

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط الرياضي المكيف  
مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص النشاط البدني المكيف

# تأثير النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية لدى المعاقين حركياً دراسة ميدانية لفريق الأمل للكراسي المتحركة-بوسعادة-

لجنة المناقشة:

☞ صغيري رابح .. مشرفا

☞ تمار محمد .. رئيس اللجنة

☞ نطاح كمال .. مناقشاً

من إعداد الطالب :

☞ منير وليد

2015/2016

## محتويات البحث

- كلمة شكر .

- مقدمة .

### الفصل الأول

#### الخلفية النظرية والدراسات السابقة

#### الخلفية النظرية

#### تمهيد

01.....	1- مفهوم الترويح
01 .....	2- أنواع الترويح
02 .....	2-1- الترويح الثقافي
02.....	2-2- الترويح الفني
03.....	2-3- الترويح الاجتماعي
03.....	2-4- الترويح الخلوي
06.....	2-5- الترويح الرياضي
07.....	2-6- الترويح العلاجي
07.....	2-7- الترويح التجاري
07.....	3- أهمية الترويح
07.....	3-1- الأهمية البيولوجية
08.....	3-2- الأهمية الاجتماعية
08.....	3-3- الأهمية النفسية
09.....	3-4- الأهمية الاقتصادية
09.....	3-5- الأهمية التربوية
10.....	3-6- الأهمية العلاجية
10.....	4- نظريات الترويح
10.....	4-1- نظرية الطاقة الفائضة(نظرية سبنسر وشلين).
10.....	4-2- نظرية الإعداد للحياة
11.....	4-3- نظرية الإعداد والتخليص
11.....	4-4- نظرية الترويح
11.....	4-5- نظرية الاستحمام
12.....	4-6- نظرية الغريزة

- 5- لعوامل المؤثرة في الترويح ..... 12
- 1-5- الوسط الاجتماعي ..... 12
- 2-5- المستوى الاقتصادي ..... 12
- 3-5- السن ..... 13
- 4-5- الجنس ..... 13
- 5-5- درجة التعلم ..... 13
- 6- الخصائص العامة للترويح ..... 14
- 1-6- الترويح نشاط ..... 14
- 2-6- الترويح يحدث في أوقات الفراغ ..... 14
- 3-6- دوافع الترويح ..... 14
- 7- الخصائص الخاصة للترويح ..... 15
- 1-7- الهادفة ..... 15
- 2-7- الدافعية ..... 15
- 3-7- الاختيارية ..... 15
- 4-7- تتم في وقت الفراغ ..... 15
- 5-7- حالة سارة ..... 15
- 6-7- التوازن النفسي ..... 15
- 8- علاقة الترويح بالمجالات الأخرى ..... 15
- 1-8- الترويح والعمل ..... 15
- 2-8- الترويح والتربية ..... 16
- 3-8- الترويح والاقتصاد والإنتاج ..... 16
- 4-8- الترويح والنشاط الرياضي ..... 16
- 5-8- الترويح والصحة النفسية ..... 16
- 6-8- الترويح والرعاية الصحية ..... 17
- 9- الدين الإسلامي والترويح ..... 17
- 10- الأنشطة البدنية والترويح الرياضي ..... 17

### الصحة النفسية.

- 1- مفهوم الصحة النفسية ..... 18
- 2- علاقة علم الصحة النفسية ببعض العلوم ..... 19
- أ/- علاقتها بالعلوم الإنسانية .....
- ب/- علاقتها بالعلوم النفسية .....

- ج- علاقته بالعلوم الطبية .....
- د- علاقته بالعلم الأخلاق .....
- هـ- علاقته بالعلوم الاجتماعية .....
- 3- التطور التاريخي للاهتمام بالصحة النفسية ..... 19
- 3-1- مرحلة الإصلاح والتنوير الإنسانية ..... 19
- 3-2- مرحلة الاكتشافات العلمية والطبية ..... 19
- 3-3- مرحلة علم الصحة النفسية .....
- 4- اتجاهات رئيسية حول الصحة النفسية ..... 20
- 4-1- الاتجاه الطبيعي .....
- 4-2- الاتجاه الإنساني .....
- 4-3- الاتجاه الثقافي .....
- 4-4- الاتجاه الوجودي .....
- 5- مستويات الصحة النفسية ..... 20
- 5-1- المستوى الدفاعي .....
- 5-2- المستوى المعرفي .....
- 5-3- المستوى الإنساني .....
- 6- أهداف الصحة النفسية ..... 20
- 7- أهمية دراسة الصحة النفسية ..... 20
- 8- مظاهر الصحة النفسية ..... 21
- 8-1- الاتزان الانفعالي .....
- 8-2- الدافع إلى الانجاز .....
- 8-3- التفوق العقلي .....
- 9- معايير الصحة النفسية ..... 22
- 10- بعض التناولات النظرية المفسرة للصحة النفسية ..... 22
- 11- مشكلات الصحة النفسية ..... 22
- 12- مفهوم التوافق .....
- 12-1- الاتجاهات الأساسية للتوافق .....
- 12-2- نظريات التوافق .....
- 12-3- أساليب التوافق .....
- 12-4- الصحة النفسية والتوافق .....
- خلاصة .....

## الإعاقة الحركية

- 1- مدخل تاريخي لرياضة المعاقين ..... 24
- 2- مفهوم الإعاقة ..... 25
- 3- أنواع الإعاقات ..... 28
- 3-1- الإعاقة الجسمية ..... 28
- 3-2- الإعاقات الحسية ..... 28
- 3-3- الإعاقات العقلية ..... 29
- 4- تصنيف الإعاقات ..... 31
- 5- مظاهر الإعاقة ..... 32
- 6- عوامل الإعاقة ..... 34
- 7- أسباب الإعاقة ..... 36
- 7-1- الأسباب الوراثية الجينية ..... 37
- 7-2- الأسباب البيئية والاجتماعية ..... 37
- 7-2-1- مؤثرات ما قبل الحمل ..... 37
- 7-2-2- مؤثرات ما بعد الحمل وقبل الولادة ..... 37
- 7-2-3- مؤثرات أثناء الولادة ..... 37
- 7-2-4- مؤثرات ما بعد الولادة ..... 37
- 8- المعوق والنشاط الرياضي ..... 37
- 9- أهمية وأهداف رياضة المعاقين ..... 37
- 10- حاجيات المعوق ..... 37
- 10-1- حاجة إنشاء الذات حاجة إنشاء الذات ..... 37
- 10-2- حاجة التقدير ..... 37
- 11- وضعية المعوق في الأسرة ..... 37
- 11-1- الحماية المفرطة ..... 37
- 11-2- رفض المعوق ..... 37
- 11-3- الإحساس بالذنب ..... 37
- 12- مشكلة أسرة المعوق ..... 37
- 12-1- شعور أسرة المعوق بالعزلة ..... 37
- 13- دور الأسرة في الوقاية المبكرة للإعاقة ..... 37
- دراسة تحليلية للإعاقة الحركية ..... 37
- 1- مفهوم الإعاقة الحركية ..... 37

- 2- تصنيف الاعاقة الحركية .....
- 3- التصنيف الطبي للإعاقة الحركية .....
- 4- أسباب الاعاقة .....
- 5- أقسام الاعاقة الحركية .....
- 6- المشكلات النفسية للمعاقين حركياً .....
- 7- نظرة المجتمع للمعاق حركياً .....
- 8- واجبات المجتمع نحو المعاق حركياً .....
- 9- التأهيل العلاجي للمعاق حركياً .....
- 10- أنواع رياضة المعاقين في الجزائر .....

### ..... خلاصة .....

#### الدراسات السابقة

- 1- الدراسة الأولى .....
- 2- الدراسة الثانية .....
- 3- الدراسة الثالثة .....
- 4- توظيف الدراسات السابقة .....

### الفصل الثاني

#### الإطار العام للدراسة

- 1- الكلمات الدالة في الدراسة .....
- 1-2- تعريف الترويح .....
- 1-3- تعريف العدوان .....
- 1-4- الإعاقة الذهنية .....
- 2- الإشكالية .....
- 2-1- التساؤل العام .....
- 3- أهداف الدراسة .....
- 3-1- أهمية الدراسة .....
- 4- التساؤلات الفرعية .....
- 5- فرضيات البحث .....
- 5-1- الفرضيات الجزئية .....
- 5-2- أسباب اختيار الموضوع .....

## الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة

### تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية.....47
- 2- المنهج المتبع في الدراسة.....47
- 3- مجتمع وعينة الدراسة.....47
- 4- أدوات جمع البيانات.....47
- 5- مجالات الدراسة.....48
- أ- المجال المكاني.....48
- ب- المجال الزمني.....48
- 6- ضبط متغيرات الدراسة.....48
- 7- الاساليب الإحصائية.....48

### الفصل الرابع

#### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- 1- الدراسة الإحصائية.....69-49

### الفصل الخامس

#### استنتاجات واقتراحات

- 1- استنتاجات عامة.....70
- 2- اقتراحات وتوصيات.....70

## قائمة المداول

الرقم	العنوان	رقم الصفحة
01	جدول رقم (01): دوافع النشاط الرياضي الترويحي في وقت الفراغ	15
02	جدول رقم (02): يوضح المستوى الدراسي	29
03	جدول رقم (03): يوضح الحالة الاجتماعية والمهنية للعينة	29
04	جدول رقم (04): يوضح اصل الاعاقة	49
05	جدول رقم (05): يوضح تأثير النشاط الرياضي الترويحي على الاعراض الجسمية	50
06	جدول رقم (06): يوضح تأثير النشاط الرياضي الترويحي على الوسواس القهري	51
07	جدول رقم (07): يوضح تأثير النشاط الرياضي الترويحي على الاكتئاب	52
08	جدول رقم (08): يوضح تأثير النشاط الرياضي الترويحي على القلق	53
09	جدول رقم (09): يوضح تأثير النشاط الرياضي الترويحي على صفة العداوة	54
10	جدول رقم (10): يوضح تأثير النشاط الرياضي الترويحي على الفوبيا	55

## مقدمة:

لقد حظي مجال التربية لذوي الاحتياجات الخاصة اهتماما بالغا في السنوات الاخيرة ويرجع هذا الاهتمام الى الاقتناع المتزايد في المجتمعات المختلفة بأن ذوي الاحتياجات الخاصة لهم الحق في الحياة، وفي النمو إلى أقصى ما تمكنهم منه قدراتهم وإمكانياتهم. هذا ويقاس تقدم الأمم اليوم بما تقدمه لذوي الاحتياجات الخاصة للوصول بهم إلى استعداداتهم الحقيقية، وتنميتها وفق ما يستطيعون.

وإذا كان النشاط الرياضي يشكل محورا رياضيا من حياة الاشخاص العاديين فهو إذا يشكل محورا رياضيا من حياة الاشخاص المعاقين، فالأنشطة الرياضية الترويحية والمكيفة أجدر بأن تكون مجالاً هاماً في تربية ورعاية الاشخاص المعاقين حركيا إذ نجد جميع العمليات والاساليب المستخدمة في تربية هذه الفئة تقوم أساسا على اللعب والنشاط والحركة لأجل الترويح والتخلص من المكبوتات وخاصة في المراكز الخاصة التي نادى معظم الدراسات التي تناولت الاعاقة و الأنشطة الرياضية المكيفة بأهميتها لذوي العاهات من أجل تنمية قدراتهم البدنية وحتى الاجتماعية.

إن النشاط الرياضي الترويحي يعد وسيلة ناجحة للترويح النفسي للمعاق فهو يكسبه خبرات تساعده على التمتع بالحياة وتحقيق الصحة النفسية ويتعدى أثر المهارات الترويحية إلى الاستمتاع بوقت الفراغ في تنمية الثقة بالنفس، وكذا التفاؤل بمستقبل زاهر وعمل صداقات تخرجه من عزلته وتدججه في المجتمع.

كما يعتبر عاملاً من العوامل التي تؤدي الى الارتفاع بالمستوى النفسي اذ تكسبه الفرح والسرور وتمنح له الشعور بالسعادة والرضا وتخلصه من الملل والكراهة.

ولقد أصبح النشاط الرياضي الترويحي يشكل مجالاً هاماً في حياة الاشخاص المعاقين اذ عرف تطوراً مذهلاً نظراً للاهتمام المتزايد من طرف المربين والأخصائيين الاجتماعيين بهذا الجانب باعتباره وسيلة تربوية علاجية في رعايتهم وتأهيلهم في المراكز التربوية المتكفلة بتربية ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة.

إن إيماننا القوي بأهمية برمجة هذا النشاط ضمن البرنامج التربوي الشامل لهذه الفئة بما تعانیه من معوقات جسدية، حركية، نفسية، واجتماعية جعلنا نقوم بدراسة هذا الموضوع والذي نتناول فيه تأثير النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية للمعاقين حركياً.

وقد اشتمل بحثنا هذا على خمسة فصول رئيسية وهي:

**الفصل الاول:** تطرقنا فيه الى الخلفية النظرية والتي تحتوي على ثلاث فصول وهي:

- 1 - النشاط الرياضي الترويحي: مفهومه، تصنيفاته، نظرياته، خصائصه، وأهميته ممارسته من طرف المعاقين حركياً
- 2 - الصحة النفسية: وقد تناولنا فيها أهم السبل لتحقيقها من طرف المعاق حركياً.
- 3 - الاعاقة الحركية: خصصت للإعاقه والمعاق حركياً(مفهوم الاعاقه، أنواعها، مظاهرها، عواملها، وكذلك مختلف أسبابها).

الدراسات السابقة: تطرقنا فيها إلى أهم الدراسات التي اهتمت بالجانب الترويحي لفئة المعاقين حركياً.

**الفصل الثاني:** وتناولنا فيه:

- 1 - الاطار العام للدراسة ، 2- الكلمات الدالة في الدراسة ، 3- إشكالية الدراسة ، 4- أهداف الدراسة
- 5 أهمية الدراسة ، 6- فرضيات الدراسة.

**الفصل الثالث:** تطرقنا فيها الى الاجراءات الميدانية للدراسة والتي تحتوي على:

- 1 - الدراسة الاستطلاعية ، 2- المنهج المتبع في الدراسة ، 3- مجتمع وعينة الدراسة ، 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات ، 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة ، 6- الاساليب الاحصائية

**الفصل الرابع:** وتم فيه عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

**الفصل الخامس:** وتم خلاله عرض الاستنتاجات والاقتراحات والآفاق المستقبلية للدراسة ، 2- المراجع المعتمدة في

الدراسة ، بالإضافة إلى قائمة الملاحق وملخص الدراسة.

## 1. مفهوم الترويح:

إن كلمة الترويح بلفظها العربي لا تستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ، اللهو، اللعب وهي في اللغة مشتقة من فعل راح ومعناها السرور والفرح.<sup>1</sup>

إن مصطلح الترويح مشتق من الأصل اللاتيني "Recréation" ولقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره بدافع شخصي بشكل عام إلا أنه قد تباينت الآراء حول مفهوم الترويح وذلك لعدم وجود تعريف محدد له ولذا سوف نتناول بالدراسة عرضا لأهم الآراء حتى نتتمكن من فهم الترويح وفقا للاتجاهات المعاصرة في المجال التربوي والاجتماعي.

يرى غوردن "Gordan" أن الترويح -Recréation- يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ (الوقت الحر).<sup>2</sup>

بالنسبة لتعريف أوجي "Augé" تسليات وانشغالات نتعاطاها بمحض إرادتنا في وقت لا يجوز العمل العادي.

أما بول فولكي "P. Foulquie" يرى أن الترويح هو زمن لا نكون في غضونه مجبرين على عمل مهني محدد و يستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب.<sup>3</sup>

ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعريف "بتلر Petler" إن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارسته والذي يكون من نواتجه اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

## 2. أنواع الترويح:

لقد تعددت الأنشطة الترويحية وتنوعت أشكالها فمنها الفكرية ومنها البدنية والعاطفية أو الفردية و الجماعة أو المقيدة والعابرة ذلك لأن النشاط الإنساني المبدع يتحدد باستمرار.

على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

- نشاط ترويحي فعال "LoisirActif" ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم...الخ.

- نشاط ترويحي غير فعال "LoisirPassif" وهو نشاط غير عمل يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع.<sup>4</sup>

كما قسمه البعض الآخر إلى تراويح فردية وتراويح جماعية، فالتراويح الجماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين والذين يرغبون في قضاء جانب حياتهم في علاقات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، في

<sup>1</sup> - R.M de CASABIANCA : **Sociabilité et loisirs chez l'enfant**. De la chaux et niestlé Paris, 1968, P 42.

<sup>2</sup> - L.Gordan et K.Lopon : **L'homme après le travail**, E d paragés.Moscou, 1976, P 88.

<sup>3</sup> -Paul Foulquui : **Voculaire des sciences sociales**, P.U.F.Paris, 1978, art (Loisir).P203.

<sup>4</sup> -Alain Touraine : **La Sociétéposte-industrielle** .Edition Donoél , Paris 19696. P265.

حين تعبر الترويح وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع وانجاز إبداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية.<sup>5</sup>

أما "ريلتز" فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

- أ- الأنشطة الإيجابية: وهي تتمثل في الأنشطة التي يشترك فيها الفرد ويمارسها بصورة إيجابية مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو الرسم أو العزف على الآلات الموسيقية.
  - ب- الأنشطة الاستقبالية: ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.
  - ت- الأنشطة السلبية: ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط لا يتميز ببذل جهد مثل النوم أو الاسترخاء.
- أما التقسيم الذي نستخدمه هو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقا لأنواعها وأهدافها.

## 1.2. الترويح الثقافي:

يشمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها، وضروري لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية نذكر منها:

- أ- القراءة: مثل قراءة القصص والروايات والصحف والمجلات وغير ذلك من الوسائل المطبوعة.
- ب- الكتابة: تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل التثقيف والتعبير ويمكن تشجيعها بالوسائل التالية:
  - إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة للمؤسسة الترويحية وتشجيع إصدار صحف الحائط.
  - محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة في موضوعات يميلون إليها ولديهم القدرة على أدائها ومراسلة الأصدقاء والصديقات داخل الوطن وخارجه.

ث- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.<sup>6</sup>

ج- الراديو والتلفزيون:

تمثل التلفزة والراديو أهم الوسائل الثقافية المستخدمة في عصرنا الحاضر كما يشير كازنوف إلى أنها تستهلك الجزء الأكبر من حياة الإنسان الترويحية.<sup>7</sup>

أي أنها تشغل وقتنا أطول من أوقات فراغنا.

## 2.2. الترويح الفني:

يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق، وتعمل على إكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهوايات الفنية ويهتم الفرد غالبا بأكثر من هواية والتي من شروطها أن لا تكون باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وإنتاجه ويعرف - كوريين - الهوايات بأنها الميول والرغبات المفضلة التي

<sup>5</sup>- Edouard Limbos : L'animation de groupes de culture et de loisirs, les edition F.S.C, 2eme edition ; Paris 1981, P :53.

<sup>6</sup>- عطيات محمد خطاب، مرجع سابق، ص: 45 - 46.

<sup>7</sup>- J.Cazaneuve : sociologie de la radio-télévision , P.U.F , 5eme Edition , Paris 1980,P : 95.

بممارستها الفرد بغرض الاستمتاع المصاحب لممارستها دون اعتبار للكسب المادي كما يقسم أنواع الهوايات إلى المستويات التالية :

- 1- **هوايات الجمع**: مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة التوقيعات الأزرار... الخ.
- 2- **هوايات التعلم**: مثل التصوير علم النبات الفلسفة التاريخ فن الديكور التدبير المنزلي علم الطيور... الخ.
- 3- **هوايات الابتكار**: مثل فن الخزف النحت الرسم الزخرفة الفخار الأشغال اليدوية والحياسة... الخ.
- 4- **الفنون التشكيلية والتمثيل** بأنواعه المختلفة.

