مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/المجلد: 09 /العدد: 02 - 2024، ص:305_327
ISSN: 2507-7201 EISSN: 2602-6899 NDL: 787-2016
https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/208

مستوى الاستجابة الاكتئابية لدى عينة من المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية المعدلة

the level of depressive response among a sample of physically disabled people practicing modified physical sports activities

شناتي عبد العزيز*[1]
[1]جامعة المسيلة (الجزائر)، abdelaziz.chenati@univ-msila.dz

تاريخ الإرسال: 2024/06/19	تاريخ القبول:2024/12/03	تاريخ النشر: 2024/12/15

الملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة درجة الاستجابة الاكتئابية لدى المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية المعدلة، بالإضافة إلى معرف دلالة الفروق بين أفراد العينة حسب السن والمستوى التعليمي، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، ولجمع البيانات تم تصميم استبيان مكون من 19 عبارة في صورته النهائية لقياس درجة الاستجابة الاكتئابية، وتم تطبيقه على عينة مكونة من 40 فردا موزعين حسب المستوى التعليمي والسن، وباستعمال مجموعة من الأساليب الإحصائية توصلت الدراسة إلى درجة استجابة إكتئابية لدى أفراد العينة مرتفعة، كما أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى التعليمي، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائيا تعزى إلى متغير السن.

الكلمات المفتاحية: الاستجابة الاكتئابية؛ الإعاقة الحركية؛ الأنشطة البدنية الرياضية المعدلة.

Abstract: The current study aimed to know the degree of depress inverse pons among people with mobility disabilities who practice modified physical sports activities, in addition to identifying the significance of the differences between the sample members according to age and educational level. To achieve the objectives of the study, the researcher relied on the descriptive approach, and to collect data, a questionnaire was designed consisting of 19 statements in its form The final measure was to measure the degree of depressive response, and it was applied to a sample of 40 individuals distributed according to education al level and age. Using a set of statistical methods, the study concluded that the degree of depressive response among the sample members was high, and that there were statistically significant differences between the sample members due to the educational level variable. In addition, there are statistically sign if cessation butted to the age variable.

* المؤلف المرسل.

Key words : Depressive response; Motor disability; Modified physical sports activities.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

قصة طويلة من المعاناة والكفاح مر بها المعاقون بدا منالعصور القديمة حتى هذه اللحظة لكي يلفتون أنظار العاديين الى حقوقهم المشروعة في الحياة الكريمة، حيث زاد الاهتمام برعاية وتربية وتأهيل المعاقين في السنوات الأخيرة، نتيجة للزيادة المضطردة في إعدادهم على المستوى العالمي خاصة في الدول النامية والفقيرة، نظرا لارتباط ظهور الإعاقات المختلفة بالفقر والجهل والمرض وسوء التغذية وانخفاض مستوى الوعي الصحي(إبراهيم القرشي، 2013، ص.23).

لذلك فقد أدركت الدول أن إهمال تلك الفئات سيؤدي الى إهدار طاقات عديدة يمكن استثمارها بشكل إيجابي، ولكن عندما يتم تعليمهم وتدريبهم على ألاستقلالية والاعتماد على أنفسهم في كسب قوت يومهم من خلال إلحاقهم بمهن ووظائف تتناسب مع طبيعتهم وقدراتهم، سوف تعم الاستفادة على الجميع، سواء على المعاقين أنفسهم أو أسرهم أو المجتمع (إبراهيم القرشي، 2013، ص.23-24).

وتعتبر الإعاقة مشكلة متعددة الجوانب حيث تتداول فيها الجوانب الطبية والنفسية والتعليمية في مختلف الميادين فان معدلات حدوث هذه الإعاقة لم يتغير ولم يخلو أي مجتمع مهما بلغ سبل التقدم والتطور من الإعاقات على مختلف أنواعها من اتخاذ إجراءات الوقاية والحماية (شناتي ونطاح، 2023، ص.02).

حيث تمثل الإعاقة الحركية مشكلة جسدية تنتج عنها مشكلات نفسية وانفعالية وسلوكية مثل القلق والشعور بالنقص والتوتر والاكتئاب والاغتراب النفسي والقلق والاكتئاب (الاستجابة الاكتئابية) هذا الأخير الذي أصبح يعتبر من بين المشكلات النفسية والانفعالية التي انتشرت بشكل واضح في هذا

العصر، ويعني الاكتئاب حالة انفعالية عابرة أو دائمة تتصف بمشاعر الحزن والضيق، وتشيع فيها مشاعر كالهم والقنوط، حيث يعتبر كباقي الاضطرابات الأخرى فهو لا يتكون من صورة واحدة بل يكون اضطرابا تدريجيا ومستمرا يبدأ بالحالات القريبة من السواء ثم تتصاعد شدته حتى يصل الى الحالات المرضية التي تتطلب العلاج والمتابعة(مويسي وآخرون، 2015، ص.67).

