فكانت درجة التواصل الاجتماعي عندهم مرتفعة.

و بالتالي تعد الأنشطة البدنية الرياضية المكيف وسيلة لمساعدة المعاق على الاندماج داخل جماعته و تكوين علاقات اجتماعية و تساعد على التخفيف من المشاكل النفسية و التحرر منها و بالتالي يمكن المعاق من تحقيق الصحة النفسية و الابتعاد على الضغوطات و الاضطرابات النفسية ، كان لها الأثر الكبير في تحسين مشاركة المعاق داخل جماعته.

خاتمة:

لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع ، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة ، ومجال النشاط البدني الرياضي المكيف عند المعاقين أن نبين ما إذا كانت هذه الفئة تلاقى تلقى العناية من طرف مسئولين .

حيث أوضحت الدراسة انه وعلى الرغم من أن تلك الفئة من المعاقين ذوي الإعاقة الحركية في أمس الحاجة إلى منهج خاص أو برنامج علمي يلائم قدراتهم المحدودة على الحركة والنشاط ويتناسب مع قدراتهم الجسمية وتآزرهم الحسي الحركي ، فان العملية التأهيل و الدمج في تلك المراكز لازالت تقوم على أساس الفهم والاجتهاد الشخصي للقائمين على مساعدة هذه الفئة وكل ما يقدم من برامج رياضية مبني على أساس توجيهات وتوصيات من المختصين بالتربية الخاصة وهذا لنقص الخبراء في هذا المجال فهو ذو حساسية كبيرة ، فالنشاط البدني الرياضي المكيف يلعب دور كبير في تطوير و تنمية شخصية المعاق بالإضافة الى خلق روح الترويح و التنفيس من الضغوطات النفسية مما يصنع توازن نفسي و راحة نفسية تسمح له بالاندماج داخل المجتمع .

قائمة المراجع :

1. إبراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى ، عمان ، 1998 .
2. أحمد عزة راجح: علم النفس الصناعي، الدار القومية، ط3، 1965.
3. أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، الطبعة II، القاهرة 1992 .
4. الخطيب، جمال: الشلل الدماغي والإعاقة الحركية (دليل المعلمين والآباء)، دار النشر و التوزيع ، القاهرة ، 2003.
5. بن عبد الرحمان سيد علي: مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية ب ر سيدي عبد الله. الجزائر، سنة 2008 .
6. حابس الهوملة : سيكولوجية الأطفال غير العاديين (الإعاقة الحركية)، عمان ، الدار الأهلية للنشر والتوزيع ، 2009.
7. حسن مصطفى عبد المعطي: الإعاقة الجسمية، دار الطباعة ، الاردن، 2005.

8. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، سنة2001.
9. حسن صالح الدهري: الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، سنة1999.
10. حلبي إبراهيم ليلى السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1998.
11. جمال محمد صقر: إتجاهات في التربية والتعليم، دار المعارف بمصر، ط1، القاهرة، سنة 1965
12. محمد السيد الهابط: التكيف والصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1990
13. فايز علي الحاج: الصحة النفسية، المكتب الإسلامي، ط1، بيروت، سنة 1984.
14. كمال درويش ، محمد الحماحي : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1997