### 3.2. الترويح الاجتماعي:

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية الجلوس مع أفراد الأسرة زيارة الأقارب والأصدقاء الجلوس في المقهى أو النوادي... الخ.<sup>8</sup>

كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات.

الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة ويقسمها إلى ما يلي:

أ- **الحفلات والرقصات**: مثل أعياد الميلاد حفلات التخرج حفلات الأزياء الأعياد حفلات التدشين

الألعاب الاجتماعية.

ب- **الحفلات الترفيهية**: الألعاب البهلوانية سهرات المرح سهرات الغناء والموسيقى .

ت- **حفلات الأكل**: الولائم والعزائم و المآدب وحفلات الشاي.

ث- **متنوعات**: كالرقص الجماعي والبحث عن الكنز، ويؤخذ على هذا التقسيم بعض الأنشطة التي يمكن أن

تندرج تحت أكثر من مجال مثل الألعاب الاجتماعية التي لا تحتاج إلى إمكانيات كثيرة منها: ألعاب التعارف ألعاب

اجتماعية حركية سباقات التتابع ألعاب غنائية اجتماعية.

### 4.2. الترويح الخلوي:

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح حيث يساهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغير والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة وإكساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة. ويمكن تقسيم الأنشطة الخلوية إلى:

أ- **النزهات والرحلات**: ويقصد بها الذهاب إلى مكان خلوي كالحدايق والمتنزهات العامة للاستمتاع بالطبيعة

أو ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الأخرى.

<sup>8</sup>-G.Friedman : ou va le travail humain ?Edition Gallimard , Tom (2) , P : 403.

**ب- التجوال والترحال (السياحة الترويحية):** ويقصد بالتجوال خروج الأفراد أو الجماعات في رحلات قصيرة لمناطق طبيعية معينة مثل المناطق الأثرية أو الريفية أو الغابات ويكون يوم واحد في الغالب ويتطلب القدرة على المشي لساعات طويلة.

ويعتبر التجوال رياضة خلوية لا تتطلب تكاليف باهظة وقد تمارس فرديا أو جماعيا.

**ج- الصيد:** يعتبر الصيد من النشاط الترويحي الخلوي مثل صيد الأسماك والطيور وهو مجال من المجالات الترويحية الهامة في بلدنا لما تتميز به من مسطحات مائية كثيرة بالإضافة إلى الأهمية الترويحية للصيد فإنه مورد للأطعمة التي تتميز بقيمتها العالية.

**د- المعسكرات:** تعتبر وليدة الأنظمة العسكرية التي كانت تحتم إقامة المعسكرات للجنود سواء للتدريب أو للاستعداد للحرب وبمرور الوقت انتشرت فكرة المعسكرات على مختلف ألوانها في مجتمعاتنا مثل معسكر الكشافة، معسكرات الهيئات والمؤسسات والشركات والمصانع.

## 5.2. الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة حيث أنه خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي.<sup>9</sup>

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي:

**أ- الألعاب الصغيرة الترويحية:** هي عبارة عن مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

**ب- الألعاب الرياضية الكبيرة:** وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية و صيفية أو تمارس طوال العام.

**ت- الرياضات المائية:** وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة كرة الماء أو تجديف اليخوت والزوارق وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح في بلادنا.

<sup>9</sup> - إبراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، عمان، 1998، ص: 09.

## 6.2. الترويح العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء.

فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض التنفسية على التخلص من الانقباضات التنفسية وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء.

كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل وأصبح الترويح العلاجي معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.

## 7.2. الترويح التجاري:

هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما والمسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها، مؤسسات لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح صاحب رأس المال.<sup>10</sup>

## 3. أهمية الترويح:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1978، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص وقد اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفوس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموماً وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا، اجتماعيا، نفسيا، تربويا، اقتصاديا وسياسيا.

## 1.3. الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، ورغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة.<sup>11</sup>

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه.

<sup>10</sup> - عطيات محمد خطاب، مرجع سابق، ص 64-65-66.  
<sup>11</sup> - لطفى بركات أحمد : الرعاية التربوية للمعوقين عقليا، دار المريخ للنشر، الطبعة 1، الرياض، 1984، ص 61.

وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية.<sup>12</sup>

### 2.3. الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الترويح يمكن أن يشجع على تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق (الانطواء) على الذات ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد فالجلوس جماعة في مقهى أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد. ويجعل الأفراد أكثر أخوة وتماسكا ويبدو هذا جليا في البلدان الأوروبية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي. فقد بين فبلن "Vablen" في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوروبا أن ممارسة الترويح كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقية أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البرجوازية إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهما وإسرافا.<sup>13</sup>

وقد استعرض كوكلي "Coakly" الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي: الروح الرياضية التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين التنمية الاجتماعية المتعة والبهجة اكتساب المواطنة الصالحة التعود على القيادة والتبعية الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي.<sup>14</sup>

### 3.3. الأهمية النفسية:

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق آنذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤولاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك إن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ إن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع الغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي "سيجموند فرويد"، تقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدئين هاميين:

1- السماح لصغار السن بالتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.

<sup>12</sup> - أمين أنور الخولي- أسامة كمال راتب: التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، الطبعة 2، القاهرة 1992، ص: 150.

<sup>13</sup> -R.sue :Leloisir.OP.cit,P :63.

<sup>14</sup> - لطفي بركات أحمد، مرجع سابق، ص: 65.

2- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك حيث من الواضح أن الأنشطة الترويجية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد والمشارك الآخر.

أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس، الشم، التذوق، النظر، السمع في التنمية البشرية.

وتبرز أهمية الترويج في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويجية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة الترويجية مثل هواية الطبخ فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويجية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية.

أما نظرية " ماسلو " تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويجية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله.<sup>15</sup>

#### 4.3. الأهمية الاقتصادية:

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعدادة النفسي والبدني وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية وأن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويجها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها لقد بين فاننارد في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة الى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج إلى 15 في المائة في الأسبوع.<sup>16</sup>

فالترويج إذا نتاج الاقتصادي المعاصر يرتبط به اشد ارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويج نتجت من ظروف العمل نفسه أي من أثاره السيئة على الإنسان كالاغتراب والإرهاق العصبي مؤكداين على أن الترويج يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية.<sup>17</sup>

#### 5.3. الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضة و الترويج يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك فمن بينها ما يلي:

- **تعلم مهارات وسلوك جديدين:** هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويجية على سبيل المثال القراءة كنشاط تروحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.

- **تقوية الذاكرة:** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويجي يكون لها اثر فعال على الذاكرة على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث

<sup>15</sup> - حزام محمد رضا القزوني: التربية الترويجية، دار العربية للطباعة، بغداد، 1978، ص:20.

<sup>16</sup> - محمد نجيب توفيق: الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع، مكتبة القاهرة الحديثة، الطبعة 1، 1967، ص: 560.

<sup>17</sup> - R.sue : Le Loisir : PO. cit, P :49 – 50.

أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجدد مكان في مخازن المخ ويتم استرجاع المعلومة من مخازنها في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.

- **تعلم حقائق المعلومات:** هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ماء، وإذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة إلى الإسكندرية فإن المعلومة تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

- **اكتساب القيم:** إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة إيجابية مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية القيمة الاقتصادية القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية.<sup>18</sup>

### 6.3. الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، إن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية التوازن النفسي حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: (تلفزيون موسيقى سينما رياضة سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توفيقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع.

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة كالإفراط في شرب الكحول والعنف وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية.<sup>19</sup>

### 4. نظريات الترويح:

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة إلا انه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد "SegMund Freud" وجان بياجيه "Gean Piaget" وكارول جروس "Karl Gros" هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

### 1.4. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سبنسر وشيلر):

تقول هذه النظرية إن الأجسام الصحيحة وخاصة للأطفال تحتزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب. وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة معطلة لفترات طويلة وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز

<sup>18</sup>- حزام محمد رضا القزوني، مرجع سابق، ص: 31 – 32.

<sup>19</sup>- A.Domart ET AL : Nouveau Larousse Médical, Libraire Larousse, Paris, 1986,P :589.

الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.<sup>20</sup>

ومن جهة ثانية إن اللعب يخلص الفرد من تعب التراكم على جسده ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي يعيش فيها.<sup>21</sup>

#### 2.4. نظرية الإعداد للحياة:

يرى كارل جروس "Karl Gros" الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى. حيث يقول إن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية. فالبنيت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة. وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة. أما في المجتمعات الصناعية يقول رات ميلز "R. Mills" يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو في مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية التي تضر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

#### 3.4. نظرية الإعادة والتخليص:

يرى ستانلي هول "Stanley Hool" الذي وضع هذه النظرية إن اللعب ما هو إلا تمثيل للخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة فالعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض فلقد تم انتقال اللعب منذ أقدم العصور من جيل إلى آخر. من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان.<sup>22</sup>

#### 4.4. نظرية الترويح:

يؤكد "جيتسيمونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة. والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتمثل في عملية الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... الخ. كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد وخاصة العامل النفسي لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضرر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزعجاتها.<sup>23</sup>

<sup>20</sup>- محمد عادل خطاب: النشاط الترويحي وبرامجه، ملتزم الطبع والنشر، مكتبة القاهرة الحديثة، ص: 56-57.

<sup>21</sup>- Serac moyenca : **Sociologie et action sociale**, Edition Labor , Bruxelles,1982 , p : 163.

<sup>22</sup>- كمال درويش- أمين الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1990، ص: 227.

<sup>23</sup>- F.Balle et al : **Cyclopedie de la sociologie**, Libraire Larousse, Paris , 1975, P : 221.

#### 5.4. نظرية الاستجمام:

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح فهي تذهب إلى أن أسلوب شاق ممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك.

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل: الصيد والسباحة والمعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما ما يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

#### 6.4. نظرية الغريزة:

تفيد هذه النظرية بان البشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتنصب قامته ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غرائزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه.

#### 5. العوامل المؤثرة في الترويح:

ثمة عوامل اقتصادية واجتماعية مؤثرة في الترويح فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية.<sup>24</sup> وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح إلا أن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

#### 1.5. الوسط الاجتماعي:

إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى.

يرى " دومادوزين " أن كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا لأن عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما.<sup>25</sup>

وقد جاء في استقصاء جزائري إن شباب المدينة أكثر ممارسة للنشاط الرياضي من شباب الأرياف وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس ومن أسباب ذلك إن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط خاصة عند الفتيات.<sup>26</sup>

وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة فقد بين لوسشن " Luschen " في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني في دراسته على عينة بلغت 1880 شخص في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما.

<sup>24</sup> - Marie- ChorlotteBusch : **La Sociologie Du Temps Libre Mouton** , Paris ,1975,P : 93

<sup>25</sup> -J.Dumaza Dieer : **Vers une civilisation de loisir ?** , Editions du seuil, Paris, P : 26.

<sup>26</sup> - Ministère de la jeunesse et des sport : **Enquête nationale sur les besoins et aspiration de la jeunesse en matière de loisir de culture et animation éducative et sportive.**

### 2.5. المستوى الاقتصادي:

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة و التسلية و الترفيه.

يبدو من خلال كثير من الدراسات إن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية.<sup>27</sup>

كما لاحظ "سوتش" أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح كالخروج إلى المطاعم والعطل والسياحة أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية.

وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتفادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال.<sup>28</sup>

والذي يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مدا خيل الأفراد وقدرتهم المادية لذلك.

### 3.5. السن:

تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب.

يشير سولينجر "Sullenger" إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل وذلك كمشاهدة التلفزيون والاستماع إلى الموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي.

إن كل مرحلة عمرية يمر بها الإنسان بها سلوكاً ته الترويحية الخاصة فالطفل يرحم والشيخ يرتاح في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم ففي دراسة بفرنسا 1967 وجد أن مزاوله الرياضة تقل تدريجياً مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاماً.<sup>29</sup>

### 4.5. الجنس:

تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية وألعاب المطاردة.

ولقد أوضحت دراسات هونزيك "Honzik" أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات وأن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون.

<sup>27</sup>-J.DumazaDieer : *Vers une civilisation de loisir ?* OP, Cit, P : 260.

<sup>28</sup>- حسن الساعاتي: *التطبيع والعمران*، دار النهضة العربية، الطبعة الثالثة، بيروت، 1980، ص: 319.

<sup>29</sup>-Roymand. Tomas :*Psychologie de sport*, P.U.F, 1<sup>er</sup> Edition, Paris, P :71 – 72.

كما أوضحت دراسة اليزاييث تشايلد " E.Child " أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3-12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات لدى البنين حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير.<sup>30</sup>

### 5.5. درجة التعلم:

لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية إن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأغراض نحو تسلياتهم وهواياتهم منها ما جاء بها " دوما زودبي " إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموماً في اختياره لترويح...، خاصة وإن الإنسان يتلقى اليوم كثيراً من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية مما قد يربي أذواقاً معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة.

كما أوضحت دراسة بلجيكية أن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي).

إن الجامعيين يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة.<sup>31</sup>

والذي يمكن استنتاجه من خلال نتائج الدراسات إن هناك اختلاف واضح في كفاءات قضاء الوقت الحر وممارسة الترويح بحسب مستوى تعليم الأفراد.

### 6. الخصائص العامة للترويح:

هناك العديد من الخصائص التي يمكن أن يتسم بها الترويح ومن أهمها ما يلي:

#### 1.6. الترويح نشاط:

لا بد من تحديد نوعية وطبيعة هذا النشاط وفي هذا المجال يمكن تحديد المعايير التالية للنشاط الترويحي:

#### أ - الترويح نشاط بناء:

يهدف إلى بناء شخصية الفرد وبعيد عن النشاط الهدام الذي يسهم في إيداء النفس أو الغير (لعب الميسر، المقامرة، المراهنة... الخ).

#### ب- الترويح نشاط اختياري:

اختيار الفرد بإرادته دون 'جبار خارجي' نوع النشاط الذي يميل إليه ويتناسب مع قدراته وإمكاناته.

#### ج- الترويح نشاط ممتع وسار:

القصده منه منح الفرد المتعة والسرور والسعادة كنواحي شعورية ذاتية ناتجة عن هذا النشاط الترويحي.

#### 2.6. الترويح يحدث في أوقات الفراغ:

لكي يكون النشاط الممارس نشاطاً ترويحياً ينبغي أن يمارس في وقت الفراغ وليس في وقت العمل المهني أو الوظيفي.<sup>32</sup>

<sup>30</sup>- كمال درويش- مجد الحماحمي، مرجع سابق، ص63.

<sup>31</sup>-J.Coecheuve : Sociologie de la Radio- Télévision,P.U.F,5eme Edition,Paris,1980,P : 87.

### 3.6. دوافع الترويح:

في أحد البحوث التي أجريت في عام 1970 بهدف التعرف على أسباب ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في وقت الفراغ تبين أن أهداف أو دوافع النشاط الترويحي في وقت الفراغ لا تقتصر فقط على الترويح في حد ذاته بل تمتد لتشمل دوافع أخرى.<sup>33</sup>

ومن خلال هذه النتائج اتضح إن هناك العديد من الأهداف التي تدفع الفرد إلى ممارسة النشاط الترويحي ولكن يمكن فهم مكونات الدوافع أو الأهداف لممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ، وفيما يلي بعض الدوافع:

- دوافع اكتساب الصحة والحيوية واللياقة البدنية.

- دوافع الميول الرياضية.

- دوافع قضاء وقت الفراغ.

- دوافع النواحي العقلية والنفسية.

- الدوافع الاجتماعية والخلقية.

جدول رقم (01): دوافع النشاط الرياضي الترويحي في وقت الفراغ.

النسبة المئوية	التكرار	دوافع النشاط الرياضي الترويحي في وقت الفراغ	المركبة
49.41%	280	اكتساب الحيوية واللياقة البدنية	1
19.38%	125	الميول الرياضية	2
12.56%	81	قضاء وقت الفراغ	3
12.40%	80	اكتساب نواحي عقلية و نفسية	4
7.67%	50	اكتساب نواحي اجتماعية و خلقية	5
3.10%	20	المحافظة على المستوى الرياضي والوصول إلى البطولة	6
1.39%	09	دوافع أخرى	7

ومن خلال ما سبق يتضح لنا إن النشاط الترويحي في وقت الفراغ له أهداف وأهداف متعددة فإن الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية للترويح يسهم في طريقة الحياة الحديثة عن طريق:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن النفس.

<sup>32</sup>- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، 1985، ص154.

<sup>33</sup>- وداد الخامي: بحث دوافع النشاط الرياضي في وقت الفراغ، الأنجلو المصرية، القاهرة، 1970، ص 19.

- المساعدة في العمل على تحسين الصحة البدنية والفعالية والعقلية.
- المساعدة على التحرر من الضغط والتوتر العصبي للحياة الحديثة.
- توفير طريق متسع للحياة شخصية وعائلية زاهرة.
- تنمية المواطنة الجديدة ودعم الديمقراطية.

### 7. الخصائص الخاصة للترويح:

للترويح عدة خصائص تميزه عن غيره من المناشط الأخرى والتي تتحدد أهميتها فيما يلي:

#### 1.7. الهادفة:

بمعنى أن الترويح يعد نشاطا هادفا وبناءا إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطه وبالتالي التطوير وتنمية شخصية الفرد.

#### 2.7. الدافعية:

بمعنى إن الإقبال والارتباط بمناشطه يتم وفقا لرغبة الفرد وبدافع من ذاته للمشاركة في مناشطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.

#### 3.7. الاختيارية:

بمعنى إن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من المناشط الترويحية الأخرى للمشاركة فيه.

#### 4.7. يتم في وقت الفراغ :

وذلك يعني أن الترويح يعد أهم المناشط التربوية والاجتماعية لاستثمار وقت الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أي التزامات أو واجبات أخرى.

#### 5.7. حالة سارة:

وهذا يقيد أو مناشط الترويح لتجلب السرور والمرح إلى النفوس المشاركين فيها وبذلك يكونون في حالة سارة أثناء ممارستهم لمناشط الترويح.

#### 6.7. التوازن النفسي:

وذلك يعني أن مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع ميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق له التوازن النفسي.<sup>34</sup>

#### 8. علاقة الترويح بالمجالات الأخرى:

#### 1.8. الترويح والعمل:

بالرغم من أن الترويح يرتبط بوقت الفراغ ويعتبر بصفة عامة مقابلا للعمل إلا أن هناك بعض وجهات النظر بالنسبة لمدى العلاقة بينهما ويمكن للنظر إلى هذه العلاقة من الناحية التالية:- الترويح عمل: هناك بعض الآراء ترى

<sup>34</sup>- عطيات خطاب، مرجع سابق، ص27.

أن الترويح قد يتخذ مظهر العمل وهناك بعض الأفراد يرون أن الترويح وظيفة ينبغي القيام بها ويتخذون من الأنشطة الترويحية ويمارسون أنشطة وقت الفراغ والترويح إلى درجة كبيرة.

- العمل ترويح: أصحاب هذا الرأي يرون إلى العمل على أنه شكل من أشكال الترويح وخاصة إلى بعض الوظائف المسلية التي للفرد التجديد و الانتعاش.

- الترويح من أجل العمل: يرى بعض العلماء أن الترويح هو أداة للعمل، إلا أن الترويح يساعد الفرد على القيام بوظيفته بدرجة كبيرة من الفاعلية والفرد في وقت فراغه يستطيع أن يبدأ عمله من جديد ويقوم بالأنشطة الترويحية في وقت الفراغ لكي يستعيد نشاطه الضروري للقيام بعمله أو وظيفته.