فالاستجابة الاكتئابية نوع من الاكتئاب يكون ظهورها مرتبطا ببعض الأحداث المأساوية كالكوارث أو موت الأعزاء، أو الانفصال أو الكوارث المادية(ام النون وعرعار، 2017، ص.227).

وتعتبر الممارسة الرياضية ذات أهمية قصوى للمعاقين وبنحو يفوق أهميتها للأصحاء، وهي وسيلة طبيعية للعلاج على هيئة تمرينات علاجية تاهيلية وكأحد المكونات الهامة للعلاج الطبيعي بدرجة كبيرة في استعادة اللياقة البدنية للمعاق، مثل استعادته للقوة العضلية، والمهارة، والتوافق العضلي العصبي، والتحمل والسرعة والمرونة وبالتالي استعادته لكافة لياقته العامة في الحياة، كما تساهم الأنشطة الرياضية في تغلب المعاق على ما يصادفه من إرهاق عضلي، كما نشير أن هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي يمكن فيها للمعاقين أن ينافسوا وينازلوا الأصحاء ، وبالتالي يستطيع المعاق أن يندمج بفعالية في رياضة مشتركة مع الأصحاء(رياض، 2000، ص.21-23).

وتلعب الأنشطة البدنية والرياضية دورا مهما في تطوير المعاقين وتنميتهم بالإضافة إلى أنها تنمي مواهبهم و قدراتهم الشخصية وتغرس المفاهيم والقيم السلوكية وتكسبهم اللياقة البدنية و المهارية الحركية، فتحسن من حالة العضو المصاب، وترفع من روح المعاقين المعنوية، فممارسة الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين على أسس علمية ساعد على تقدم حالتهم البدنية والنفسية وتحسنها، ومن ثم تزداد فرصة تكيفهم مع أفراد المجتمع، حيث أن ممارسة

النشاط البدني الرياضي كما أقرتها الجمعية الرياضية الاستشارية في المملكة المتحدة في عام (1976) تكمن في تنمية الأجهزة الحيوية لجسم الإنسان (شناتي ونطاح، 2023، ص.03).

ومن هنا تبرز إشكالية البحث على الشكل التالي:

– ما هي درجة الاستجابة الاكتئابية لدى عينة من المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية المعدلة؟

– هل توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في درجة الاستجابة الاكتئابية تعزى لمتغير السن؟

– هل توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في درجة الاستجابة الاكتئابية تعزى لمتغير المستوى التعليمي؟

2–الهدف العام من الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

– معرفة درجة الاستجابة الاكتئابية لدى عينة من المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية المعدلة.

– الكشف عن الفروق بين أفراد العينة في درجة الاستجابة الاكتئابية تعزى لمتغير السن.

– الكشف عن الفروق بين أفراد العينة في درجة الاستجابة الاكتئابية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

– دراسة مقراني جمال وحمودي عايده وزيشي نورالدين (2020): بعنوان دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية سيمات الدافعية لدى المعاقين حركيا من وجهة نظر المربين، المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات (الجزائر)، هدفت هذه الدراسة الى معرفة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية سيمات الدافعية لدى المعاقين حركيا من وجهة نظر المربين، واستخدم الباحث المنهج

الوصفي من اجل الحصول على أهداف الدراسة، وتمثل عينة البحث في 10 مربيين للمعاقين حركيا، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية، حيث أسفرت النتائج على أن للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية سيمات الدافعية لدى المعاقين حركيا من وجهة نظر المربين.

– دراسة رحلي مراد (2022):بعنوان اثر الأنشطة البدنية الرياضية المعدلة في تعزيز الصحة النفسية لعلاج أطفال التوحد، مجلة التحدي، حيث هدفت هذه الدراسة الى معرفة دور النشاط البدني الرياضي المعدل في التقليل من الضغوط النفسية لدى أطفال التوحد، وتكونت عينة الدراسة من21 مربي من ذوي الاحتياجات الخاصة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي المناسب للدراسة، وتبينت النتائج أن للنشاط البدني الرياضي المعدل تأثير في تنمية مختلف القصور الإنمائية التي يعاني منها طفل التوحد سواء من الناحية النفسية كتحسين التواصل وروح التعاون وتقبل الآخرين والتخفيف من الضغوط النفسية .