- العمل من أجل الترويح: أصحاب هذا الرأي يرون أن العمل من الأهداف الرئيسية لتقديم بعض المصادر المالية بالترويح (الانجازات، العطل).

## 2.8. الترويح والتربية:

بتطوير الدراسات والنظريات التربوية والنفسية أمس المربون بقصور المفهوم القديم للمناهج الدراسية وآثاره التربوية السلبية، واتجهوا نحو مفهوم جديد للمناهج الدراسية يشمل على مجموع الخبرات وأوجه الأنشطة التي تهيؤها المدرسة لتلاميذها داخل جدرانها وخارجها لكي تتحقق للتلاميذ النمو الشامل وتساعدهم في تعديل سلوكهم طبقاً لأهدافها التربوية وعلى ذلك أصبحت الأنشطة الترويحية المختلفة التي تهيؤها المدرسة لتلاميذها في وقت الفراغ سواء داخل أو خارجها كل مشاكل من العملية التربوية وأصبحت تشكل مع المواد الدراسية النظرية مجموعة من الخبرات التي تقدمها المدرسة للتلاميذ في مواقف معينة وبأساليب متعددة لتحقيق عن طريقها أهداف التربية و التعليم.

## 3.8. الترويح والاقتصاد والإنتاج:

إن العلاقة بين الترويح والاقتصاد أو الإنتاج تفترض تمييزاً واضحاً بين الترويح والعمل وتجعل الأول أداة للثاني على ذلك يصبح هدف الترويح مساعدة الفرد على القيام بوظيفته عن كفاية وقدرة وبالتالي زيادة الإنتاج. وقد أظهرت البحوث الحديثة وخاصة في الدول الاشتراكية إن تخفيض عدد ساعات العمل ومنح العامل يومين عطلة أسبوعياً قد أسهم في زيادة معدل الإنتاج لدرجة ملحوظة وزيادة الإنتاج ينعكس أثره على الارتفاع بالدخل القومي وكذلك بدخل الفرد.

## 4.8. الترويح و الرياضة:

هناك علاقة وثيقة بين الترويح والرياضة، فالرياضة نشاط اختياري ممتع إلا أن الترويح لا يقتصر على الأنشطة البدنية أو الرياضية بل لتشمل العديد من الأنشطة الثقافية والاجتماعية والفنية إذ أن الأنشطة الرياضية الترويحية تتميز أهميتها البالغة في التنمية الشاملة.

إن إدخال عامل الترويح على الرياضة قد أسهم في تغيير طرق وأساليب التربية الرياضية فعلى سبيل المثال زاد الاهتمام بالأنشطة التي ترتبط بعامل المرح والسورور مثل الألعاب الصغيرة والسباقات والتتابعات.

## 5.8. الترويح والصحة النفسية:

يعتبر الترويح من العوامل الهامة للصحة النفسية وعلاقة الترويح بعلم النفس علاقة وثيقة لدرجة جعلت بعض العلماء يعرفون الترويح على أنه حالة نفسية تصاحب الفرد أثناء ممارسته للنشاط الممتع وفي الوقت الحالي أصبح الترويح مجالاً هاماً ليس فقط في الوقاية من الأمراض النفسية بل أيضاً في علاجها وأصبح الأطباء يعتقدون في الأنشطة الترويحية كعلاج مكمل للعلاج النفسي وانتشرت الأنشطة الترويحية المتعددة على نطاق واسع في المصحات العقلية والنفسية.

### 6.8. الترويح والرعاية الاجتماعية:

يرى بعض العلماء إن الترويح نظام اجتماعي أساسي وله أهدافه الاجتماعية تتمثل في أن الترويح يستخدم طريقة العمل مع الجماعات أو خدمة الجماعة من حيث أنها أسلوب وطريقة عمل تتمثل في وجود رائد موجه يعمل مع جماعة لمساعدة بالأسلوب الديمقراطي لتنمية قدرات أفرادها عن طريق برامج تتفق مع قدرات الأفراد وحاجاتهم ومن أهم أمثلة الرعاية الاجتماعية لتحقيق وتوفير فرص الترويح للجميع كالاهتمام بإنشاء الأندية والمنتزهات العامة ومعسكرات التخيم والاصطياف والتجوال وغيرها من وسائل الترويح واستثمار أوقات الفراغ.<sup>35</sup>

### 9. الدين الإسلامي والترويح:

يعد الترويح أحد النظم الاجتماعية التي يقاس عليها المجتمع إذ يعد الترويح ضرورة من ضروريات الحياة وكذلك ضرورة اجتماعية تتسم في بناء وتطوير شخصية المسلم ولذا يحرص الدين الإسلامي على استثمار أوقات فراغ الفرد وعلى حسن توزيع الوقت بين العبادة والعمل الجاد والترويح عن النفس وقد روى الطبراني عن الرسول (ص) قوله: "إن أحب الأعمال إلى الله سبحانه وتعالى بعد الفرائض إدخال السرور على المسلم". وإن كان الإسلام قد أباح الترويح عن النفس إلا أنه قد أكد على عدم استرسال المسلم في الترويح عن نفسه في أوقات فراغه حتى لا يضيع وقته هباءاً. وحتى لا يؤثر ذلك على عبادته وعمله ومقدار إنتاجه وحتى لا يضر بصحته أو يضر بمجتمعه.

وقد حذر الله سبحانه وتعالى من إضاعة الوقت فيمت لا يفيد إذ قال سبحانه وتعالى في كتابه العزيز: (الذين اتخذوا دينهم لهواً ولعباً وغرهم الحياة الدنيا فاليوم ننسأهم كما نسأ لقاء يومهم هذا وما كانوا بآياتنا يحدون). (الأعراف).<sup>36</sup> وبذلك نرى أن الدين الإسلامي يرى إلى الترويح على أنه وسيلة وليس غاية فهو وسيلة تربوية واجتماعية يقصد تحديد نشاط الفرد المسلم وجعله في حيوية وكذلك بغرض إشباع حاجاته البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية والروحية، كما أن الدين يؤكد على ضرورة أن يراعي الترويح مبادئ وأصول الشريعة الإسلامية حتى يتحقق الخير للمسلم في الحياة الدنيا والآخرة ومراعاة ألا يطغى وقت الترويح على أوقات عبادته أو عمله.

<sup>35</sup> - عطيات محمد خطاب، مرجع سابق، ص 30 - 32.

<sup>36</sup> - محمد السيد الوكيل: الترويح في المجتمع الإسلامي، حلقة بحث الترويح في المجتمع الإسلامي، الرئاسة العامة لرعاية الشباب، الرياض، 1983، ص

وقد كان الرسول ﷺ في حياته هو القدوة والمثال والأسوة من باب المراوحة بين الجد والترويح كما كان عليه الصلاة والسلام المثل الأعلى في الذكر والتذكر والعبادة والقيام وفي الكدح الجاد الدعوب وقد روى الترمذي عن الرسول ﷺ قوله "بسمتك في وجه أخيك صدقة".<sup>37</sup>

## 10. الأنشطة البدنية والترويح الرياضي:

ولدت الرياضة ونشأت في كنف الترويح وارتبطت إلى أقصى حد بوقت الفراغ وعلى الرغم من استقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي إلا أنها مازالت ولسوف تظل مرتبطة بالترويح لان جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويجية لأن عوامل الالتقاء كثيرة بين قيم النظامين من حيث أهميتها للإنسان مثل المتعة الجماعية، الخبرة الجماعية، الإثارة، التنافس والجهد البدني، الانجاز الشخصي، التعبير عن النفس وتحقيق الذات، وهي كلها تعبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان واتجاهه في العصر الحديث، وقد برزت ظاهرة ملفتة للانتباه في آخر السبعينات هي انفجار الاهتمام أو تصاعده فيما يتعلق بالأنشطة الترويجية مثل الجري البطيء... والتي انخرط فيها الملايين من البالغين من العمر.

سواء عن طريق ممارستها خلال أندية أو ممارستها بشكل فردي وهذا الحاجز يمكن تحقيقه سواء كان النشاط الترويجي فردياً أو جماعياً في شكل العاب ورياضات مثل المشي والانزلاق والسباحة والتنس وركوب الدراجات.

<sup>37</sup>- منى حداد: أبنائنا بين وسائل الإعلام وأخلاق الإسلام، مؤسسة الرسالة، ط3، بيروت، 1983، ص 123 - 124

## تمهيد :

يعد موضوع الصحة النفسية إحدى الموضوعات الأساسية التي نالت الكثير من الاهتمام والدراسة على يدي العلماء والأطباء من عدة عقود مضت ، ولقد تزايد الوعي لدى الناس بأهمية الصحة كوسيلة هامة لتنمية المجتمع وتقدمه ، وأمام تزايد اهتمام المجتمعات بقضايا الصحة والمرض عمد العلماء الدارسون إلى البحث عن مفهوم الصحة ومظاهرها بهدف توفير رعاية صحية مناسبة للأفراد وحمايتهم من المخاطر الصحية التي قد يتعرضون لها في حياتهم ، لذلك يعتبر مفهوم الصحة النفسية من المصطلحات الهامة التي تحمل العديد من الاتجاهات والمعاني ، ولقد أولتها منظمة الصحة العلمية اهتماما كبيرا .

نظرا لأهمية مفهوم الصحة النفسية ومفهوم التوافق ، سنخصص هذا الفصل لدراسة الصحة النفسية بالتطرق إلى : إعطاء مفهوما للصحة النفسية ، اتجاهاتها ، مستوياتها ، أهدافها ، وأهمية دراستها . تطرقنا كذلك إلى مظاهرها ، معاييرها ، ومختلف النظريات المفسرة لها ، ومختلف مشكلاتها . وأخيرا إلى مفهوم التوافق ، واتجاهاته الأساسية ، ونظرياته ، ومختلف أساليبه ، وعلاقة الصحة النفسية بالتوافق .

## 1- مفهوم الصحة النفسية :

هي اصطلاح شائع بين عامة المتقنين شأنه في ذلك شأن غيره من مصطلحات علم النفس فأوضح العديد من المختصين بأن الصحة النفسية هي القدرة على التعامل مع مطالب الحياة اليومية دون أن يرهق الفرد نفسه بتوكيد الفرد لشخصيته ومفهومه لذاته ونظراته الموضوعية لقدراته ومتطلبات العالم الخارجي الذي يحيط به والقدرة على مواجهة الحياة وتقبلها .

ويعد تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية من التعريفات المقبولة ، وينص على أنها حالة عقلية انفعالية مركبة دائما نسبيا من الشعور وبأن كل شيء على ما يرام ، والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين ، والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل والإقبال على الحياة والشعور بالنشاط والقوة والعافية ، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي و الاجتماعي ، ويتسم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بسمات عدة منها الكفاءة والخلق القويم ، والاتزان الانفعالي ، والسلوك السوي ، وتكامل الشخصيات والقدرة على مواجهة مطالب الحياة وضغوطها والتغلب على أزماتها ، ومن بين المؤشرات الأساسية لصحة الفرد النفسية هي التحرر النسبي من الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية والتأخر العقلي وانحرافات السلوك<sup>38</sup> .

ويعرفها " مصطفى فهمي " نقلا عن " عبد الغني " بأنها التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها ، وتقبل الفرد لذاته ، وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية<sup>39</sup> . وهناك تعاريف للصحة النفسية صيغت في عبارات عامة ، وتستخدم مفاهيم مختلفة فبعضها يستخدم مفهوم التوافق ، والبعض الآخر يستخدم مفهوم التكيف في حين نجد البعض الثالث يلجأ إلى استخدام مفهوم التكامل . هناك تعاريف ترى الصحة النفسية في توافق الفرد الاجتماعي ، والمثل في ذلك ما ذكره " يوهيم " : من أن الصحة النفسية هي حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية ، وما تؤدي إليه من إشباع لحاجات الفرد ، فالصحة النفسية هنا هي حالة الفرد التي تحدد فاعليته ، والمقصود بمستوى فاعلية الفرد الاجتماعية قدرته على التفاعل الاجتماعي ، وقدرته على التعامل الفعال الناجع مع الجماعة التي عايشها وما يؤدي إليه التفاعل من إشباع لحاجته ويتفق " آيلاندر " مع التعريف السابق للصحة النفسية على الرغم من اختلاف ما يستخدم من ألفاظ في تعريفه ، فيقول : " أن الصحة النفسية للفرد تقاس بمدى قدرته على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة ، بما يؤدي بصاحبه إلى قدر من الاشباع الشخصي والكفاءة والسعادة " ويلاحظ على هذا التعريف ما سبق أن أشرنا إليه من أنه يقوم على التصور لطبيعة العلاقات الاجتماعية للفرد والصحة النفسية السليمة هو من يستطيع أن يصل إلى ما يرغب فيه من إشباع عن طريق مدى التأثير الذي يحدثه في المجتمع ، وهكذا اعتبر التوافق الاجتماعي مظهرا من مظاهر الصحة النفسية .

<sup>38</sup>الخالدي أديب : المرجع في الصحة النفسية ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، المكتبة الجامعية غريان ، ليبيا ، ص 31 .  
<sup>39</sup>عبد الغني صلاح الدين : في الصحة النفسية

وينحو " شوبن " منحى مختلفا قليلا عما سبق عرضه ، فيتحدث عما يطلق عليه بالتكيف المتكامل ، والذي يحدده عدد من الصفات مثل القدرة على ضبط النفس والشعور بالمسؤولية الشخصية .

والشعور بالمسؤولية الاجتماعية ، والاهتمام بالقيم المختلفة خاصة القيم الديمقراطية ويتحدث " شوبن " عن ذي الصحة النفسية السليمة ، بأنه الفرد الذي تعلم أن عليه في الكثير من المواقف أن يرجى إشباع حاجاته ، مفضلا نتائج بعيدة المدى عن ذلك الإشباع الفوري .

ويتحدث الأستاذ الدكتور " القوصي " عن مفهوم الصحة النفسية ، ويعرفها بأنها التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة ، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية <sup>40</sup> .

## 2 - علاقة علم الصحة النفسية ببعض العلوم :

### أ / - علاقتها بالعلوم الإنسانية :

هناك علاقة وثيقة تربط علم الصحة النفسية بالعديد من العلوم الإنسانية التي تسهم في هذا العلم وتسمى معه في تنمية الإنسان وإرشاده إلى درب السعادة والرفاهية والحياة الفاضلة ، وفي وقايتها من الانحراف والشقاء وسوف نناقش فيما يلي أكثر العلوم الإنسانية صلة بعلم الصحة النفسية وهي : علم النفس ، والطب والأخلاق والاجتماع ، ونبين كيف يستفيد منها اختصاصي الصحة النفسية وكيف يفيدها .

### ب / - علاقته بالعلوم النفسية :

تعتبر أهداف علم الصحة النفسية بمثابة غايات يسعى علم النفس إلى تحقيقها من خلال دراسة الإنسان وسلوكياته بشكل عام ، وتهدف فروع النظرية إلى الوصول للنظريات والقوانين والمبادئ التي تفسر سلوك الإنسان ، وتساعد على ضبطه والتحكم فيه ، والتنبؤ بما ينبغي عمله في سبيل السمو بإنسانيته ، أما فروع التطبيقية فتهدف إلى تطبيق هذه النظريات والقوانين والمبادئ في تنمية الإنسان وتحسين علاقته بالناس والبيئة التي يعيش فيها ووقايتها من الانحراف وعلاج مشاكله من واضطرابه ، وهذا يعني أن جميع الاختصاصيين والمرشدين والمعالجين النفسيين هم اختصاصيون في علم الصحة النفسية ، والاختصاص النفسي المدرسي ، أو المرشد النفسي أو المرشد النفسي التربوي يعمل على تنمية الصحة النفسية للتلاميذ في المدرسة ، ومن خلال مساعدتهم على اختيار المجال الدراسي المناسب لقدراتهم وميولهم وطموحاتهم ، وصعوبة التعلم والنطق والمشكلات السلوكية ، ومساعدة المدرس على رعاية التلاميذ ككل من خلال تقديم الاستشارات بشأن تطوير البرنامج ، وتحسين طرق التدريس وتنمية العلاقة الإنسانية في الفصل لتحقيق أفضل النتائج المرجوة <sup>41</sup> .

### ج / - علاقته بالعلوم الطبية :

تهدف العلوم الطبية إلى تنمية الجسد والحفاظ على صحته ووقايتها من الأمراض والعلاج حتى يصل الإنسان إلى المستوى الأفضل في الصحة والكفاءة الوظيفية ويعيش معافى في بدنه ، وتشكل الصحة البدنية بعدا أساسيا من أبعاد

<sup>40</sup> د/ عبد السلام عبد الغفار : مقدمة في الصحة النفسية ، دار الفكر ، ط1 ، عمان ، 2007 ، ص24-25 .  
<sup>41</sup> مصطفى خليل الشرفاوي ، علم الصحة النفسية ، آلية التربية ، 2008 ، ص89 .

الصحة النفسية ، فصحة النفس لا تكتمل إلا بحصة البدن وهذا التأثير متبادل بين صحة الجسد وصحة النفس ، ولا يمكن الفصل بينهما ، وهذا ما يجعل العلاقة وثيقة وموطدة بين علم الصحة النفسية والعلوم الطبية من حيث أن الهدف هو سعادة الإنسان والارتقاء به في سلم الحياة الفاضلة .

#### د- علاقته بالعلم الأخلاق :

يهدف علم الأخلاق إلى جذب النفس الإنسانية إلى التحلي بالفضائل ، والبعد عن الرذائل لتصبح الأخلاق حسنة والغاية سامية ، فتسعد النفس في الدنيا والآخرة ، ومن الموضوعات التي يعالجها علم الأخلاق موضوع الضمير والواجب والخير والشر وغايات الناس والإلزام الخلقي والقيم والواجب الالتزام بها في القول والفعل .  
أن هدف علم الأخلاق وموضوعاته تجعله وثيق الصلة بعلم الصحة النفسية الذي يدعوا إلى الفضائل ويبين الطريق إليها ، ويوضح ما ينبغي أن يكون من القيم والأخلاق الفاضلة موجهاً لسلوك الإنسان في هذه الحياة ، لأنه بدون الأخلاق الفاضلة والغايات السامية يضل الإنسان ويشقى ، وهذا ما جعل ماسلو A.Maslow يدعوا إلى تحويل الدراسات النفسية .

#### هـ- علاقته بالعلوم الاجتماعية :

تنصب اهتمامات العلوم الاجتماعية على البحث في نشأة الجماعات والتنظيمات الاجتماعية ، وفي النظم والمعايير والإشكال لهذه الجماعات ، وفي عوامل نموها وتطورها وتماسكها ، وفي مشاكلها وآفاتهما الاجتماعية وفي أسبابها وطرق علاجها والوقاية منها ، وفي توافق الفرد مع الجماعة التي يعيش فيها وفي عوامل خضوعه لمعاييرها وفي عوامل تنمية العلاقات الاجتماعية بين الناس .  
وتهدف هذه العلوم إلى تنمية الفرد من خلال الجماعة وتنمية الجماعات من خلال تحقيق الرفاهية الاجتماعية لأفرادها وإرشادهم إلى طريق الحياة الفاضلة ، فيسعدوا في الدنيا والآخرة .

وهذا الهدف وثيق الصلة بعلم الصحة النفسية ، كما أن الجماعات والمنظمات والمجتمعات التي تدرسها العلوم الاجتماعية هي عضد الصحة النفسية ومصدرها ، لأن حاجات الفرد النفسية ومصدرها ، لأن حاجة الفرد الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية لا تشبع إلا في جماعة ينتمي إليها ويتفاعل معها والجماعة هي التي تربي الفرد وتعلمه وتشكل شخصيته وتنمي اتجاهاته وميوله وقيمه وسلوكه ، فالجماعات التي تدرس العلوم الاجتماعية هي المسؤولة إلى حد كبير عن تنمية الصحة النفسية بحسب كفاءتها في إرضاء حاجات الفرد ، وبحسب طريقتها في تنمية شخصيته وقدراته ، وما توفره له من رعاية وحماية ، فقد أشارت دراسات عديدة إلى أن الصحة النفسية مرهونة بصلاح الجماعات التي ينتمي الفرد إليها ، ووهنها مرهون بتفكك هذه الجماعات وفسادها ، وهذا يعني أن علم الصحة النفسية له كثير من الدراسات في العلوم الاجتماعية<sup>42</sup> .

<sup>42</sup> د / مروان أبو حويج : المدخل في الصحة النفسية ، عمان ، الأردن ، 2009 ، ص 91 .

### 3- التطور التاريخي للاهتمام بالصحة النفسية :

#### 3-1- مرحلة الإصلاح والنوير الإنسانية :

في العقد الأخير من القرن الثامن عشر وضحت مرحلة جديدة في معاملة مرضى العقول وذلك في كل من إنجلترا وفرنسا ، ففي مستشفى " بيستر " Bicêtre في باريس حاول رئيس أطباء المستشفى " فيليب بنيل " Pinel استخدام العلاج المعنوي وذلك بإظهار المعاملة الطيبة لمرضى بدلا من معاملتهم كمجرمين أو حيوانات وتحصل على إذن من حكومة الثورة الفرنسية لتخليص المرضى من السلاسل التي يقيدون بها ، وقد اكتشف انه عندما أزال هذه السلاسل والقيود وسمح للمرضى بالحرية في المستشفى أصبحوا أكثر طواعية ، بل وشفي البعض منهم بالفعل وقد استغل " بنيل " نتائج خبراته هذه ووضع أسسا إصلاحية أخرى في مستشفى " سالبترير " Salpetriere ، وبذلك ساهم في وضع أسس إصلاحية للاثنتين من أهم المستشفيات للمرضى العقليين في فرنسا . ويمكن القول بأن هذه المرحلة تعتبر مرحلة انتقال من الاتجاه الشيطاني إلى الاتجاه الطبيعي في تفسير السلوك الغريب ، خاصة وأن رواد هذه المرحلة هم من الأطباء الذين يردون المرض النفسي بطبيعة الحال إلى عوامل جسيمة ، غير انه نظرا لعدم إدراك الأطباء في ذلك الحين لكثير من الظاهر النفسية كالهوس والاكتئاب ومشاعر الحزن والهلاوس وغيرها ، فضلا عن أن تقنيات العلاج وأساليبه كانت لم تزل في بدايتها فانه يمكن القول بان الاتجاه الطبيعي في تفسير السلوك الغريب ، رغم سيادته في هذه المرحلة إلا أن بعض الممارسات القديمة ، كانت تبدو وكأنها هي الوسائل التي لا مفر منها في التعامل مع بعض أنواع الأمراض النفسية <sup>43</sup> .

#### 3-2- مرحلة الاكتشافات العلمية والطبية :

حولت الاكتشافات الطبية في أواخر القرن التاسع عشر ، حولت الاهتمام إلى العلاج والشفاء بدلا من مجرد العطف والحماية والمعاملة الحسنة للمرضى النفسيين ، فقد كان للتقدم في ميادين علم الأعصاب ومن تفهم الجوانب البيولوجية للأمراض ما وضع الأساس الفسيولوجي لكثير من الأمراض ، كالشلل مثلا ، التي كانت تعتبر في الماضي نتيجة للخلق السيئ أو للأخطاء الوراثية وأصبحت هذه قابلة للشفاء .

وقد تميزت هذه المرحلة بظهور أربعة اتجاهات في تفسير المرض النفسي أو السلوك الغريب الاتجاه الأول هو الاتجاه العضوي الذي يرد هذا السلوك إلى تلف في الأنسجة أو اختلال كيميائي في المخ إما بسبب عيوب وراثية أو اختلال في الغدد الصماء أو إصابات في الجهاز العصبي ، وقد احتل الاتجاه العضوي مركزا أساسيا في الطب العقلي الألماني خلال القرن التاسع عشر ، فمن أقطابه " جرينجر " W.Griesinger " و " إميل كربلين " E.Krapeline ، فقد أشاروا أن المرض العقلي يصيب الجسم وعلى التحديد المخ ، أما علاج المرض العقلي فهو أمر صعب في رأيهم ويمكن القول بأن الطب العقلي الألماني كان نظريا في أغلبه ، ويعتبر تصنيف " كربلين " للأمراض نموذجا نظريا مثاليا لتصنيف الحالات المرضية ، وإرجاعها إلى أسبابها العضوية .

<sup>43</sup> د / مصطفى خليل الشراوي : علم الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 2004 ، ص 19-20

اما الاتجاه الثاني وهو الاتجاه السيكولوجي ، فانه يرد المرض النفسي أو السلوك الغريب إلى عوامل نفسية ترتبط بالتعلم و التنشئة والعمليات اللاشعورية ، وقد قاد " بلولر " Bleuler الطب السويسري في هذا الاتجاه منذ عام 1900 حين حاول تصوير الأمراض النفسية تصويرا وقد ركز على مرض الجنون المبكر وأسماه الفصام قاصدا بذلك التفكك الذي يطرأ على الترابطات العقلية والذي يفسر انسحاب المريض عن الواقع واستجاباته الانفعالية الغريبة . وهكذا أفسحت الاكتشافات في علوم الطب وعلم النفس الطريق لتفهم الكيفية التي تتفاعل بها الوظائف البيولوجية والسيكولوجية لدى الإنسان ، أو الجراحة أو العقاقير ... بل العلاج النفسي الجمعي والفردى مع اعتبار الوسط الاجتماعي الكلي المحيط بالفرد في المستشفى والمنزل والمجتمع بعامه <sup>44</sup> .

### 3-3 مرحلة علم الصحة النفسية :

تبين من خلال الدراسات التي تكفلت بها المراحل السابقة أن الاضطرابات النفسية تختلف اختلافا واضحا عن غيرها من ألوان الأمراض من حيث المنشأ والتطور والشفاء ، فهي لا تتعلق بالعوامل الوراثية والنضجية والجسمية فحسب ، بل أنها ترتبط بخبرات الطفولة و التعليم والعمل والهوية والصحة والدين ... من ناحية أخرى ترتبط بالحياة الأسرية والاجتماعية وكان لا بد من تجاوز مجرد معرفة أسباب هذه الأمراض وتطورها إلى تفهم الدور الايجابي لهذه العوامل المختلفة في مساعدتها للفرد على تحقيق منتهى إمكانياته وأقصى سعادته ورضاه ، أي تحقيقه للصحة النفسية ، فضلا عن تفهم الجوانب الأخرى التي قد تسبب الاضطرابات والأمراض النفسية .

وبهذا تؤكد هذه المرحلة على الجانب الايجابي للصحة النفسية الذي لا ينتظر المرض النفسي ليعالجه بل يعمل أساسا على الوصول بالفرد العادي إلى اتجاه محمود نحو ذاته وتنميتها و تحقيقها مع العمل على تحقيق تكامل شخصيته واعتماده على نفسه وإدراكه الواعي للحقائق وتمثله للبيئة المحيطة وتفاعله معها وفاعليته فيها .

وخلاصة عرضنا للمراحل المختلفة لاهتمام بالمرضى النفسيين أن ذلك الاهتمام قد ارتبط بنمو الفكر الإنساني والعلمي عبر العصور حتى وصل إلى ما هو عليه الآن من الاهتمام بهم اهتماما مبنيا على أسس علمية وإنسانية واعية وبذل الجهود للوصول بالإنسان بوجه عام إلى التمتع بالصحة النفسية <sup>45</sup> .

### 4- اتجاهات رئيسية حول الصحة النفسية :

وقد اتجهت تعريفات الصحة النفسية وجهات معينة ، وبدلا من نذكر بعض هذه التعريفات فاننا سنورد أهم الاتجاهات التي ظهرت من خلال هذه التعريفات ، وقد ركز اتجاه على جوانب معينة رآها قيمة بتحديد معالم الصحة النفسية ، وقد لخص " كولمان " Coleman أهم الاتجاهات النظرية التي تظهر في تعريفات الصحة النفسية ، علما بأن كل اتجاه من هذه الاتجاهات يقوم بالطبع على تصور معين للطبيعة الإنسانية وهذه الاتجاهات هي :

<sup>44</sup> / زينب عبد الرزاق ، د / محمد عبد المنعم : الصحة النفسية ، جامعة الملك فيصل ، الرياض ،

<sup>45</sup> Anderson, H.J Astdyog academic achievement and attitudes of selected Salina public School students, diss , abst , inter ( a ) , 1975 , p 123 .

#### 4-1 - الاتجاه الطبيعي :

ويركز على الدوافع الغريزية في الإنسان مثل الجوع ، والجنس ويرى أن الصحة النفسية هي القدرة على إشباع هذه الدوافع على أن يتم هذا الإشباع في الحدود التي وضعتها البيئة وهي ما يسمى بالموءمة ، والاضطراب العقلي هو الفشل في تحقيق الموءمة .

#### 4-2 - الاتجاه الإنساني :

ويركز على وجهة النظر القائلة بأن الإنسان كائن عاقل ومفكر ومسؤول ، ويستطيع أن يسلك سلوكا حسنا ، ينمي به ذاته ويحققها إذا تهيأت الظروف لذلك ، والسلوك الشاذ في هذا الحال ينتج عن اعاقا الإنسان في تحقيق ذاته .

#### 4-3 - الاتجاه الثقافي :

ويؤكد على الطبيعة الاجتماعية للإنسان ، ويرى أن الهدف الأساسي إمام الإنسان هو التوافق مع المتطلبات الاجتماعية ، وبذلك تكون الصحة النفسية هنا بقدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مثمرة مع الآخرين وفشله في ذلك يعني الاضطراب النفسي .

#### 4-4 - الاتجاه الوجودي :

ويشير إلى اهميار القيم التقليدية وضرورة بحث الإنسان عن هوية خاصة به ، وأن يعرف معنى وجوده ، والفشل في تحقيق هذا الهدف يعني الاضطراب بكل صوره<sup>46</sup> .

#### 5- مستويات الصحة النفسية :

للصحة النفسية مستويات متتالية للحصول على التوازن ، وهذه المستويات هي :

#### 5-1 - المستوى الدفاعي :

ففيه يمارس الإنسان مظهر الحياة دون جوهرها ، ويستمر يدافع عن نفسه وبقائه وقيمه الاجتماعية الثابتة كأكثر مما يسعى إلى معرفة طبيعتها وإطلاق قدراته لتغييرها وهذا المستوى يتصف به أغلب الناس وخاصة في المجتمعات البدائية والتقليدية والمختلفة ، ويتمتع به الأغلبية لذلك لا ينبغي أن ينتقص توازن الفرد عند هذا المستوى ، ولعل هذا المستوى هو ما أشار إليه " لامبو " Lambo في مناقشته للصحة النفسية في المجتمعات النامية قائلا :

" أن مفهوم التقبل والتلاؤم الاجتماعي هو أكبر علامة لتقويم الصحة النفسية في المجتمعات التقليدية "

#### 5-2 - المستوى المعرفي :

وهنا يعرف الإنسان أكثر فيدرك كثيرا من دوافعه وغرائزه ، كما يدرك القيم الاجتماعية من حوله ، ويتقبل هذا وذلك ، وبهذه الرؤية الواضحة قد لا يحتاج إلى كثير من الحيل الدفاعية إذا اعتبرنا أن المعرفة في بعض صورها دفاع ضد البصيرة الأعماق ، وهو يصل إلى درجة من الراحة والتلاؤم لا تثير قدراته الخالقة للعمل الجديد والتغيير ن فيكون هدفه أساسا في هذه المرحلة هو الراحة واللذة والهدوء وربما المناقشة العقلية أو القراءة ، ويصل إلى هذا المستوى من التوازن بالمعرفة وربما بالاستبصار الذاتي عن طريق معلم أو كتاب أو صديق أو محلل أو طبيب ، و على الرغم من انه يعتبر

<sup>46</sup> أشرف محمد عبد الغني ، صبره محمد علي : الصحة النفسية والتوافق النفسي ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، 2004 ، ص45-46 .

أرقى من سابقه وأقرب إلى الصفات الإنسانية ، إلا أنه من الصعب اعتبار أو تصور أن غاية تطور الإنسان أن يكون مرتاحا ، إلا أنه لا يحمل إرادة التطور و التغيير ولكنه يخدم اتساع دائرة المعرفة الإنسانية ، ويمكن وصف الإنسان في هذا المستوى من الصحة بأنه إنسان يتمتع بالراحة ، يعرف كيف يرضى نفسه ويساير من حوله ، ولكن هذا مثل سابقه لا يعد كافيا لحفظ التوازن <sup>47</sup> .

### 5-3- المستوى الإنساني :

هذا المستوى وان وصف الإنسان كما ينبغي أن يكون إلا انه لا ينطبق إلا على ندرة من الناس في المرحلة الحالية لتطور الإنسان ، وما المستوى هو غاية تطور الإنسان كنوع والانسان كفرد ، لأنه امتد معنى التكيف إلى اهتمام الإنسان بوجوده زمانيا كمرحلة من النوع البشري تصل الماضي بالمستقبل ومكانيا كفرد من البشر في كل مكان وأصبحت راحته وصحته لا تتحقق إلا بأن يساهم طويلا في التطور وعرضيا في مشاركة الناس آلامهم ومحاولة حلها بالتغيير والعمل وبالتالي حقق إنسانيته وتوازنه على أرقى مستوى معروف للصحة النفسية والحياة .

### 6- أهداف الصحة النفسية :

تهدف الصحة النفسية على مساعدة الأفراد الأسوياء على التعديل والتغيير من سلوكياتهم وفقا للخبرات التي مروا بها والخبرات السابقة وتمكنهم من النجاح ومواجهة مصاعب الحياة والمواقف الجديدة ، وتكمن أهم أهداف الصحة النفسية فيما يلي :

- 1- مكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات الخلقية لما لها من آثار مدمرة تهدد الإنسانية .
- 2- انتشار مبادئ الصحة النفسية ونشر الوعي الصحي بصفة عامة والوعي الصحي النفسي بخاصة للأفراد حتى يساعد ذلك على الوقاية من الأمراض النفسية والانحرافات الخلقية .
- 3- تجنب العوامل الاجتماعية التي تؤدي إلى سوء التوافق سواء كان في المنزل أو المدرسة أو المصنع أو المستشفى... الخ .
- 4- تساعد المدرسة على خلق جيل من الشباب السوي ، المرح ، المقبل على الحياة المنتج المتوافق مع المجتمع القادر على تحقيق ذاته وحل مشكلاته .
- 5- إتباع الأساليب التربوية المناسبة مع الأفراد سواء أكان الفرد سويا أم مريضا ، جانحا ام غير جانح ، ذكيا أم غيبيا
- 6- تساعدنا الصحة النفسية على الفهم الصحيح لشخصية الفرد والعوامل المؤثرة في نموها وكذلك القدرة على تحديد المشكلات السلوكية التي تنتج عن اضطرابات الشخصية .
- 7- تساعدنا على التعامل مع الحقائق بشكل قوي عن طريق وضع أهداف مقبولة ومناسبة يمكن تحقيقها في تشعير الفرد بالنجاح والرضا عن الذات .
- 8- تساعد الفرد على الاستقلالية الفردية والإحساس بالمسؤولية وإدراكه لانفعاله ومعرفة عواقب تصرفاته وتعاملاته مع مجتمعه والعالم المحيط به مع الوعي الكامل باتخاذ القرارات .<sup>48</sup>

<sup>47</sup>محمد عودة ، أمال إبراهيم : الصحة النفسية في ضوء علم النفس ، دار الفلم ، الكويت ، 2002 ، ص 96-97 .

<sup>48</sup>Horton,B et Hunkl , Sociology togakucha , Macgrow-Hill , Fifth edition .

## 7- أهمية دراسة الصحة النفسية :

تبدل الدول المتقدمة جهوداً منظمة في مضمار الصحة النفسية لمكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات الخلقية ، لما لها من آثار مدمرة تهدد الإنسانية ، وما يترتب عنها من أخطار تفاقمت في عضد الأمة وكيانها ، وتكمن أهمية دراسة الصحة النفسية في :

### \*القدرة على العمل والإنتاج الملائم :

ويقصد بذلك قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وبيئته واستعداداته الجسمية كما أن قدرة الفرد على إحداث تغييرات في مجتمعه وبيئته دليل على الصحة النفسية .

### \*التوافق الشخصي :

ويقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة وإرضائها المتزن وهذا لا يعني أن الصحة النفسية تعني الخلو من الصراعات النفسية ، إذ لا بد من تواجدها وإنما الصحة النفسية هي حسم الصراعات والتحكم فيها بصور مرضية من أجل تحقيق ذاته ، ويحل مشكلاته وهذه كلها صفات لازمة لتدعيم صرح المجتمع المتحضر .

### \*تساعد الفرد على التركيز والالتزان الانفعالي :

الصحة النفسية السليمة تساعد الفرد على التعلم الجيد وتمتعه على التركيز والالتزان و الهدوء النفسي وخلوه من الأمراض والاضطرابات النفسية والشخصية ، وأن هذه لا تتوافر إلا لأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية سليمة وجيدة .

### \*تساعد الفرد على الأمن والطمأنينة والهدوء النفسي :

إن الفرد المتمتع بصحة نفسية سليمة يكون متزناً مطمئناً لا تسيطر عليه هموم الحياة ومشاكلها ، ولا يتعرض للقلق والتوتر وهذا ما يجعله هادئاً ومطمئناً وآمناً بالله عز وجل ويتوكل على الله في كافة أمور مشاكله .

### \*تساعد الفرد على تدعيم صحته البدنية :

إن الصحة النفسية والاستقرار النفسي يساعدان على تدعيم صحة الفرد البدنية والصحية لان كثير من الأمراض النفسية تظهر على الفرد في صورة أعراض مرضية جسدية واضطرابات انفعالية ونفسية مما يؤثر على الصحة البدنية والصحية للفرد<sup>49</sup> .

## 8- مظاهر الصحة النفسية :

أن للصحة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها ، ويتوافر العديد منها لدى الفرد الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية ، بعضها ذاتية يشعر بها الفرد وبعضها الآخر خارجية يدركها الآخرون .

### 8-1- الاتزان الانفعالي: **EmotioalStability** :

وهو حالة الاستقرار النفسي ، إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة .

<sup>49</sup>عبد الرحمان العسوي : الأمراض النفسية وعلاجها ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، 2002 ، ص87-88 .

ويشير عبد السلام عبد الغفار في معرض حديثه عن مسلمات نظرية التحليل النفسي بان الجهاز النفسي يعمل دائما بغية الوصول إلى حالة اتزان ، أي الوصول إلى مستوى منخفض من الاستثارة قدر الإمكان ، ويرى فرويد أن حالة الاستثارة وعدم الاتزان وتخفيض مستوى الاستثارة هي حالة سارة .  
ويفسر الاتزان الانفعالي كمظهر من مظاهر الصحة النفسية بأنه حالة نفسية تكمن وراء شعور الإنسان بالطمأنينة والأمن النفسي والاكتفاء الذاتي ، وهذا يتحقق بما يستطيع القيام به من أوجه النشاط المختلفة بغية تحقيق حاجاته وأهدافه في الحياة .

### **8-2- الدافع إلى الانجاز Achievement motivation :**

يعتبر الدافع إلى الانجاز من الدوافع المهمة في السلوك الإنساني ، ومظهرا أساسيا من مظاهر الصحة النفسية ، فقد اهتم بدراسة عدد من المشتغلين بدراسة دافعية السلوك ، وعرف " موارى " الانجاز بأنه : الرغبة أو الاستعداد للقيام بعمل معين بأسرع وأحسن ما يمكن .