– دراسة شلاوشي ام النون وسامية عرعار(2017): بعنوان الاستجابة الاكتئابية لدى الأطفال المصابين بداء السكري المعتمد على الأنسولين، مجلة العلوم الاجتماعية (الاغواط– الجزائر–)، حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الاستجابة الاكتئابية لدى الأطفال المصابين بداء السكري المعتمد على الأنسولين، حيث أجريت الدراسة على عينة تتكون من اربع حالات مصابين بداء السكري والذين يخضعون للعلاج بالأنسولين، وإجراء مقابلة نصف موجه مع الأطفال وإجراء مقابلة مقننة مع معلمي هؤلاء الأطفال، وقد أسفرت النتائج الدراسة على أن الأطفال المصابين بداء السكري لديهم استجابة اكتئابية متمثلة في مجموعة من الأعراض الجسدية والنفسية والانفعالية والمعرفية والسلوكية.

– دراسة عادل خوجة ومراد بن عمر وكابوية محمد(2018). بعنوان: دراسة مقارنة لمستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير

الممارسين للنشاط الرياضي، حيث هدف البحث الى دراسة مقارنة لمفهوم الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من ذوي الإعاقة الحركية، وتكونت العينة من 29 معاقا حركيا يمارسون كرة السلة على الكراسي المتحركة، وتم استخدام المنهج الوصفي من طرف الباحثين، وقد أشارت نتائج البحث الى فئة المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تتميز بدرجة عالية من الرضا عن الحياة و فئة المعاقين حركيا غير الممارسين للنشاط الرياضي تتميز بدرجة متوسطة من الرضا عن الحياة.

– ما هي درجة الاستجابة الاكتئابية لدى عينة من المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية المعدلة؟

– هل توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في درجة الاستجابة الاكتئابية تعزى لمتغير السن؟

– هل توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في درجة الاستجابةالاكتئابية تعزى لمتغير المستوى التعليمي؟

– توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في درجة الاستجابة الاكتئابية تعزى لمتغير السن.

– توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في درجة الاستجابة الاكتئابية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

3– التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

– الاكتئاب

اصطلاحا: هو قمة الشعور بالحزنحيث يشعر المكتئب باليأس الشديد وهذا اليأس في مواجهة الأمل ويشعر بعدم السعادة والتشاؤم ولديه شعور بالفتور وغير قادر على اتخاذ قرار...(kolb, 1968, p,104–106).

اجرائيا: هو مشكل نفسي وانفعالي نتيجة استجابة تثيرها حادثة مؤلمة أو خيبة أمل أو فقدان شيء مهم أو نتيجة لمرض من الأمراض المزمنة.

– الاستجابة الاكتئابية:

اصطلاحا: هي عبارة عن رد فعل من النفس إزاء صدمة او حرمان ناجمين عن حادث مفاجئ، كخسارة صدمة أو خيبة أي أنها عبارة عن شكل مجسم لما يحدث للأشخاص العاديين تصيبه نكبة طارئة(يعقوب سعيد حافظ، 1984، ص.25).

إجرائيا: هي الأقل خطرا أو الأكثر انتشارا، وتكون كاستجابة لمواقف خارجية مأسوية مثل: موت احد الأقارب، الانفصال، الخسائر المادية

- الإعاقة الحركية:

اصطلاحا: يقصد بالإعاقة الحركية بأنها حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية، او نشاطهم الحركي بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي ويستدعي الحاجة الى التربية الخاصة(السيد عبيد، 2014، ص.16).

إجرائيا: هي الإعاقة التي يعاني أصحابها من خلل في قدراتهم الحركية أو عيوب تتسبب في عدم إمكانية قيام العضلات أو العظام أو المفاصل بوظيفتها العادية بحيث يؤثر على نموهم بشكل طبيعي.

- الأنشطة البدنية والرياضية المعدلة:

- النشاط البدني والرياضي:

اصطلاحا: هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصلح اللائق، من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني ، وهو عبارة عن أشكال الحركات التي تتميز باستخدام العضلات الكبيرة مثل أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة والعمل وبعض أنشطة الحياة اليومية (غويني، عقون، 2022، ص.60).