وهكذا نفهم أن الدافعية من المفاهيم الأساسية للصحة النفسية ، ويعد الدافع إلى الانجاز ذو علاقة خطية مع ما يتصف به الفرد من صحة نفسية ، فقد اتفق المشتغلون في هذا المجال أن الفرد الذي يمتلك قوة الإرادة والتصميم ويسعى للقيام بأعمال صعبة حتى يؤكد شخصيته ، ويمارس نشاطه بطريقة استقلالية وثقة بالنفس في سبيل انجاز أعماله ، ويجاول الوصول إلى مستوى مرتفع في مجال معين من مجالات الحياة فهو ذلك الفرد الذي يمتلك مستوى عال من الصحة النفسية .

### **8-3- التفوق العقلي Mental giftedness :**

أكد المتحدثون عن الصحة النفسية ، أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر صحته النفسية ، تلك الطاقة تساعد على تحقيق ذاته ، وإشباع حاجاته وتنمي قدرته على التفكير المنظم بحيث يستجيب للأحداث والموضوعات والأشخاص وحتى الأزمات التي يتعرض لها استجابة تكاملية تعبر عن خصائص شخصيته السوية .

أن ظاهرة التفوق العلمي بدأ الاهتمام بدراستها إبان شعور المجتمعات البشرية بحاجتها الملحة إلى تحسين أوضاعها من جهة ، وبناء شخصية أبنائها بناء نفسيا سليما من جهة ثانية ، لما سيقوم به هؤلاء المتفوقون من إسهامات علمية وعملية لخدمة وتطوير مجتمعاتهم . ومع اتساع آفاق البحث العلمي في مجال التفوق العقلي ، رأى عدد من الباحثين بأنه على الرغم من أن ارتفاع مستوى تحصيل الطفل يعبر عن بعض الجوانب المهمة لنشاطه العقلي والذي يظهر فيه آثار التفوق العقلي ، إلا انه لا يعطي صورة كلية للمستوى الوظيفي العقلي للفرد وأن الاقتصار على التحصيل كمحك وحيد للتفوق العقلي يثير مشكلات لا تختلف عن تلك التي أثارها اعتماد الذكاء للتعرف على المتفوقين عقليا ، وذلك لأن المستوى التحصيلي الذي يصل إليه التلميذ لا يتوقف على قدراته العقلية وحدها ، بل يتأثر بعوامل أخرى ، كالعوامل الانفعالية والاجتماعية ، والاقتصادية ، فقد يكون للطفل طاقة عقلية تمكنه من الوصول إلى مستوى تحصيلي مرتفع<sup>50</sup>

<sup>50</sup>أديب الخالدي : المرجع في الصحة النفسية ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، ط2 ، جامعة المستنصرية ، العراق ، 2002 ، ص61-62 .

وقد تطرق عبد الحميد مُجد الشاذلي لبعض من مظاهر الصحة النفسية وذكر منها :

#### أولا : القدرة على التكيف الاجتماعي وتكوين علاقات اجتماعية سليمة :

فالفرد عضو في جماعة يؤثر فيها ويتأثر بها وتقاس مدى صحته النفسية بمدى تكيفه وتفاعله مع هذه الجماعة تكون مبنية على الثقة المتبادلة وأن يكون مقبولا ومحبوبا من طرفهم .

#### ثانيا : مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عن نفسه :

فالفرد الناجح في عمله يشعر بالسعادة والرضا عن ذاته فيقبل ذاته وما بها من عيوب وينقد نفسه ويحاسبها باستمرار وهذا دائما يجلب له الرضا بخلاف الفرد الذي يملك بأكثر ما يستطيع فلا يشعر بالسعادة ويكون في حالة إحباط دائما وبالتالي يشعر بعدم الرضا ، إذا أفضل طريقة وأفضل وسيلة لتحقيق الاستقرار النفسي أن يحقق الفرد أهدافا تتفق مع ميوله وإمكاناته المادية والمعنوية .

#### ثالثا : مدى امتثاله وتمسكه بالأخلاق الكريمة :

أي أن الفرد المتمتع بالصحة النفسية يجب أن يتحلى بمجموعة قيم متمثلة في الأمانة والصدق والوفاء والإخلاص ، وتظهر في سلوكه وتصرفاته اليومية وفي تعامله مع الآخرين ، وأن تميز سلوكه بوجه عام وهذه القيم والأخلاق تعتبر سمة هامة من سمات الشخصية الجذابة .

#### رابعا : الثقة بالنفس وبالآخرين :

تعتبر الثقة بالنفس وبالآخرين مظهرا من مظاهر الصحة النفسية التي يجب أن يتصف بها الفرد المتمتع بالصحة النفسية فلا يشكك الفرد كل شيء إلا بالقدر الذي تقتضيه الطبيعة حسب المعرفة ، فالشك المعقول هو بداية الطريق إلى اليقين وكذلك بالثقة بالآخرين .

#### خامسا : الإدارة القوية والأهداف الواضحة :

فالشخص الذي عنده إرادة قوية يقاوم الإغراءات والشهوات والسلوك الإرادي يختلف عن السلوك الاندفاعي لأن السلوك الإرادي تسبقه الروية والتفكير وبذلك يكون سلوكا سويا ويحدد أهدافه بوضوح ويسعى لتحقيق بخطى ثابتة وبوعي وهذا يساعد في تكامل شخصيته ، أما الشخص ضعيف الإرادة لا يستطيع الصمود أمام الإغراءات والرغبات والنزوات ويعرض للسقوط ويكون سلوكه غير سوي .

#### سادسا : القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية :

حينما يستطيع الفرد ضبط النفس في المواقف التي يحتاج الإنسان فيها إلى ضبط النفس و يكبح جماح نفسه ضد الرغبات والنزوات فانه يشعر بالسعادة والرضا ، ولذلك عندما يوكل إليه عمل ويستطيع تأديته على ما يرام أو القيام بجزء منه فان كل ذلك يجعله متمتعا بالصحة النفسية .

#### سابعا : الواقعية في الطموح والأهداف :

فينبغي على الفرد المتمتع بالصحة النفسية التعامل مع الحقائق بموضوعية وبشكل واقعي عن طريق وضع أهداف واضحة ومقبولة ومناسبة يمكن تحقيقها ، وكذلك تكون هذه الأهداف وفقا لإمكاناته الفعلية وظروفه الخاصة حتى

يشعر بلذة النجاح ، وبالتالي يشعر بالسعادة والرضا عن نفسه لأنه إذا وضع لنفسه أهدافا لا يستطيع تحقيقها شعر بالإحباط واليأس .<sup>51</sup>

### 9- معايير الصحة النفسية :

تطرق " هوفشتتر " Hofstaetter إلى أهم المعايير المهمة في علم النفس نذكر منها :

#### 9-1- المعيار الإحصائي :

يقوم هذا النوع من المعايير على مدى تكرار أو توزع سلوك ما في مجتمع من المجتمعات أو في عينة منه ويتم تمثيل هذا التوزع أو التكرار في توزع " جرس غاوس ( أنظر الشكل ) وتطلق على المجال المتوسط في هذا التوزع تسمية المدى الطبيعي أو المدى المتوسط أو السوي حيث يساوي المجال المتوسط هنا المتوسط الحسابي مضافا إليه الانحراف المعياري ، في حين تعتبر المجالات المتطرفة في كلا الجانبين " شاذة أو غير سوية " ، ومن خلال المعايير الإحصائية يتم تحديد القيمة التي يعتبر عندها السلوك قد تجاوز المعيار ، فالشخص الذي يمتلك سمة من السمات أو يتصرف في موقف من المواقف بشكل أقل أو أكثر في المجال المتوسط في جمهور مماثل ، يعد سلوكه منحرفا عن المعيار أو ملفتا للنظر ، أو غريبا .... الخ .

ويعد المعيار الإحصائي سهل التمثيل والفهم ، غير أن دقته الإحصائية تعتمد على مدى جودة ودقة اختيار العينة الممثلة لسلوك المراد تحديده وقياسه .

#### 9-2- المعيار المثالي :

يقصد بالمعيار المثالي حالة من الكمال ، أو مجموعة من الشروط المستقلة عن الواقع والزمان ، يعتبر الوصول إليها والسعي نحو تحقيقها أمرا جديرا بالطموح ، وتصف المعايير المثالية الإمكانيات التي تستحق السعي المفيد كنموذج ، كقدوة للطموح ، وكمثال أعلى لسلوك الإنساني ، ويتم تقييم " السواء أو " الشذوذ " في هذا المعيار من وجهة نظر أخلاقية أو دينية أو إيديولوجية أو من خلال قيم أخرى ، وكل إخلال في هذه المعايير يعد انحرافا وبالتالي شذوذا . ويقوم مفهوم الصحة الذي صاغته منظمة الصحة العالمية والذي سبق ذكره على أساس المعيار المثالي ، وهنا تعد الصحة بأنه الحالة المثلى من الإحساس الجسدي والنفسي وليس مجرد غياب المرض ، ويشكل " الشخص السليم كلية " عند " كارل روجرز " أي الشخص الذي يكون منسجما مع ذاته ومتعاطفا معها وقادرا على التعبير بحرية عن مشاعره وخبراته الانفعالية ويملك مفهوما واقعيا عن ذاته ... الخ مثلا عن المعيار المثالي .

#### 9-3- المعيار الوظيفي :

يقصد بالمعيار الوظيفي عموما الحالة المتفقة مع الفرد فيما يتعلق بأهدافه وقدرته ، يمكن للعمل في أيام العطل أن يكون محرما أو ممنوعا وفقا للمعيار المثالي ، ومحاولة وضع تكرار إحصائي سوف تقود إلى نتيجة مشابحة ، أي أن عدد قليل من الناس هم الذين يعملون في أسام العطل ، ولكن عندما نتأمل ما من وجهة نظر معيار وظيفي ، فانه يمكن

<sup>51</sup> عبد الحميد محمد الشاذلي : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، المكتب العلمي للنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، 2005 ، ص112 .

النظر للعمل بالنسبة لشخص ما على أنه أمر اعتيادي من الناحية الوظيفية ، بكلمات أخرى عندما تتم معرفة الهدف الكامن خلف السلوك نستطيع تقييمه على أنه " سوي " أو " مضطرب " .<sup>52</sup>

#### 9-4- المعيار التفاعلي :

إن الاعتماد على معيار واحد من المعايير السابقة المذكورة قد يكون له مبرراته في الحياة العملية اليومية ولكن عندما يتعلق الأمر بإطلاق الأحكام التشخيصية في علم النفس المرضي والممارسة العيادية أو الصحة النفسية لا يكفي الركون إلى معيار واحد من هذه المعايير كما نوهنا سابقا ومن المؤكد أن المعايير المختلفة ليست منعزلة عن بعضها وإنما ترتبط مع بعضها بطريقة تفاعلية وعليه يصف " براند شتر " وجود علاقة متبادلة بين المعايير الوصفية والمثالية الوظيفية فكما يمكن للمعايير الوصفية أن تحدد تكرار أو احتمال ظهور سمات محددة ، تستطيع المعايير المثالية والوظيفية أيضا أن تحصل على معلومات بواسطة الوسائل الإحصائية حول وجود تغير ما .<sup>53</sup>

#### 10 - بعض التناولات النظرية المفسرة للصحة النفسية :

تعددت التناولات النظرية التي اهتمت بتقديم تفسير لمفهوم الصحة النفسية ومظاهرها الأساسية وفيما يلي أهم مقومات هذه النظريات النفسية :

#### 10-1 المدرسة التحليلية :

وسيتم عرض وجهات نظر كل من " Freud " و " Adler " و " Erikson " و " Horney " في الصحة النفسية ، يرى " فرويد " أن الفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته هو وذلك الشخص القادر على منح الحب والعمل المنتج عموما ، وتمثل الصحة النفسية في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي ، كما تتمثل في قدرة الأنا على التوفيق بين مطالب الهو والأنا الأعلى ، ويضيف بأن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلا إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية لأنع في صراع دائم بين محتويات الهو ومطالب الواقع ، كما أكد أيضا على دور العوامل الاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية ، وأوضح أن الإنسان خير وأن المجتمع غير التسلطي يعمل على بناء شخصية منتجة قادرة على الحب و على توظيف إمكانياتها ، وتحقيق الحق والعدل .<sup>54</sup>

ولخص " فرويد " الصحة النفسية من منظور وظيفي في ثلاثية تتضمن الانجاز والإنجاب والترويح ، يأتي الانجاز كتعبير عن توظيف الطاقات والإمكانات في ممارسة حياتية بناءة ، ويليهما الإنجاب الذي يستند إلى القدرة على الحب والارتباط الزوجي والعاطفي والوصول إلى النضج النفسي الضروري للقيام بالأدوار الزوجية والوالدية ، ويكملها القدرة على الترويح والاستمتاع بمباهج الحياة وتحديد الطاقات الحيوية .

بينما يرى " Adler " أن الإنسان يستطيع أن يتغلب على الشعور بالنقص ويحقق الصحة النفسية عن طريق الميل الاجتماعي والعيش مع الآخرين ، والتنشئة الاجتماعية الصحيحة ووضع أهداف محددة والعمل على تحقيقها بالشكل الذي يسهم في تكوين شخصية متماسكة قادرة على مواجهة الصعوبات ، أما " Ericson " مؤسس النظرية

<sup>52</sup>/ سامر جميل رضوان : الصحة النفسية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ط 1 ، عمان ، 2002 ، ص 62-63 .

<sup>53</sup>/ سامر جميل رضوان : نفس المرجع السابق ، ص 64 .

<sup>54</sup>حنان عبد الحميد العناني : الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 1 ، القاهرة ، 2000 ، ص 14 .

النفسية الاجتماعية في النمو ، يرى أن الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة مشكلات مرحلة النمو والتي يمر بها بنجاح ، كما أوضح أن صحة الفرد النفسية في مرحلة عمرية معينة تساعد الفرد على تحقيق التكيف النفسي في المراحل العمرية التالية .

### 10-2- المدرسة الإنسانية :

تبدو الصحة النفسية عند المفكرين الإنسانيين في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا ويختلف الأفراد فيما يصلون إليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة ، وهكذا يخالفون في مستويات صحتهم النفسية ، ومن رواد هذه المدرسة نجد " أبراهام ماسلو " و " كارل روجرز " فيما يلي وجهة نظر كل منهما في هذا المجال :

يرى " ماسلو " أن للإنسان حاجات متنوعة ، وأن هذه الحاجات تتنوع بصورة هرمية منها ذات المستوى الأدنى والأخرى ذات المستوى الأعلى ، يضم المستوى الأول الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن والسلامة ، فإشباع الحاجات الجسمية تشعر الفرد بالأمان ، وعندها سيحاول إشباع المستوى الأعلى من الحاجات التي يطلق عليها الحاجات الاجتماعية منها الحاجة إلى الصداقة والعطف والحنان والتحصيل وتحقيق الذات الذي يعد الغاية العظمى في هرم " ماسلو " وتتحقق الصحة النفسية عندما يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات بطريقة سوية ويحقق إنسانيته الكاملة ، كما قدم " ماسلو " قائمة طويلة من خصائص الإنسان الذي يحقق أقصى حالات الذات وهي :

الإدراك الفعال للواقع والتعامل الإيجابي معه ، ومواجهة صعوباته بدلا من الانسحاب في الأوهام والأحلام .

درجة عالية من تقبل الذات والآخرين .

القدرة على إقامة علاقات حميمة .

القدرة على المرح والدعابة والاستمتاع بمناهج الحياة .

القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية .

الأصالة والابتكار في العمل والمواقف .

بينما يرى " روجرز " وهو واضع نظرية الذات في علم النفس ، أن كل فرد قادر على إدراك ذاته وتكوين مفهوم أو فكرة عنها ، وينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي جنبا إلى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات ، ولكي يحقق الإنسان ذاته لابد أن يكون مفهومه عنها موجبا وحقيقيا ، فالإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه ، والذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه عن ذاته .<sup>55</sup>

### 10-3- المدرسة السلوكية :

ترى هذه المدرسة أن السلوك متعلم من البيئة ، وأن عملية التعلم وتحدث نتيجة لوجود الدافع والمثير والاستجابة ، بمعنى إذا وجد الدافع والمثير حدثت الاستجابة ( السلوك ) ولكي يقوي الربط بين المثير والاستجابة لابد من التعزيز ، أما إذا تكررت هذه الأخيرة دون تعزيز كان ذلك عاملا على إضعاف الرابطة بينهما وبين المثير أي إضعاف التعلم ،

<sup>55</sup>مصطفى حجازي : الصحة النفسية ، " منظور دينامي تكاملي لنمو في البيت والمدرسة " ، المركز العربي الثقافي ، ط 1 ، الدار البيضاء المغرب ، 2000 ، ص 41 .

وتقرر هذه المدرسة أن الناس يقومون بسلوك سوي معين لأنهم تعلموا أن يتصرفوا بهذا الشكل نتيجة التعزيز ، لذلك فان مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة حيث تكون هذه الاستجابات بعيدة عن القلق والتوتر ، ويتلخص مفهوم الصحة النفسية وفقا لها المنظور في القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد ومتطلباتها .<sup>56</sup>

#### 10-4- المدرسة المعرفية :

تتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر أصحاب هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وجل المشكلات ، وعليه فالشخص المتمتع بالصحة النفسية قادر على استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويجيا على فسحة من الأمل ولا يسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه ، فالإنسان يقع صريع المعاناة والاضطراب نتيجة لخل في نظام المعتقدات ، أما الشخص المعاني فهو ذلك الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعي في النظرة إلى الذات والآخرين والدنيا ، وينتج عن هكذا نظام واقعي عقلائي سيادة التفكير الايجابي في الموقف الحياتية ، كما في الوقف من الذات<sup>57</sup> رغم اختلاف المدارس التي اهتمت بتقديم مفهومها للصحة النفسية ، إلا أنه يمكن إيجاز أهم مظاهرها فيما يلي :

التوفيق بين الدوافع البيولوجية ومتطلبات الواقع الاجتماعي .

القدرة على الحب والعمل المنتج .

التغلب على الشعور بالنقص والعيش مع الآخرين .

مواجهة مشكلات مختلف مراحل النمو .

إدراك الذات وتحقيقها .

تعلم الاستجابات المناسبة للمثيرات وتعزيزها .

اكتساب عادات تتلاءم مع البيئة الاجتماعية .

تحقيق الفرد لإنسانيته وتكوين مفهوم ايجابي عن الذات .

استخدام استراتيجيات معرفية ومهارات مناسبة ومنطقية .

سيادة التفكير الايجابي تجاه الذات والمواقف الحياتية .

يتضح مما تقدم إن الصحة النفسية تتحقق بتحقيق التوافق البيولوجي والنفسي والاجتماعي والمعرفي ، والتوافق مع متطلبات البيئة الخارجية .

#### 11- مشكلات الصحة النفسية :

اتسم هذا العنصر بمجموعة من الظواهر الضاغطة التي أثارت القلق والتوتر لدى الفرد ن ولم يقتصر هذا الأثر على ذات الفرد بل امتد إلى خارجه حيث اضطرت العلاقة بينه وبين الوسط الذي يحط به ويتعامل معه ، وقد استوجب هذا الموقف تحديد هذه الظواهر للتعرف عليها حتى يمكن وضع الشروط اللازمة لكي يتم التوافق بين الفرد ونفسه من

<sup>56</sup>حنان عبد الحميد الغناني ، نفس المرجع السابق ، ص 18 .

<sup>57</sup>مصطفى حجازي : نفس المرجع السابق ، ص 43- 44 .