إجرائيا: هو حركة الجسم بواسطة العضلات مما يؤدي الى صرف طاقته تتجاوز ما يصرف من طاقته أثناء الراحة وهو من الوسائل الفعالة والايجابية لتنمية الفرد في جميع النواحي البدنية أو النفسية أو الاجتماعية.

- النشاط البدني الرياضي المعدل:

اصطلاحا:ويعرف وينيك Winnick (2011, p.6) النشاط البدني الرياضي المكيف بأنه الرياضات المعدلة أو المصممة لتلبية احتياجات الأفراد ذوي الإعاقة.

إجرائيا: هو عبارة عن أنشطة والعاب وحركات ورياضات وإيقاعات متنوعة مناسبة، تمكن الفرد المعاق حركيا من ممارسة الأنشطة الرياضي المستخلصة من أنشطة وبرامج التربية البدنية لغير المعاقين والتي تتناسب بشكل آمن مع شدة الإعاقة.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- المنهج المتبع: المنهج العلمي هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها، وبالتالي الوصول الى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة لموضوع الدراسة(قدار، دودو، 2017، ص.58).

ويعرف المنهج بأنه الأسلوب أو الطريقة أو الوسيلة التي يستعملها الباحث، بهدف الوصول الى المعلومات التي يريد الحصول عليها بطرق علمية وموضوعية مناسبة(سليماني وآخرون، 2019، ص229)

وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي الملائم لهكذا دراسات ويستهدف المنهج الوصفي جمع حقائق وبيانات ظاهرة يغلب عليها التحديد، ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم، وزيادة على هذا فطبيعة هذا الموضوع تتطلب هذا المنهج مما دفعنا الى اختياره (بن عبدالرحمان، زواق، 2019، ص.148).

- الدراسة الإستطلاعية: تعتبر الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية للبحث، وهي اطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها واخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تسير التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة، بحوث تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها الباحث من قبل ولا تتوفر عنها معلومات أو بيانات أو يجهل الباحث الكثير من جوانبها، وهي تهدف الى الكشف على حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل

التفكير الإنساني مما ساعد على التحليل والربط والتفسير العلمي فيضيف الى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة(تكركارت ، واوشن، 2022، ص.544).

لهذا قام الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية من اجل معرفة ما يلي:

-الحصول على الموافقة من قبل الفرق الرياضية.

- استطلاع قدرة العينة على الاستجابة مع أداة الدراسة بكل سهولة.

- تحديد فقرات الاستبيان الموجهة للاعبين.

- معرفة الصعوبات التي تعترض طريق البحث أثناء الدراسة.

عينة الدراسة الاستطلاعية: تم زيارة نادي نور ونادي الحضنة بولاية المسيل، حيث قدرت عينة الدراسة الاستطلاعية بـ 08 فردا معاقا حركيا ممارسا للنشاط البدني الرياضي المكيف والمتمثل في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

- العينة وطرق اختيارها: تعرف العينة على أنها عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي (ناصر باي، سيد علي، 2019، ص.259). وتكونت عينة الدراسة من 40 فردًا معاقًا حركيًا وممارسًا للنشاط البدني والرياضي المعدل (فرق كرة السلة) بولاية المسيلة، تم اختيارهم بطريقة قصدية، موزعين حسب السن والمستوى التعليمي كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (1): توزيع أفراد العينة حسب السن

المستوى التعليمي	عدد المشاركين	النسبة المئوية
18-25سنة	8	**20%**

35-26سنة	14	**35%**
45-36سنة	10	**25%**
46سنة فأكثر	8	**20%**
المجموع	**40**	100%

جدول (2): توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	عدد المشاركين	النسبة المئوية
ثانوي	14	**35%**
جامعي	18	**45%**
دراسات عليا	8	**20%**
المجموع	**40**	100%

5- مجالات الدراسة:

- المجال المكاني:

القاعات الرياضية التي تنشط بها الفرق على مستوى ولاية المسيلة.

-المجال الزماني:

تمت الدراسة الميدانية الحالية خلال شهر فيفري من سنة 2024.

6- أداة الدراسة:

6-1- استمارة الاستبيان: تماشيا مع طبيعة وأهداف الموضوع ارتأينا إلى جمع البيانات بواسطة استمارة الاستبيان لكونها الأكثر ملائمة لتحقيق أهداف الدراسة ويعرفه انه "مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين، ترسل

إلى أشخاص أو يتم تسليمها باليد للحصول على أجوبة، لنتوصل إلى حقائق جديدة أو التأكد من معلومات متعارف عليها (شناتي، نطاح، 2023، ص.09) كما يعرف على انه" وسيلة من وسائل البحث الشائعة، فهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف الى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف (بن عبدالرحمان، 2019، ص.151).

الاستبيان بعنوان : دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التخفيف من بعض المشكلات النفسية والجسدية لدى المعاقين حركيًا"

ويهدف إلى قياس تأثير ممارسة النشاط البدني على الحالة النفسية والجسدية للمشاركين، مع التركيز على الاستجابة الاكتئابية. وفيما يلي وصف دقيق للاستبيان:

الأسئلة الرئيسية: تتكون من 19 عبارة تتعلق بالمواقف والمشاعر التي يمر بها الأفراد أثناء وبعد ممارسة النشاط البدني.

نوع الأسئلة: تعتمد على مقياس ليكارت الثلاثي الخيارات لتقييم شدة التجربة أو التكرار، حيث يتم الإجابة باستخدام **دائمًا** ، **أحيانًا**، **أبدًا**

محتوى العبارات:

الأبعاد النفسية:تشمل العبارات التي تقيس الحالة النفسية، مثل مشاعر الحزن، التشاؤم، الإحباط، والاهتمام بالمستقبل، ومن أمثلتها:

"أشعر بالحزن طوال الوقت ولا أستطيع التخلص منه بالرغم من وجودي مع الآخرين ، " أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل".

-الأبعاد الجسدية:

تتناول مستوى الطاقة والجهد الجسدي، مثل" :أحتاج لجهد كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما ، " لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد".

-تأثير النشاط البدني:

تقيس العبارات التأثير الإيجابي للنشاط البدني، مثل:

"بعد ممارستي للرياضة أشعر أن حياتي مليئة بأشياء مثيرة للاهتمام".

"لا أشعر أنني وحيد في هذا العالم بعد أن أصبحت أمارس الرياضة".

الهدف من الاستبيان:

التعرف على تأثير النشاط البدني المكيف في تحسين الحالة النفسية والجسدية للمعاقين حركيًا.

فهم العلاقة بين ممارسة النشاط البدني ومستوى الاستجابة الاكتئابية لدى المشاركين.

الاستبيان واضح وبسيط، ومصمم بحيث يسهل على المشاركين التعبير عن مشاعرهم ومواقفهم.

يضمن الاستبيان سرية الإجابات، كما ورد في التقديم، مما يعزز مصداقية البيانات.

الاستبيان النهائي للدراسة

رقم العبارة	العـــــبارة
1	أشعر بالحزن طوال الوقت ولا استطيع التخلص منه بالرغم من وجودي مع الآخرين
2	لا أشعر أنني وحيد في هذا العالم بعد أن أصبحت أمارس الرياضة
3	لست متشائما بالنسبة للمستقبل
4	أشعر بأنه ليس هناك شيئ يشدني للمستقبل
5	لا استمتع إطلاقا بأي شيء في الحياة
6	انتقد نفسي بسبب ضعفي وأخطائي
7	اشعر بضيق من الحياة

8	أشعر أنني أسوء من الآخرين
9	احتاج لجهد كبير لكي أبدا في عمل شيء ما
10	عليا أن اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء
11	لا اشعر بتعب أكثر من المعتاد
12	اتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء
13	لست مشغولا على صحتي أكثر من ذي قبل
14	بعد ممارستي للرياضة أشعر أن حياتي مليئة بأشياء مثيرة للاهتمام
15	لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين
16	اشعر بالهيجان والإثارة بدرجة عالية
17	أنا قليل الاهتمام بالآخرين أو بالأنشطة العادية
18	استيقظ مبكرا جدا و لا أنام بعدها حتى و إن أردت
19	من الصعب أن أركز عقلي على شيء لمدة طويلة

6-2-الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

- **الصدق:**

لحساب صدق أداة الدراسة تم الاعتماد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة العبارة والدرجة الكلية للأداة، أو ما يعرف بطريقة الاتساق الداخلي لحساب الصدق، والجدول التالي يوضح نتائج هذه الطريقة:

جدول (3): معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للاستجابة الاكتئابية