جهة ، وبينه وبين العالم الخارجي من جهة أخرى لإعادة التوازن أو الصحة النفسية له ، وقد تفضل أساليب الفرد التوافقية وحيله الدفاعية في مواجهة المواقف الضاغطة على الفرد ، وهذا الفشل من شأنه أن يعرض الفرد إلى أنواع مختلفة من المشكلات والاضطرابات الصحية .<sup>58</sup>

تعني اضطرابات الصحة النفسية انحراف السلوك عن المستوى العادي ما يجعله غير سوي في إطار المجتمع الذي يعيش فيه الفرد ، عموماً يصنف كتاب التشخيص الأمريكي ( DSM ) السلوك غير السوي إلى ستة فئات رئيسية وهي :  
النقص العقلي ، والاضطرابات العقلية عضوية المنشأ والاضطرابات الذهانية التي لا ترجع إلى أسباب عضوية ، والاضطرابات العصابية والاضطرابات بشيء من التفصيل ، مع إظهار المؤشرات العامة للاضطراب ومظاهره<sup>59</sup> .  
فالنقص العقلي هو حالة يقل فيها الذكاء عن المتوسط الطبيعي وعلى تطور النضج ، وتشير الاضطرابات العقلية عضوية المنشأ إلى اضطرابات ترجع إلى أسباب عضوية أهمها اضطراب وظائف المخ بسبب الآفات التي تصيب الأنسجة العصبية بسبب بعض الأمراض كأورام المخ والحمى التي تصيب الاطفال أو التعرض للحوادث وبالخصوص في منطقة الرأس ، والتسمم الحاد أو بسبب الاضطرابات التكوينية ، ومن هذه الاضطرابات الهديان والذهان ، أما الاضطرابات الذهانية الوظيفية فان أهم ما يميزها فقد البصيرة وتفكك الشخصية نتيجة الخلل العقلي الشديد ، بما يجعل المصاب غير واع لما يعاني منه ، والبرانويا والذهان الهوسيا لاكتباي .

بينما يعرف العصاب بأنه اضطراب في السلوك الذي يظهر لدى الشخص فيؤذيه ويحرج صحته النفسية وكفايته الإنتاجية وفائدته في المحيط الذي يعيش فيه من غير أن يجعله عاجزاً على الإنتاج أو عدواً للمجتمع ، وتشترك العصابات في أعراض أهمها القلق والتوتر والاكتئاب والآلام الجسمية والخوف والأفكار والأفعال القهرية ، وتكون هذه الأعراض مستمرة وحادة ومزمنة لدى العصابي ويعتبر العصاب أسلوباً تكيفياً منحرفاً التجأ إليه فرد أمام ضغط وجد فيه بعض الفائدة وتكرر لديه ، وأهم الاضطرابات العصابية القلق ، والهستيريا ، والمخاوف المرضية ، والوسواس ، الاكتئاب والأعصاب .<sup>60</sup>

في حسن تتجلى مظاهر اضطرابات الشخصية في شكل عدم قدرة الفرد على التوافق وسوء علاقاته مع الآخرين ، وشعوره بالقلق ، وتكرار نفس الأسلوب السلوكي المنحرف الذي لم يؤدي إلى نتيجة من قبل وذلك من أجل التغلب على مشاكله ، ويذهب الكثير إلى أن السلوك المنحرف يرجع إلى فشل عملية التنشئة الاجتماعية التي لم تساعد الطفل في أن يكتسب القيم الخاصة بالمجتمع ، والتي تكون لديه ما يسمى بالضمير والأنا الأعلى ، ومن أهم هذه الاضطرابات تميز الشخصية غير الاجتماعية ، الإدمان .<sup>61</sup>

وتشير الاضطرابات النفس جسدية إلى مجموعة من الأمراض التي تنتج من أسباب نفسية بينما تتخذ أعراضها شكلاً جسدياً ، ومن تلك الأسباب التعرض للقلق ، والصراع ، الفشل ، الإحباط ، الحرمان ، النبذ ، الأزمات ، والمشكلات والضغوط النفسية ، كما تصيب هذه الاضطرابات الأعضاء التي يتحكم فيها الجهاز العصبي الذاتي وهي

<sup>58</sup> كامل محمد عويضة : الصحة في منظور علم النفس ، دار الكتاب العلمية ، بيروت ، لبنان ، 1966 ، ص 107 .  
<sup>59</sup> رمضان محمد القذافي : الصحة النفسية والتوافق ، ط 3 ، المكتب الجامعي الحديث ، القاهرة ، 1998 ، ص 134 .  
<sup>60</sup> بشرى إسماعيل : ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية ، ط 1 ، مكتبة الانجلومصرية ، القاهرة ، 2004 ، ص 267 .  
<sup>61</sup> كامل محمد عويضة : نفس المرجع السابق ، ص 116 .

تصيب أحد أجهزة الجسم نتيجة ضغوط نفسية متراكمة وتترك آثارا فيسيولوجية ، وأجهزة الجسم التي تظهر فيها هذه الاضطرابات منها الجهاز الهضمي الأوعية الدموية والقلب ، الجهاز التنفسي ، والجلدي والبولي والتناسلي ، محدثة بذلك أمراض الحساسية والربو ، وارتفاع ضغط الدم ، والطفح الجلدي ، وقرحة المعدة ومرض السكري... الخ . من خلال ما تقدم يتضح مدى تعدد مشكلات الصحة النفسية وأنها ليست وقف على نوع واحد فهي تختلف من حيث مظاهرها العيادية وشدها وخطورتها وعواملها السببية ، كما أنها قد تمس القدرات العقلية أو الجوانب النفسية أو النفسية الاجتماعية أو جوانب نفس جسدية .

## 12 - مفهوم التوافق :

يعتبر مفهوم التوافق من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام بالغ من قبل علماء النفس بصورة عامة ، واتخذ المهتمون بدراسة مناحي متعددة في سبيل تحديد مفهومه ، إلا أنهم يجمعون بأنه عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين أحدهما الفرد نفسه والثاني بيئته المادية والاجتماعية ، حيث يسعى الفرد من خلالها لان يشبع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية ويحقق مطالبه المختلفة متبعا في سبيل ذلك وسائل مرضية لذاته وملائمة للجماعة التي يعيش بين أفرادها ، ويمكن أن نقابل أيضا الصحة النفسية بالتوافق ، كذلك بين اعتلال الصحة النفسية وسوء التوافق فالصحة النفسية حالة ومجموعة شروط والسلوك التوافقي دليل توافرها ، لذلك فدراسة الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق ، ونظرا لأهمية مفهوم التوافق في فهم الصحة النفسية سنحاول لاحقا تحديده مع التطرق إلى أهم الاتجاهات التي تناولته .

يعرف يونغ " Young " التوافق بأنه المرونة التي يشكل بها الفرد اتجاهاته وسلوكه لمواجهة المواقف الجديدة ، بحيث يكون هناك نوع من التكامل بين تعبيره عن طموحه وتوقعات مطالب المجتمع .<sup>62</sup> أما لازورس Lazarus يرى أن مفهوم التوافق يشير إلى سلوك الفرد إثراء الضغوط الاجتماعية والشخصية التي تؤثر بدورها على التكوين والتوظيف النفسي له .

ويعرف أيضا بأنه مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة . أما " كولمان " يشير إلى أن التوافق هو حصيلة جهود الفرد المبذولة لإشباع حاجاته والتغلب على الشدائد التي يصادفها في الحياة .<sup>63</sup> أما " سهير كامل أحمد " فترى أن الاصل في التوافق هو تعديل سلوك الفرد بحيث يتلاءم مع الظروف أو يلجأ إلى إحداث تعديل في البيئة ، أو يعدل الفرد بعضا من سلوكه وبعضا من البيئة لإعادة حالة التوافق والتوازن .<sup>64</sup>

أما فيلدمان Feldman يرى أن التوافق مفهوم مركزي في علم النفس بصفة عامة وفي الصحة النفسية بصفة خاصة فمعظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه ، أما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي كذلك فان مظاهر عدم السواء في معظمها ليست إلا تعبيرا عن سوء التوافق أو الفشل في تحقيقه .

<sup>62</sup>أديب الخالدي : نفس المرجع السابق ، ص 47 .

<sup>63</sup>كازو نهيرو ، ترجمة صفوت فرج وناهد رمزي ، دليل مقياس السلوك التوافقي ، ط 5 ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة ، 2001 ، ص 96 .  
<sup>64</sup>سهير كامل أحمد : الصحة النفسية للأطفال ، مركز الإسكندرية للكتاب ، 2001 ، ص 09 .

وعملية التوافق ليست عملية جامدة ثابتة تحدث في موقف أو فترة معينة بل إنها عملية مستمرة دائمة ، فعلى الفرد أن يواجه سلسلة لا تنتهي من المشاكل والحاجات والمواقف التي تحتاج إلى سلوك مناسب يؤدي إلى خفض التوتر وإعادة الاتزان والاحتفاظ بالعلاقة المنسجمة مع البيئة كلما أطاح بها الاتزان أو هدد هذه العلاقة أي مثير داخلي أو خارجي وهو ما نعنيه عندما نقول أن عملية التوافق عملية ديناميكية وظيفية .<sup>65</sup>

### 12-1-1- الاتجاهات الأساسية للتوافق :

إن كل مجالات الحياة التي تفرع إليها علم النفس يمكن النظر إليها من خلال زاوية التوافق أو عدم التوافق فهناك التوافق الحسي الحركي ، وتوافق علمي العقل والواقع ( التربوي والمهني والاجتماعي والصحي والنفسي ) حيث كل مواقف الحياة في جميع مجالاتها التي تثير سلوكنا تتطلب منا التوافق وشخصياتنا التي هي نتاج خبراتنا بهذه المواقف هي التي تدرك وتستجيب بتوافق أو عدم توافق .

وبما أن الفرد إنما هو وحدة جسمية نفسية اجتماعية ، لذلك نلاحظ أن البناء البيولوجي إنما يؤثر على الشخصية وفي عملية التوافق كما تؤثر فيها الظروف الاجتماعية التي عاشها الفرد وعلى هذا فإننا سنناقش عملية التوافق من خلال اتجاهات أساسية .<sup>66</sup>

### 12-1-1- الاتجاه البيولوجي :

وينظر هذا الاتجاه إلى الإنسان من خلال المفاهيم الفيسولوجية والطبية بنفس المعيار الذي ينظر به الطبيب إلى الشخص الصحيح أو الشخص المريض ويتم تعريف التوافق من هذا المنظور على أنه المحافظة على مستوى الاتزان الداخلي للجسم لدى الفرد عن طريق تعلم مجموعة من الطرق والاساليب التي تعمل على تخفيض حدة القلق واضطراب الجسم كلما زاد ذلك عن الحد المعلوم .

ومما يلاحظ أن الاتجاه البيولوجي في عملية التوافق يأخذ مسارين هما :

- مسار لا شعوري تقوم به أجهزة الجسم بالعمل بشكل تلقائي لا دخل للفرد فيه فمواجهة الجسم للبرد يؤدي إلى حدوث القشعريرة التي تؤدي بدورها إلى قيام الشخص بالبحث عن الدفء أو ارتداء ملابس ثقيلة ، كما أن الجسم يقوم بشكل مستقل بزيادة نسبة الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى الاستعداد للمواجهة والتحدي أو الانسحاب والهرب

- مسار شعوري يحاول فيه الإنسان إعادة التوافق إلى جسمه في حالة المرض عن طريق تناول الأدوية<sup>67</sup> والعقاقير والفيتامينات ، كما قد يعمل على تناول الأطعمة وغير ذلك من عمليات .

### 12-1-2- الاتجاه السيكولوجي :

ويعتمد هذا المدخل على أن الصحة النفسية تعني التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الاحساس الايجابي بالسعادة والكفاية ويقصد

<sup>65</sup>Feldman , Rus, understandingpsuchology .N.Y,Mcgraw-Hillbook

<sup>66</sup>سهير كامل أحمد : سيكولوجية الأطفال وذوي الاحتياجات الخاصة ، ط2 ، مركز الإسكندرية للكتاب ، 2002 ، ص 32 .

<sup>67</sup>رمضان محمد القذافي : نفس المرجع ، ص 111- 112 .

بالتوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة خلو المرء من الصراع الداخلي وتوفر الاتزان والتوافق بين الفرد وبيئته وكذلك بين الوظائف النفسية لدى الفرد .<sup>68</sup>

### 12-1-3-الاتجاه الاجتماعي :

وينظر إلى التوافق من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة ويشير هذا الاتجاه إلى أن الفرد عادة ما يلجأ إلى الانقياد للجماعة وإطاعة أوامرها لمقابلة متطلبات الحياة اليومية وتحقيق التوافق .

فالانقياد للجماعة للمحافظة على تماسكها ووحدها والدفاع عنها لتحقيق أمنها يعتبر أسلوباً إيجابياً للتوافق ، أما الخروج على معايير الجماعة والانقياد لبعض جماعات السوء والإضرار بالجماعة وممتلكاتها وإيذاء أفرادها فيعتبر مظهراً من مظاهر التوافق السلبي ، كما يمكن القول بأن الشخص المحب لأسرته والذي يعمل من أجلها ، والواعي بأساليب سلوكه المتنوعة<sup>69</sup> يعتبر متوافقاً ، أما غير ذلك فهو غير متوافق .

### 12-2-نظريات التوافق :

هناك الكثير من النظريات التي فسرت التوافق وبينت أسباب سوء التوافق لدى الأفراد وأهم هذه النظريات :

#### 12-2-1-النظرية البيولوجية ( الطبية ) :

يقول أصحاب هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصب أنسجة الجسم خاصة المخ ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح والعدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد .

وترجع أصول هذه النظرية إلى جهد كل من ( مندل ، داروين ، غالتون ) حيث يرى رواد هذه النظرية أن عدم توافق الفرد في حياته يعود إلى إصابته بالأمراض العضوية التي يمكن له أن يكتسبها<sup>70</sup> أو يتوارثها بغض النظر عن الجوانب النفسية أو الاجتماعية التي لها أثر أكبر في توافقه .

رغم أن الفشل في التوافق يعود في الكثير من الأحيان إلى إصابة الفرد ببعض الأمراض العضوية إلا أننا قد نجد بعض الأفراد لا يعانون من أي مرض عضوي لكنهم غير متوافقين ، وهذا ما يفسر أن العامل البيولوجي ليس السبب الوحيد في عدم توافق الفرد .

#### 12-2-2-النظرية النفسية ( نظرية التحليل النفسي ) :

يرى فرويد أن التوافق الشخصي غالباً ما يكون لا شعوري أي أن الأفراد لا يعون الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياتهم ، والشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية " للهوا " بوسائل مقبولة اجتماعياً ، فالعصاب والذهان ما هو إلا شكل من أشكال سوء التوافق ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة تتمثل في ثلاث سمات هي :

<sup>68</sup> مجدي أحمد عبدالله : السلوك الاجتماعي ودينامياته ، محاولة تفسيرية ، دار المعرفة الجامعية ، ص 113 .

<sup>69</sup> رمضان محمد القذافي : نفس المرجع السابق ، ص 113 .

<sup>70</sup> مدحت عبد الحميد عبد اللطيف : الصحة النفسية والتوافق الدراسي ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، ط 1 ، بيروت ، 1990 ، ص 60 .

قوة الأنا ، القدرة على العمل <sup>71</sup> ، القدرة على الحب وتعني أن يكون الفرد في وضع يسمح له بتقديم الحب الخال للآخر وأن يتلقاه من نفسي قد سار سيرانهم ولكي يصل الفرد إلى هذه المرحلة لابد وأن يكون نموه الجنسي طبيعياً عبر مراحل النمو التي أشار إليها " فرويد " وانتهى إلى المرحلة الأخيرة أو مرحلة النضج .  
إن الشخصية المتوافقة هي الشخصية التي يكون لديها في حين يرى " فروم " تنظيم في كيفية التفاعل مع المجتمع ومع نفسها .

### 12-2-3- النظرية السلوكية :

يرى أصحاب المدرسة السلوكية أن السوية أو الشخصية المتوافقة تكمن في نجاح الإنسان عن طريق العادات المكتسبة بالتعلم الاشتراطي بنوعيه ( التقليدي والإجرائي ) في تحقيق التوافق مع نفسه ومع المجتمع وأنها معا اللذان يسمان سلوك الإنسان بالسوية ، في حين أن العادات التي تجعل حياته نهباً للصراع والاضطراب النفسي ، فلا يتوافق مع نفسه ومع المجتمع هي التي تسم سلوكه باللاسوية ( سوء التوافق ) .  
على هذا الأساس فإن الشخصية المتوافقة عند السلوكيين رهن بتعلم عادات سليمة وتجنب اكتساب العادات السلوكية غير الصحية أو غير السليمة .

### 12-2-4- نظرية علم النفس الإنساني :

يعتبر أصحاب التوجه الإنساني في علم النفس ، أن الشخصية المتوافقة أو السوية هي الشخصية المحققة لذاتها ، ولها يضع ماسلو " وهو أحد العلماء البارزين الذين ينتمون إلى هذا المذهب تحقيق الذات على قمة النظام الهرمي للحاجات الإنسانية الرئيسية ( الحاجات الجسمية حاجات الامن ، حاجات الحب ، حاجات الاحترام والتقدير ، الحاجة إلى تحقيق الذات ) بما يحفز الفرد إلى الانجاز والتحصيل والتعبير ، والحاجة إلى تحقيق الذات ، وأن يكون منتجاً ومبدعاً وأن يقوم بأفعال وتصرفات تكون مفيدة وذات قيمة له وللآخرين ، وأن يحقق إمكاناته ويترجمها إلى وقائع سلوكية حية .

يذهب " ماسلو " إلى أن صاحب الشخصية المتوافقة يتميز بخصائص معينة أهمها : <sup>72</sup>

إدراك أكثر فاعلية للواقع وعلاقات مريحة معه

تقبل الذات للآخرين وللطبيعة .

اهتمام بالمشاكل خارج نفسه والشعور برسائلته في الحياة .

الاستقلال الذاتي واستقلال عن الثقافة وعن البيئة .

الشعور القروي بالانتماء والتوحد مع بني الإنسان وشعور عميق بالمشاركة الوجدانية والمحبة لبني الإنسان ككل .

علاقات شخصية متبادلة عميقة .

التمييز بين الوسائل والغايات .

الخلق والابداع .

<sup>71</sup> عباس محمود عوض : مدخل إلى علم النفس النمو ، الطفولة والمراهقة ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، ص 85 .  
<sup>72</sup> عبد الرحمان السيد سلمان ، سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، مكتبة القاهرة ، 2001 ، ص 27 .

أما " كارل روجرز " فيرى أن معايير التوافق تتمثل في ثلاثة نقاط هي :

الإحساس بالحرية

الانفتاح على الخبرة .

الثقة بالمشاعر الذاتية .

وأن سوء التوافق يحدث عندما يكبر الفاصل بين الذات الواقعية والذات المثلى وكذلك بعد التطابق بين المجال الظاهري للشخص والواقع الخارجي لكن حالات عدم التطابق الأكثر خطورة تحدث عندما لا يكون هناك تطابق بين الذات والكائن أي بين الذات وبمفهومها المدرك والكائن بخبرته الحقيقية<sup>73</sup> فيحس الفرد بأنه مهدد وهذا ما يدفعه إلى استخدام ميكانيزمات الدفاع في سلوكاته .

### 12-2-5- النظرية الاجتماعية :

ترى هذه النظرية إن الشخصية المتكاملة هي الشخصية التي لا يظهر عليها تناقض أو صراع أو عدم اتساق ، أي أننا عندما نتعرض لدراسة التوافق في ضوء هذه النظرية يجب أن نشير إلى أن تعقد المجتمع الحديث يؤدي إلى تقليل فرص التكامل للشخصية والى ظهور احتمالات كثيرة لتفككها ، والدليل على ذلك هو زيادة من يقعون فريسة للأمراض النفسية<sup>74</sup> والعقلية والعصبية ، والسوي من استطاع أن يجاري قيم المجتمع ومعايير وأهدافه .

ومما سبق نتوصل إلى أن كلا من هذه النظريات صحيحة إلى حد ما ، ولكن كل منها وحده لا يصلح أساسا لتحليل التوافق وتفسيره وذلك لأن كل مظهر سلوكي هو نتيجة حتمية لتفاعل العوامل البيولوجية والنفسية و الاجتماعية .