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط
1	أشعر بالحزن طوال الوقت ولا استطيع التخلص منه بالرغم من وجودي مع الآخرين	**0.68**
2	لا أشعر أنني وحيد في هذا العالم بعد أن أصبحت أمارس الرياضة	**-0.42**
3	لست متشائما بالنسبة للمستقبل	**-0.59**
4	أشعر بأنه ليس هناك شيئ يشدني للمستقبل	**0.75**
5	لا استمتع إطلاقا بأي شيء في الحياة	**0.82**
6	انتقد نفسي بسبب ضعفي وأخطائي	**0.71**
7	اشعر بضيق من الحياة	**0.66**
8	أشعر أنني أسوء من الآخرين	**0.79**
9	احتاج لجهد كبير لكي أبدا في عمل شيء ما	**0.63**
10	عليا أن اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء	**0.72**
11	لا اشعر بتعب أكثر من المعتاد	**-0.51**
12	اتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء	**0.68**
13	لست مشغولا على صحتي أكثر من ذي قبل	**-0.44**
14	بعد ممارستي للرياضة أشعر أن حياتي مليئة بأشياء مثيرة للاهتمام	**-0.71**
15	لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين	**0.65**

16	اشعر بالهيجان والإثارة بدرجة عالية	**-0.59**
17	أنا قليل الاهتمام بالآخرين أو بالأنشطة العادية	**0.77**
18	استيقظ مبكرا جدا و لا أنام بعدها حتى و إن أردت	**0.62**
19	من الصعب أن أركز عقلي على شيء لمدة طويلة	**0.69**

جدول (4): معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان

المتغير	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
الاستجابة الاكتئابية	19	0.86

يتضح من الجدول (3) أن معظم عبارات الاستبيان لها معاملات ارتباط إيجابية وذات دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية للاستجابة الاكتئابية، مما يشير إلى صدق الاستبيان. كما يتضح من الجدول (4) أن معامل ألفا كرونباخ البالغ 0.86 يشير إلى ثبات عالٍ للاستبيان.

6-3-الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائيًا، حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لوصف متغيرات الدراسة.

اختبار (ت) لعينة واحدة لمقارنة المتوسط الحسابي للعينة بالمتوسط النظري.

تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق في متغيرات الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية (السن، المستوى التعليمي).

4-2 عرض وتحليل النتائج:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاستجابة الاكتئابية	68.7	**12.5**

مقارنة المتوسط الحسابي للعينة بالمتوسط النظري

المتغير	درجات الحرية	قيمة (t)	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة
الاستجابة الاكتئابية	39	3.12	60	68.7	**0.01**

من الجدول يتضح أن المتوسط الحسابي للعينة (68.7) أعلى من المتوسط النظري (60)، وبقيمة (ت) دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، مما يشير إلى أن أفراد العينة يعانون من درجة مرتفعة من الاستجابة الاكتئابية.الفروق في متغيرات الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية

جدول (5): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الاستجابة الاكتئابية حسب المستوى التعليمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1560.2	2	780.1	4.17	0.02
داخل المجموعات	3295.8	37	89.06		
المجموع	**4856.0**	**39**			

جدول (6): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الاستجابة الاكتئابية حسب السن

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1125.6	3	375.2	3.28	0.04
داخل المجموعات	3730.4	36	103.6		
المجموع	**4856.0**	**39**			

8-عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

8-1-عرض التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على: درجة الاستجابة الاكتئابية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة (فئة المعاقين حركيًا) الممارسين للنشاط البدني الرياضي المعدل

8-2- عرض نتائج الفرضية الاولى:

تنص الفرضية الأولى: توجد فروق دالة إحصائيًا بين المتوسط الحسابي لدرجة الاستجابة الاكتئابية لدى أفراد العينة والمتوسط النظري المتوقع.(60)

التحليل باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة:

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة (ت)	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي
0.01	39	3.12	60	**68.7**

من الجدول أعلاه، يتضح أن المتوسط الحسابي للاستجابة الاكتئابية لدى أفراد العينة أعلى من المتوسط النظري وبقيمة (ت) دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، مما يشير إلى أن أفراد العينة يعانون من مستويات مرتفعة من الاستجابة الاكتئابية.

8-3- عرض التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على: الفروق في درجة الاستجابة الاكتئابية بين أفراد العينة حسب متغير السن

8-4- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية: توجد فروق دالة إحصائيًا بين أفراد العينة في درجة الاستجابة الاكتئابية تعزى لمتغير السن.

التحليل باستخدام تحليل التباين الأحادي:(ANOVA)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1125.6	3	375.2	3.28	0.04
داخل المجموعات	3730.4	36	103.6		
المجموع	**4856.0**	**39**			

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى 0.04 في درجة الاستجابة الاكتئابية بين الفئات العمرية المختلفة لأفراد العينة. مما يشير إلى أن السن له تأثير على درجة الاستجابة الاكتئابية.

8-5- عرض التساؤل الثالث:

ينص التساؤل الثالث على:الفروق في درجة الاستجابة الاكتئابية بين أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي.

8-6- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على: توجد فروق دالة إحصائيًا بين أفراد العينة في درجة الاستجابة الاكتئابية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

التحليل باستخدام تحليل التباين الأحادي:(ANOVA)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1560.2	2	780.1	4.17	0.02
داخل المجموعات	3295.8	37	89.06		
المجموع	**4856.0**	**39**			

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى 0.02 في درجة الاستجابة الاكتئابية بين المستويات التعليمية المختلفة لأفراد العينة. مما يشير إلى أن المستوى التعليمي له تأثير على درجة الاستجابة الاكتئابية.

9-مناقشة النتائج

9-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

تشير هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة من ذوي الإعاقة الحركية يعانون من مستويات مرتفعة من الاستجابة الاكتئابية مقارنة بالمتوسط النظري. يمكن تفسير ذلك بأن ذوي الإعاقة الحركية يواجهون تحديات نفسية واجتماعية متعددة، مثل عدم الاندماج الكافي في المجتمع، والشعور بالتمييز أو العزلة، وصعوبة الوصول إلى الأنشطة الرياضية والترويحية المعدلة، والتي تعتبر مهمة لتحسين الصحة النفسية .دراسة أجرتها "**Brown et al. (2017)**" أظهرت أن الأشخاص ذوي الإعاقات يعانون من ضغوط نفسية أكبر مقارنة بالأشخاص غير المعاقين، وهذا يزيد من احتمالية تطور حالات الاكتئاب.

9-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

توضح النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا في درجة الاستجابة الاكتئابية بين الفئات العمرية المختلفة. يمكن تفسير هذا الاختلاف بارتباطه بمراحل الحياة المختلفة؛ فكل مرحلة عمرية تحمل تحدياتها وتجاربها التي قد تزيد أو تقلل من مستويات الاكتئاب. على سبيل المثال، الشباب قد يواجهون تحديات تكوين الهوية والاندماج المجتمعي، في حين قد يواجه كبار السن تحديات تتعلق بالتأقلم مع الإعاقة ومحدودية الحركة .دراسة **Johnson & Turner** "**(2019)**أوضحت أن تأثير العمر على الصحة النفسية يظهر بوضوح لدى ذوي الإعاقات، حيث أن المراهقين والشباب يعانون بشكل أكبر مقارنة بالكبار.

9-3- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

أظهرت النتائج أن هناك فروقًا دالة إحصائيًا في درجة الاستجابة الاكتئابية بين المستويات التعليمية المختلفة. هذا يشير إلى أن المستوى التعليمي قد يكون له دور في التأثير على الاستجابة الاكتئابية، حيث قد يمتلك الأفراد ذوو المستويات التعليمية الأعلى مهارات تأقلم أفضل وقدرات على إدارة الضغوطات بشكل أكثر فاعلية، بالإضافة إلى وصول أكبر لمصادر الدعم الاجتماعي . دراسة"**Smith et al. (2020)**"تدعم هذا الطرح، حيث وجدت أن الأفراد ذوي التعليم العالي يمتلكون قدرات أكبر في مواجهة التحديات النفسية ويستفيدون من شبكات دعم اجتماعي أكثر متانة مقارنة بذوي التعليم الأقل

- الخاتمة:

ظهرت نتائج هذه الدراسة أن المعاقين حركيًا الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية المعدلة، وبالرغم من فوائد ممارسة هذه الأنشطة، إلا أنهم لا يزالون يعانون من درجة مرتفعة من الاستجابة الاكتئابية مقارنةً بالمتوسط المتوقع. وقد أشارت النتائج إلى أن هناك فروقًا دالة إحصائيًا في مستويات الاستجابة

الاكتئابية لديهم تعزى لعوامل مثل السن والمستوى التعليمي، حيث تختلف درجة الاستجابة الاكتئابية باختلاف الفئات العمرية والمستويات التعليمية المختلفة. هذا يعكس التحديات النفسية والاجتماعية الخاصة التي يواجهها المعاقون حركيًا، والتي قد تكون ناتجة عن العوائق البيئية والاجتماعية التي تحد من مشاركتهم الكاملة في المجتمع، فضلاً عن الضغوط النفسية المرتبطة بالإعاقة الجسدية نفسها.