### 12-3- أساليب التوافق :

يستخدم الإنسان أساليب متعددة ومتنوعة للتعامل مع المواقف التي يواجهها سواء كانت مواقف تعبر عن التهديد والإحباط ، أو كانت تمثل بعض مصادر الضغوط وتنقسم أساليب التوافق إلى مجموعتين ، إحداهما طرائق مباشرة والأخرى غير مباشرة .

تضم أساليب التوافق المباشرة طرائق كالمواجهة وحل المشاكل ، والانسحاب والخضوع والهجوم والعدوان والضببط الذاتي ، ذلك لأن من طبيعة النفس البشرية أن تتلخص من المشاعر المزعجة والمؤلمة والطريقة السوية للتخلص من هذه المشاعر تكون في مواجهتها والقضاء على مصادرها مباشرة وستعرض لها لاحقا بنوع من التفصيل .

من سمات الشخصية السوية القدرة على مواجهة الواقع ويكون ذلك عن طريق حل مشكلاتها ويقصد بمهارات حل المشكلة تلك النشاطات المقصودة المنظمة التي يقوم بها الفرد بطريقة ملائمة تزيل عقبة تسد الطريق أمام قدراته وتساعد في الوصول إلى هدف مرغوب فيه ، وأن حل المشكلة حل ناجح يتطلب أسلوبا متخصصا للتفكير يقوم على تنظيم الأفكار ، ومما يساعد على تنظيم الاستعانة بالخبرات الماضية وتحويلها إلى قوى مثمرة لمواجهة مشكلة قائمة ، كما أن النجاح في حل المشكلات يشعر الفرد بالثقة والرضا والتوازن ، وهذه المشاعر دليل توافق نفسي وصحة نفسية .

<sup>73</sup> عبد الرحمان السيد سلمان : نفس المرجع السابق ، ص 32 .  
<sup>74</sup> عباس محمود معوض : نفس المرجع السابق ، ص

بينما يرى بعض الناس أن أسهل طريقة في مواجهة حالات الضغط والتوتر هي الانسحاب ، ذلك أن الانسحاب قد لا يتطلب جهدا كبيرا مثلما هو الحال في العدوان والمواجهة ، فالفرد في الانسحاب ما عليه إلا أن يبعد نفسه عن مسرح الصراع ويحصل على حاجاته طرائق سهلة ومن صور الانسحاب أحلام اليقظة يحصل الفرد على قدر معين من الراحة ، ولذلك من خلال تخيلاته ، وقد يستغرق الفرد في عمل شاق هاربا من مشاكله الشخصية والاجتماعية التي تسبب له الاحباطات والقلق ، وقد يستخدم فردا آخر العقاقير المنومة ، ويشرب الخمر لكي يفقد عقله القدرة على التفكير والتركيز في مشكلة تجلب له التوتر والصراع .

إن هذه الطرائق الانسحابية تشكل خطورة بالغة على الفرد ، بسبب انه ينسحب من ميدان المشكلة ويتناساها فتبقى قائمة دون حل ، بل تزداد تعقيدا ويصعب عليه حلها بعد ذلك ، ويكمن ضرر الانسحاب أيضا في أنه من الممكن أن يصبح أسلوب الفرد في مواجهة أي مشكلة مما يجعله سلبيا خاضعا ومنعزلا ، وأن ميل الفرد للانسحاب يعود لأساليب التنشئة الاجتماعية .

وكثيرا ما يستخدم الفرد أيضا أسلوب الضبط الذاتي لتحقيق التوافق الحسن فيمتنع عن ممارسة سلوك في لحظة ما حتى يبعد الضرر على صحته الجسمية والنفسية ، ويرتبط الضبط الذاتي بقوة الضمير أو الأنا الاعلى ، ويعد استجابة نشطة من جانب الفرد تمكنه من التحكم في الموقف وضبط المثير ، ويعتمد الضبط الذاتي في مراقبة الذات من خلال ملاحظة الأفكار والمشاعر والتصرفات المطلوبة ووضعها تحت الضبط أو من خلال ضبط المثيرات<sup>75</sup> وترتيب سوابق السلوك من أجل خفض احتمال السلوك موضوع الضبط أو زيادته ، بينما تشمل أساليب التوافق غير المباشرة مجموعة من العمليات النفسية اللاشعورية أي ميكانيزمات الدفاع وهي عبارة عن خليط من الحيل النفسية التي يخدم بها الفرد نفسه عندما يواجه التهديد أو يشعر بالأخطار الخارجية .

فالإنسان عندما يمر بحادثة مؤلمة فانه قد يلجأ إلى استخدام أساليب دفاعية ملتوية ليتجنب الألم ويحمي ذاته ، وتعتبر كل حيلة نفسية عن النشاط العقلي المستخدم للتغلب على مصدر التهديد أو الخطر بطريقة معينة ، وتؤدي جميع هذه الحيل عادة إلى تخفيض حدة الشعور بالتهديد أو الإحباط مؤقتا ، من هذه الأساليب نميز الكبت والتقمص ، والتبرير ، والنكوص ، والإسقاط والإنكار ، والإعلاء والكف ويستخدم الأنا هذه الأساليب للتخلص من إلى وجود ثلاث مظاهر مشتركة بين جميع وسائل " Moconnel " الضغوط الواقعة عليه وفي هذا السياق يشير الدفاع النفسية وتمثل في أنها تتجه جميعا إلى تخفيض حدة القلق وتتضمن جميعا أفكار الحقيقة أو محاولة تشويشها ، كما أنها تتبع جميعا من اللاشعور<sup>76</sup> مما يجعل الأنا واعية لما يحدث منها .

يتضح مما تقدم أن الفرد لا يقف سلمي وخاضع أمام ما يواجهه من صعوبات وضغوط واحباطات بل يجند مجموعة من الأساليب التوافقية للمواجهة ، وقد تكون مباشرة أو غير مباشرة وان تنوع مثل هذه الأساليب وثرائها أو فقرها ترجع إلى الذخيرة السلوكية للفرد التي تكتسب من التعلم والتنشئة الاجتماعية وان فشلت أساليب الفرد التوافقية في مواجهة

<sup>75</sup>حنان عبد الحميد الغناني : نفس المرجع السابق ، ص 127 . 128 .  
<sup>76</sup>رمضان محمد القذافي : نفس المرجع السابق ، ص 133 .

المواقف الضاغطة قد تجعله عرضة للعديد من المشكلات الصحية ، أما نجاحها فهي تعمل على حفاظ صحته الجسدية والنفسية .

#### 12-4- الصحة النفسية والتوافق :

ويرتبط مفهومنا للصحة النفسية بمفهومنا للتوافق ، ويمكن أن نعرف التوافق بأنه العلاقة المرضية للإنسان مع البيئة ، والتلاؤم Satisfaction والرضا Adaptation المحيطة به ، ولهذا التوافق جناحان هما الملائمة أو التلاؤم يرتبط بالبيئة المادية ومطالب الواقع بجميع جوانبها الاجتماعية أو الثقافية أو البيولوجية والطبيعية ولا يتحقق التوافق أو لا يكون كاملا إلا إذا صاحب هذا التلاؤم " رضاء " الإنسان وإحساسه بالسعادة والتقبل النفسي لهذه البيئة المحيطة ، فالطالب الذي تتنابه حالة من التوتر نظرا لأنه لم يستذكر دروسه أو يخشى الرسوب في الامتحان ، يلجأ إلى تخفيض هذا التوتر عن طريق تنظيم حالة من التوتر وقته والتعرف على أنسب الأساليب لاستيعاب وتهيئة الجو من حوله والتهيه له ، وهو في هذه الحالة يتلاءم مع الظروف وهذا يحقق له بعض الإشباع ويخفف من التوتر على أنه إذا لم يصاحب هذا التلاؤم شعور بالقناعة والرضا عما يفعل فان توافقه لن يكون كاملا وسيضل اتزانه مفقودا ومن ناحية أخرى ، فان نفس هذا الطالب قد يأخذ وعدا من أستاذه بأنه سينجح في الامتحان على أي حال وقد يسعده هذا ويرضيه إلا أنه نظرا لافتقاره إلى التلاؤم بمعنى أن حالة الرضا التي تؤكد عليه في تعريفنا للتوافق لم تنته إليها التعريفات السابقة للتوافق أو على الأقل لم تشر إليها بوضوح ، بينما تركز على جانب التلاؤم فحسب ، وكأمثلة على ذلك ما يلي :

التوافق أمر فردي كما هو جماعي أيضا ، فالفرد يلائم نفسه للجماعة يرفض بعض الاشياء ويغير بعضها الآخر ، ولكنه من خلال توافقه هذا ، وليس منفصلا عنه فان الفرد يتلاءم أيضا للعالم الاوسع بخبراته الضرورية ، فالتوافق هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول بها الإنسان عن طريق تغيير سلوكه أن يحقق التوافق بينه وبين نفسه وبين البيئة التي تشمل كل ما يحيط الفرد من مؤثرات وإمكانات للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والبدني والتكيف الاجتماعي وقد يرجع عدم الإشارة إلى عامل " الرضا " في هذه التعاريف وغيرها إلى عدم إدراك أهمية هذا العمل في تحقيق التوافق الكامل للإنسان ، فالرضا النفسي هو حالة نسبية من الهدوء والاسترخاء الذهني والنفسي مصحوبة بشعور سار نتيجة إشباع أو تحقيق هدف ما تحقيقا كليا في موقف تفاعلي<sup>77</sup>

ويعتبر مجال الصحة النفسية من أكثر مجالات علم النفس إثارة لاهتمام الناس سواء المعاقين أو غيرهم من الأسوياء والوصول إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية السليمة أمر مرغوب فيه من الناس جميعا ، فلسنا نعلم عن شخص يرغب في حياة نفسية غير صحيحة ، ففي هذا الفصل تطرقنا إلى مفهوم الصحة النفسية ، والتطور التاريخي للاهتمام بها وكذلك مختلف اتجاهاتها ، مستوياتها ، أهدافها وأهمية دراستها . كما قمنا بالتطرق إلى مختلف مظاهر الصحة النفسية ، معاييرها ، ومختلف النظريات المفسرة للصحة النفسية ومختلف مشكلات الصحة النفسية .

<sup>77</sup>مصطفى خليل الشرقاوي : نفس المرجع السابق ، ص 30-31 .

كما تناولنا مفهوم التوافق ، والاتجاهات الأساسية للتوافق ، والنظريات المفسرة للتوافق ومختلف أساليبه ، وأخيرا الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق .  
وما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه أن الصحة النفسية علم يستطيع أن يقدم الكثير نحو تحقيق شخصيات ايجابية متكيفة مع نفسها ومع مجتمعها قادرة على تجنب كل ما يعصف بحياتهم ويسبب لهم الاضطراب والقلق ، كما أنها تعنى بمساعدة الأفراد على تأدية أدواره في الحياة أحسن صورة مما يجعلهم في حالة من الرضا والسعادة والثقة بالنفس .

كنت للممارسة الرياضية مكانة خاصة عند الفرد السليم ، فان هاته القيمة تزداد لدى المعوق لكونها من أفضل الوسائل للتعبير عن مشاعره وتعويض عجزه والتقليل من تبعيته مما يسمح بجعل المعوق فردا نافعا في المجتمع .  
تعتبر رياضة المعوقين حركيا كغيرها من الرياضات إذ تحتوي على منافسات سواء كانت جماعية أو فردية ، فتنظم من خلالها منافسات من أجل اختيار أحسن الرياضيين قصد تنظيم بطولات وطنية ودولية .  
وقد استطاع المعوقون حركيا أن يفرضوا وجودهم ، وأن يشاركوا في أغلب الرياضات والتي من خلالها استطاعوا تحقيق أفضل النتائج .

وعليه فقد خصصنا هذا الفصل والذي سنتطرق فيه إلى جانبين مهمين .  
الجانب الأول خصصناه لإعطاء دراسة تحليلية للإعاقة حيث قمنا ب :  
إعطاء نبذة تاريخية عن ظهور رياضة المعوقين وإعطاء مفهوم كامل للإعاقة .  
التطرق إلى وضعية المعاق داخل أسرته ، وكذلك دور الأسرة في الوقاية من الإعاقة .  
أما الجانب الثاني فقد خصصناه لأهم ما يدور حول الإعاقة الحركية حيث قمنا :  
بإعطاء مفهوم الإعاقة الحركية .  
التطرق إلى تصنيف وأسباب الإعاقة الحركية وكذلك أقسامها .  
التطرق إلى مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا .  
كذلك نظرة المجتمع وواجباته نحو المعاق حركيا ، والتطرق إلى التأهيل العلاجي للمعاق حركيا .  
وأخيرا إعطاء مختلف أنواع الرياضات التي يمارسها المعاق حركيا .

مارس المعاقون أنواعا مختلفة من الأنشطة البدنية قديما ، وبالتحديد بعد الحرب العالمية الأولى وما خلفته هذه الحرب من أعداد هائلة من المعاقين فقد أنشئ في إنجلترا عام 1922 أول نادي للمعاقين في مستشفى " أستوك مانديفيل " ، وكان خاصا لإصابات العمود الفقري ، الشلل بأنواعه والبتر ، وبعد الحرب العالمية الثانية ازداد انتشارها حيث بدأت دول كثيرة أوروبية وعربية للاهتمام بهذه الرياضة الإنسانية .<sup>78</sup>

يعود الفضل لظهور رياضة المعاقين إلى الدكتور " السير لودفججوتمان SIR GUTMAN " الطبيب والجراح الانجليزي الذي كان يعمل في مستشفى " استوك مانديفيل " بإنجلترا ، وكان متخصصا باصابات العمود الفقري وحالات الشلل بأنواعه ، وقد أقيمت أول بطولة تنافسية للمعاقين عام 1948 بإنجلترا ، وفي مدينة " استوك مانديفيل " بالتحديد .

لقد أجمل الدكتور " لودفججوتمان " عام 1956 رسالته حول أهمية وأهداف رياضة المعاقين وعلقها بالصالة الرئيسية في استاد " ستوك مانديفيل " بإنجلترا تنص على :

" إن هدف ألعاب ستوك مانديفيل بإنجلترا هو انتظام المشلولين من رجال ونساء من جميع أنحاء العالم في حركة رياضية عالمية ، وأن روح الرياضة الحقيقية التي تسودهم اليوم سوف ترجع الأمل والإلهام إلى آلاف المشلولين ، وليس هناك أعظم عوناً يمكن تقديمه للمجتمع من المشلولين أكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق الصداقة بين الأمم .

في عام 1952 نظمت الألعاب بـ " ستوك مانديفيل " الدولية الأولى للمعوقين على الكراسي المتحركة أدت هذه النتائج الايجابية إلى حمل أصحاب هذه المبادرة على تنظيم منافسات رياضية كل أربع سنوات خاصة بالمعوقين إلى جانب الألعاب الأولمبية .

وقد احتضنت روما عام 1960 الألعاب الأولمبية الأولى للمعوقين والتي كانت مخصصة في البداية للمعوقين على الكراسي المتحركة ، ثم امتدت إلى كامل فئات المعوقين ( الشلل ، البتر ، الشلل الدماغي ، المكفوفين ) في دورة Torindo بكندا عام 1978 .

أما فئة الصم فقد أسست الاتحادية سنة 1924 ، ومنذ هذا التاريخ أصبحت تنظم كل أربع سنوات الألعاب العالمية للصم ، أما فئة الإعاقة الذهنية فبدأت ببرشلونة ومدريد عام 1992 . ومع زيادة انتشار وازدهار الرياضة في الخمسين عاما الأخيرة ، وما واكبه من تقدم وتطور في علم الطب الرياضي الحديث ، أصبح بإمكان المعاقين بمختلف أصناف الإعاقة الشديدة أن يمارسوا أنواع الرياضة المناسبة إليهم ، وذلك في تدريبات منتظمة ومكثفة نسبيا تستهدف استخدام قابليتهم وطاقاتهم الحيوية للتغلب على الآثار السلبية للإعاقة لموازنة العجز الجزئي الحادث لها .

انه روائع أفكار " السير لودفججوتمان " أنه نرى المشلولون من كل أنحاء العالم يقدمون إلى " استوك مانديفيل " للتنافس الرياضي بروح وهبة عاليتين معتمدين على أنفسهم بصورة تتجلى فيها روعة وشموخ الإنسان وتولد معاني العزيمة والأمل والإرادة .

<sup>78</sup>د / إياد عبد الكريم الغزاوي ، د / مروان عبد المجيد إبراهيم ، علم الاجتماع التربوي الرياضي ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، ط 1 ، الأردن ، 2002 ، ص 171 .

وبهذا تقول الحياة كلمتها للأقوياء عشاق الحياة " إن أسعد الناس من استطاع أن يعيش مع عائلته "

## 2 مفهوم الإعاقة :

الإعاقة هي عدم قدرة الفرد على تأدية عمل يستطيع غيره من الناس تأديته ويصبح العجز إعاقة عندما يحد من قدرة الفرد على القيام بما هو متوقع منع في مرحلة معينة ، والإعاقة هي حالة من الضرر البدني أو العجز .  
إذن الإعاقة هي عدم تمكن الفرد الحصول على الاكتفاء الذاتي وجعله في حاجة مستمرة إلى إعانة الآخرين وبالتالي إلى تربية خاصة تغلبه على إعاقته .<sup>79</sup>

وفي إحدى الدراسات الهامة التي قام بها Peter Townsed يحدد مصطلحات هامة توضح مفهوم الإعاقة :  
نوع من الخلل البدني والفيسيولوجي والسيكولوجي في جسم الإنسان .

تعد الإعاقة نوع من القصور الوظيفي في الأنشطة العادية .

الإعاقة حالة سلوكية مميزة لها مظهر غير طبيعي .

الإعاقة تتحدد اجتماعيا حسب الفئة والمكانة التي يشغلها المعاق في المجتمع<sup>80</sup>

## 3 أنواع الإعاقات :

يصنف العلماء أنواع الإعاقات إلى ثلاثة أنواع :

### الإعاقة الجسمية :

وهي الإصابات الجسدية الدائمة التي تؤثر في ممارسة الفرد لحياته الطبيعية وقد تصيب الأجهزة الداخلية للإنسان أو تكون على شكل عجز في الجهاز الحركي أو البدني كالبتير أو الكسر أو الشلل وغيرها .

فهذه الإعاقات عبارة عن عجز في وظيفة داخلية ذات تأثير خارجي كالأطراف والمفاصل أو عجز بيولوجي له تأثير على الأجهزة الداخلية كالقلب والرئتين وقد يكون عجزا كلياً أو جزئياً .

### الإعاقات الحسية :

وهي عبارة عن الاضطرابات العضوية التي تحدث للحواس نتيجة الأمراض والحوادث والظروف البيئية والوراثية للإنسان ، وتؤثر على عدم قيام بعض الحواس بوظيفتها على أكمل وجه كإصابة العين ببعض الأمراض أو الأذن يؤدي لفقدانها لوظيفتها أو لجزء من ذلك .

### الإعاقات العقلية :

وتعرف الإعاقة بأنها عملية عدم اكتمال النمو في الجهاز العصبي بحيث يكون الإنسان غير قادر على إدراك التكيف مع الأفراد من حوله والبيئة المحيطة به وتتعدد الإعاقات العقلية فهي إما خلل التفكير أو الإحساس ويبدو واضحا في حالات الأمراض النفسية والاجتماعية والعقلية بأنواعها المتعددة أو نقص في أعضاء المخ وهناك التخلف العقلي والضعف العقلي .

وتعرف منظمة الصحة العالمية الضعف العقلي بأنه عدم اكتمال أو قصور في مستوى الارتقاء العام للقدرة العقلية .