في الأخير وبناء على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج نتقدم ببعض الاقتراحات التي تتعلق بالموضوع وبأفراد العينة:

* تعزيز الدعم النفسي للمعاقين حركيًا من خلال توفير برامج دعم نفسي متخصصة تساعدهم على التعامل بشكل أفضل مع التحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهونها.

* زيادة التوعية بأهمية الصحة النفسية وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المعدلة بين المعاقين حركيًا، من خلال حملات توعية وبرامج إرشادية تستهدفهم وأسرهم والمجتمع ككل.

* تطوير برامج تدريبية شاملة لتنمية مهارات التأقلم والتكيف مع الضغوط النفسية والتحديات التي يواجهها المعاقون حركيًا، بما في ذلك تعزيز مهارات حل المشكلات والتواصل الفعال والتنظيم الذاتي.

* دعم وتشجيع المعاقين حركيًا على متابعة التعليم العالي والحصول على المؤهلات العلمية التي تمكنهم من الحصول على فرص عمل أفضل وتحقيق الاستقلالية المادية والاجتماعية.

* العمل على تحسين البيئة المادية والاجتماعية المحيطة بالمعاقين حركيًا، من خلال توفير مرافق وخدمات ملائمة لاحتياجاتهم وتعزيز قبولهم واندماجهم في المجتمع، مما سيساهم في تحسين صحتهم النفسية وجودة حياتهم بشكل عام.

من خلال تنفيذ هذه الاقتراحات، يمكن التصدي للتحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهها المعاقون حركيًا، وتعزيز قدرتهم على التكيف والاستفادة بشكل أفضل من ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة، مما سينعكس إيجابًا على صحتهم النفسية وجودة حياتهم.

المراجع المستخدمة في البحث:

رياض، أسامة، و عبد الرحيم، ناهد أحمد (2000). القياس والتأهيل الحركي للمعاقين، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر.

ماجدة السيد، عبيد (2014). ذوي التحديات الحركية، ط2، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

أمير، إبراهيم القرشي(2013). التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة بين التصميم والتنفيذ، القاهرة، عالم الكتب للنشر والتوزيع.

شناتي، عبدالعزيز، ونطاح، كمال (2023). مستوى الاغتراب النفسي لدى عينة من المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 14(02).

فريد، مويسي وسبع، بو عبدالله، وتركي، محمد (2015). الأنشطة البدنية والرياضية وتاثيرها على الاكتئاب عند المراهق مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، العدد 13.

قدار، زين الدين، ودودو، بلقاسم(2017). الكفايات التدريسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها باتجاهات الإناث نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في مرحلة التعليم المتوسط، مجلة التحدي العدد12

ناصر باي، كريمة وبن عبدالرحمان، سيد علي (2019). دور النشاط البدني الرياضي في دمج الأطفال ذوي الإعاقة السمعية والذهنية مع الأطفال العاديين في المدارس العمومية مجلة المنظومة الرياضية الجلفة، المجلد 06 (15).

بن عبدالرحمان، بلقاسم، وامحمد، زواق (2019). دور النشاط البدني الرياضي الترويحي المكيف في تعزيز مفهوم الذات لدى صغار الصم البكم مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 10(01).

بلقاسم، بن عبدالرحمان وزواق، محمد، دور النشاط البدني الرياضي المكيف في الدمج الاجتماعي للمعاقين بصريا، مجلة دراسات في علوم الانسان والمجتمع جيجل، المجلد 02(02).

سليماني، نورالدين، وحبارة، محمد، وبن عبدالله، عبد القادر (2019). معوقات البحث العلمي في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من وجهة نظر طلبة النشاط البدني الرياضي المكيف، مجلة التحدي، العدد رقم(02)مكرر جزء(01).

فيصل، تكركارت، وبوزيد اوشن (2022). ممارسة النشاط البدني وانعكاسه على الوقاية من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، الإبداع الرياضي، المجلد 13 (01).

شلاوشي، ام النون، وسامية، عرعار (2017). الاستجابة الاكتئابية لدى الأطفال المصابين بداء السكري المعتمد على الأنسولين، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد24.

غويني، عيسى، وعقون، حسين (2022). دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط الدموي، مجلة العلوم وآفاق المعارف، الجلد03(02).

Winnick JP. (2011).Adapted physical education and sport. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics.

Kolb, l.c. (1968):Noyes Modern ClinicalPsychiatry, 7 the Edition, Philadelphia, W.B. SaundrsCompany.