<sup>79</sup> إبراهيم عباس الزهيري : تربية المعاقين والموهوبين ونظم تعليمهم ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 96 .  
<sup>80</sup> د / مروان عبد المجيد، د/ اياد عبد الكريم الزاوي، نفس المرجع ص20

### تصنيف الإعاقات :

تصنف الإعاقة حسب نوعها والطبيعة الغالبة عليها إلى الفئات التالية :

إعاقات جسمية تتصل بالجسم وما به من أجهزة مختلفة ويدخل تحت هذه الفئة أو الفصيلة جميع الإعاقات العصبية والمخية والعضلية والعظمية والوعائية والغددية والهضمية ، وما إلى ذلك .

إعاقات الحواس العليا التي يدخل تحتها فقدان البصر أو ضعفه وفقدان السمع أو ضعفه .

إعاقات عقلية ترتبط أساسا بضعف القدرات العقلية ويدخل تحتها التخلف العقلي بدرجاته المختلفة .

إعاقات تتعلق بالقدرة الكلامية واللغوية ويدخل تحتها عيوب النطق والكلام والتخاطب واضطرابات القراءة والكتابة .

إعاقات النفسية انفعالية ويدخل تحتها جميع الأمراض والاضطرابات النفسية والمظهر الدالة على سوء التكيف النفسي

إعاقات اجتماعية ترتبط باضطراب علاقات الفرد ببقية أفراد وجماعات مجتمعة ويدخل تحت ذلك اعتبار الإجرام وإدمان الخمر أو المخدرات وما إلى ذلك .

إعاقات متعددة الجوانب .

وحسب الفئات السبع السالفة الذكر للإعاقة يمكن تصنيف المعوقين إلى :

معوقين بدنيا ، معوقين بصريا ، معوقين سمعيا ، معوقين عقليا ، معوقين كلاميا ، معوقين نفسيا ، معوقين اجتماعيا ، ومتعددي الإعاقة .

### مظاهر الإعاقة :

إن تحديد الإعاقة والمعوق قد تتسع ليشمل كل ما من شأنه أن يحول دون تمكين الفرد من المشاركة الفعالة في حياة مجتمعة عطاء وأخذا ، ويمكن اعتبار غالبية الأفراد في كثير من المجتمعات النامية معوقين بسبب الفقر وسوء الأحوال الصحية ونقص التغذية والتعرض للبطالة السافرة إلى غير ذلك من العوامل الاجتماعية التي تحول دون النمو الكامل لطاقت الأفراد والجماعات .

إن لكل فرد في المجتمع الحق الكامل في أن يتمتع بإنسانيته فإذا تعرض لنقص جسمي أو عقلي فان هذا النقص يجب ألا يعوقه بأية حال من الأحوال عن تمتعه الكامل بإنسانيته حتى يتاح للجميع الإسهام في بناء مجتمع أفضل كل حسب طاقته وقدراته .

إن قدرة الإنسان الهائلة تبدو ضعيفة بل تنهار تجاه عوق واحد في حواسه أو أعضائه ولكن المغالاة في أن نعتقد أن هذا الانهيار كي بل هو في الواقع تحول داخلي إلى تفجير قوي وأحاسيس ومواهب جديدة في أعضاء مازالت سليمة ، فعلى الرغم من أن كلمة ( إعاقة ) تحرك فينا دائما شعور الشفقة والعطف إلا أنها في الوقت نفسه يجب أن تمس من جوانب العقل لنفكر كيف علينا أن نطلق هذه المواهب الجسمية إلى آفاق جديدة من الإنتاج والعمل<sup>81</sup>

### عوامل الإعاقة :

<sup>81</sup> د / مروان عبد المجيد ، نفس المرجع ، ص 34 .

أولها ، العوامل الوراثية المتمثلة في الخلل في الجينات والكرموزومات أو في عدم وجود مناعة ضد الأمراض أو النقص في وزن الطفل الوليد أو عدم الاكتمال في نضج بعض الأعضاء لدى الوليد وقد تؤدي هذه الظواهر الناجمة عن العوامل الوراثية والبيئية أيضا إلى كون الأطفال عرضة لمخاطر الإعاقة بدرجة عالية هذا إلى جانب الإصابة بمرض السكر الوراثي أو بمرض الصرع أو غيره من الأمراض العصبية وتعزي كثير من أسباب الضعف والتخلف العقلي إلى عوامل وراثية تبلغ في المتوسط حوالي 80 % من حالات الأمراض العقلية عند الأطفال .

#### أسباب الاعاقة:

لايزال الكثير منا يجهل الاسباب العديدة التي تؤدي الى اصابة الطفل بعاهة تعوقه جسمياًوعصبياً ونفسياً، وتمنعه من الاستمتاع بنعمة الحياة وتحيل حياته وحياة والديه إلى مأساة مستمرة، ويمكن تقسيم أسباب الاعاقة الى سببين رئيسين هما:

#### الأسباب الوراثية الجينية:

وهي مجموعة من الامراض والعاهات أو هي الاستعداد للأمراض التي تنتقل عن طريق الجينات الموجودة في "كروموزومات" الخلية من الاباء والاجداد إلى الابناء والاحفاد، أي تنتقل من جيل إلى جيل حسب قوانين الوراثة . ومن الامثلة على ذلك الاستعدادات الموجودة عند بعض الأسر لسيولة الدم (عدم توقف النزيف) والاستعداد لإصابة بمرض السكر، وكذلك ضمور العصب البصري وبعض حالات أمراض القلب ونقص إفرازات الغدة الدرقية، وحالات الصم والامراض العقلية والضعف العقلي وبصفة عامة يمكن القول أن حالات الاعاقة الراجعة إلى أسباب الوراثة الجينية أقل من حالات الاعاقة التي ترجع إلى أسباب الوراثة البيئية والاجتماعية.

#### الأسباب البيئية والاجتماعية:

وهي حصيلة المؤثرات الخارجية التي بدأت تلعب دورها منذ الحمل حتى الوفاة وتسير مع قوى الوراثة الجينية منذ نشأتها في علاقة تفاعلية، وتشمل عدة مؤثرات منها ما قبل الحمل ومنها ما بعد الحمل، ومنها الولادة، وأخيراً ما بعد الولادة.

#### مؤثرات ما قبل الحمل :

وعني أن الضعف العام للأم وصحتها وسوء تغذيتها وإهمالها في رعاية صحتها واكتسابها عادات صحية غير سوية قبل الحمل مما يؤدي بلا شك إلى كثرة تعرضها وإصابتها بأمراض مختلفة مما يكون له أكبر الأثر على صحة الجنين والذي سوف تحمله في ما بعد .

#### مؤثرات ما بعد الحمل وقبل الولادة :

وتعني تعرض الجنين للإصابة نتيجة إصابة الأم بمرض معين ، فمثلا إصابة الأم بمرض الحصبة الألمانية في بداية الحمل يؤدي إلى احتمال تعرض الجنين للإصابة العين والقلب ، كما أن نوع التغذية وحالة الأم الصحية والنفسية من أهم العوامل التي يتوقف عليها ما إذا كان الطفل سوف يولد سويا أو غير سويا .

### مؤثرات أثناء الولادة :

ويعني بها العوامل التي قد يتعرض لها الجنين أثناء عملية الولادة ذاتها مثل الاستعانة بغير المتخصص في التوليد مما يؤدي إلى مضاعفات غير حميدة لأم الجنين أو الإهمال في النظافة أثناء الولادة وعدم غسل عيني الطفل قد يؤدي للإصابة بالرمد الصيدي وهو من عوامل فقد البصر وتقدم موعد الولادة عن الموعد الطبيعي قد يؤدي إلى إصابة الطفل بنزيف في المخ .

### مؤثرات ما بعد الولادة :

وتعني مجموعة من العوامل التي يتعرض لها الإنسان أثناء ممارسته لحياته مثل الإصابة بالأمراض الشديدة كشلل الأطفال والحمى الروماتيزمية أو الإصابة الناتجة عن حوادث الطرق أو حوادث العمل أو الحرب وغير ذلك .<sup>82</sup>

### المعوق والنشاط الرياضي :

إن من أهم الغايات التي يهدف إليها المعوق عن طريق ممارسة النشاط الرياضي هي :

أ- رغبة إنجاز لياقات : فهو يبحث عن حدوده ، عن قيمة الذات وإثباتها عن طريق القوة ، السرعة والدقة ، والتعبير عنها في مختلف الأمكنة ( المسبح ، الميدان ، الملعب ... ) ومن ثمة رغبة تطور الشخصية من خلال الاختبارات الرياضية المختلفة قصد تحسين اللياقة وتجاوز حدود الذات .

ب- المعرفة الجيدة للذات : وذلك بين الفكر المتحكم والبدن المنفذ هناك خلل عند المعوق حركيا فيظهر له إن جسمه غريب ، فهو يريد الحصول عليه أي يعرف قيمته .

ج- رغبة التقويم الذاتي : فالبعض يجد الرغبة في المقارنة مع الغير ، ويظهر ذلك في إنجاز اللياقات بحضور الآخرين ، ليس من باب الاستعراض ، ولكن قصد الحكم عليه وتقييمه لأن صورة الذات الجسدية التي تتسم بمحدودية الحركات قد تولد لديه ضغطا ببيكولوجيا فتختل علاقته بالآخرين ، فينزح بذلك الرغبة نحو تقويم الذات وتحسين صورة الذات الجسدية .<sup>83</sup>

### أهمية وأهداف رياضة المعاقين :

تعتبر الممارسات الرياضية ذات أهمية قصوى للمعاقين وبنحو يفوق أهميتها للأصحاء وفيما يلي سنتناول أهمية الرياضة للمعاقين :

### أولا : الاستفادة من الرياضة كعامل علاجي هام :

تعتبر ممارسة الرياضة للمعاقين وسيلة طبيعية للعلاج على هيئة تمارين علاجية تأهيلية وكأحد المكونات الهامة للعلاج الطبيعي بدرجة كبيرة في استعادة للياقة البدنية للمعاق ، مثل استعادته لقوة العضلية ، المهارة ، والتوافق العضلي

<sup>82</sup> د / مروان عبد المجيد إبراهيم ، نفس المرجع ، ص 63 - 64 .

<sup>83</sup> Gerhard Witshi , EFGS Tradiction , Sport et hamdicapes , yvesjeannotat revue specialisee de l'ecolefederal de gymnastique et de sport macolin ( suisse ) Novembre 1988 , n11 , p 08 .

العصبي والسرعة ، والمرونة ، وبالتالي استعادته لكفاءته ولياقته العامة في الحياة كما تساهم تلك التمرينات في تغلب المعاق على ما يصادفه من إرهاق عضلي .

### **ثانيا : الاستفادة من الجوانب الايجابية النفسية للرياضة :**

لرياضة المعاقين جوانب ايجابية عميقة تفوق كونها طريقة ووسيلة ناجحة وجيدة للترويح النفسي للمعاق ، كما تشكل جانبا مهما من استرجاعه لعنصر الدافعية والصبر والرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع الصحيح بالحياة ، وغرس روح المنافسة الصحيحة والصداقة لدى المعاق وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعاق من عزله .

### **ثالثا :إعادة تأقلم المعاقين في المجتمع :**

من الأهداف النبيلة لرياضة المعاقين إعادة تأقلمهم والتحامهم ببنية المجتمع المحيط بهم ، وبعبارة أخرى تسهيل وسرعة استفادتهم وإفادتهم للمجتمع بانتظامهم في ما يسمى بالعلاج المهني .

وتهدف الرياضة إلى دعم التأهيل المهني اللازم للمعاق وتنمية وتطور أدائه لمهنته الجديدة .<sup>84</sup>

### **10- حاجيات المعوق :**

من المؤلف أن لكل شخص في حياته اليومية حاجيات يجب الحصول عليها وإلا تدهورت حياته ولو بنسبة قليلة ، كذلك المعوق ، هذا الأخير الذي لا يستغني عن هذه الحاجيات من أهمها :

#### **10-1-حاجة إنشاء الذات :**

نجد من بين العلماء " ماسلو " الذي يظن أن حاجة إنشاء الذات هي شيء فطري وكل إنسان يعمل على التطوير الكامل لقدراته ، كذلك المعاق يحتاج إلىإنشاء ذاته وتبنيها أمام غيره ومنه فرض نفسه في مجتمعه انطلاقا من أسرته ، ويرى أن معظم الأشخاص في أغلب الأحيان بحاجة إلى إرضاء غيرهم .

#### **10-2-حاجة التقدير :**

وتنطلق هذه الحاجة من حاجة الانخراط بصورة أولية التي تدفع المعوق إلى الاندماج اجتماعيا ويتطلب تحديد مكانته بالمقارنة مع الآخرين ، ومن بين الدوافع المتدخلة في هذه الخطوة المسيطرة على البحث لمستوى التوافق للمجتمع والسعي لإثبات هيكله من محقق أو فشل .<sup>85</sup>

#### **11- وضعية المعوق في الأسرة :**

يشعل المعوق وضعا خاصا في أسرته ، ووضعية مختلفة عن غيره من الأفراد لذا نجد اختلاف في بنية جسده لكن قد تكون آثارها سلبية على المعوق ، فقد ذكر " كوبر " ثلاث وضعيات هي :

#### **11-1- الحماية المفرطة :**

إن قدرة المعوق محددة جدا بحيث لا يستطيع مسايرة المواقف والأوضاع الأسرية وطبيعة الإعاقة هي التي تمنعه من ذلك وتؤدي إلى قصوره في بعض الحالات ، لذا فالآباء يقومون بمواقف مختلفة تساير مظاهر القصور وهذا ما يدفع بالأولياء

<sup>84</sup>د / أسامة رياض ، رياضة المعاقين الأسس الطبية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 22 – 23 .  
<sup>85</sup>Gode Froide , Les fondment de la psychologie – science humain et science cogmitives , vigot , p 372

### 11-2- رفض المعوق :

إن ميلاد الطفل معوق قد يشكل صدمة نفسية قوية لأسرة قد تكون مصحوبة ببعض من الدهشة والذهول خاصة إن كان هذا الطفل مرغوبا فيه بكثرة ، لذا فتلك الصدمة قد تكون نتيجتها سلبية نحوه فيأتي الرفض وعدم التقبل لهذا الأخير بطريقة غير مباشرة وذلك بإجباره على التصرف كأى شخص عادي طبيعي وعندما يعجز يتهم بالكسل وفقد الإرادة .

### 11-3- الإحساس بالذنب :

ونخص بالذكر الأولياء وذلك لإحساسهم بالذنب اتجاه أبنائهم المعوقين ، وهذا على أساس ارتكابهم للجريمة ، إذ أن السبب وراثي .<sup>86</sup>

### 12- مشكلة أسرة المعوق :

يقصد بالأسرة هنا الأسر سيئة الأداء الوظيفي أو الأسرة التي يسوء أداؤها لوظائفها المختلفة نتيجة لوجود طفل معوق بها ، وسنشير إلى بعض جوانب سوء الأداء الوظيفي لهذه الأسر .  
الطفل المعوق عبء على الأسرة :

من ناحية الرعاية الاجتماعية فالطفل المعوق يحتاج إلى أكبر قدر من الوقت والجهد والانتباه أحيانا مع ذلك لا يكون سلوكه وأداؤه ، بل مظهره على المستوى الذي يسعد الآباء والأسرة وقد يصدر عن هذا الطفل سلوك غير مرغوب فيه مثل السلوك الذي يسبب الأذى لذاته أو للآخرين ، مما يزيد أعباء زائدة على والديه ، ويتحمل الآباء هذا الشعور أو يكبتانه ، أي أنهما يتعرضان لمعاناة نفسية بجانب المعاناة الجسمية .<sup>87</sup>

### 12-1- شعور أسرة المعوق بالعزلة :

وجود طفل معوق بالأسرة يجعل للأسرة وضعاً خاصاً بين الأسر الأخرى ، إذ أن تعاملها مع الأسر الأخرى بنوع من الحساسية والتحفظ والحرج ، بل إن بعض الأسر قد تحجم عن الاتصال بمثل هذه الأسر التي بها طفل معوق ، وكأنها عيباً أو نقصاً تخشى على نفسها أو على أطفالها أن تتأثر به وقد تخشى بعض الأسر أن تسبب حرجاً للأسرة ذات الطفل المعوق فيعفون أنفسهم من الاتصال بها مما يشعر الأسرة بالعزلة عن الأسر الأخرى ، وبالوحدة في وسط البيئة التي يعيش فيها ، ومن جهة أخرى قد يعمد الآباء في أسرة المعوق إلى عدم الاتصال بالأسر الأخرى حتى لا يضعوا الآخرين في حرج فيعرضون أنفسهم للعزلة ، ولذا فهم يحجمون عن دعوة الأسر الأخرى لزيارتهم .

### 13- دور الأسرة في الوقاية المبكرة للإعاقة :

تتطلب الوقاية من الإعاقة معرفة الأسباب الفعلية للإعاقة ، لأن معرفة الأسباب يساعد في تحديد فئات المجتمع الأكثر عرضة للخطر ، مما يسهل عملية توجيه الخدمات الوقائية .

<sup>86</sup>Couper (b) , Les Handicapes et leurs problemes , 1<sup>er</sup> edition paris , 1971 , p 84  
<sup>87</sup>د / صبحي سليمان ، تربية الطفل المعاق ، ط1 ، دار الفاروق الثقافية ، 2006 ، ص 99 – 100 .

مثال : الإعاقة الناجمة عن عوامل وراثية تقود للتنبؤ باحتمالات تكرار حدوث الإعاقة في الأسرة ، هنا يصبح الإرشاد الجيني واضحاً .

ونظراً لأهمية دور الأسرة في الوقاية المبكرة من الإعاقة ، أصبح هناك تركيز على التشريعات المتعلقة بالإعاقة ( على المستوى الوقائي ، العلاجي ، الحقوق والواجبات ، التأهيل الإنساني والأخلاقي ..) خاصة في الدول المتقدمة .  
**دور الأسرة في الوقاية الأولية ( المستوى الأول ) :**

إجراء الفحوصات الطبية اللازمة والاسترشاد الديني ( الشبكة الجينية ) .  
الكشف الدوري في فترة الحمل وعمل الفحوصات التي تكفل الأم والجنين قدر الإمكان والتأكد من خلو الأم من الأمراض المسببة للإعاقة .

الاهتمام بالجانب الصحي والنفسي للام قدر الإمكان .  
الابتعاد عن جميع عوامل الخطر البيئية ( سوء التغذية - الأدوية والعقاقير ..)

**دور الأسرة في الوقاية على المستوى الثاني :**

الكشف المبكر والحرص على تخطي أزماتها بهدف تقديم العلاج الفوري المناسب لحالة الطفل ( طبي - جراحي - غذائي ..) .

الاستفادة من برامج التوجيه والتدريب والإرشاد ليصبحوا مشاركين فاعلين في تنمية وتطوير وتدريب وتعليم وتعديل سلوك طفلهم .

إحالة الطفل إلى المكان المناسب ، والعمل على توفير برامج التدخل المبكر المناسبة لحالة الطفل وبأسرع وأكثر قدر ممكن .

**دور الأسرة في الوقاية على المستوى الثالث :**

إلحاق الطفل بمراكز ومؤسسات متخصصة للاستفادة من البرامج التربوية والنفسية والصحية والعلاجية لمساعدته على استعادة واستغلال ما يمكنه من قدرات جسمية وعقلية .

المتابعة الطبية الدورية مع حدوث المضاعفات أو التخفيف منها قدر الإمكان .

تقديم الخدمات التأهيلية والمسندة للطفل ( علاج طبيعي - علاج نطق - علاج وظيفي - علاج ترويجي ) .  
الاستفادة من برامج التوجيه والإرشاد والتدريب قدر الإمكان لمساعدة أنفسهم على التأقلم والتكيف مع الطفل وإعاقته والأزمات التي يمرون بها أو يمر بها الطفل .

بذل الجهد للتعرف على النظام التربوي للطفل وحقوقه وواجباته والخدمات المساندة والتواصل وتقبل الدعم والمشاركة في التخطيط واتخاذ القرارات .<sup>88</sup>

**مفهوم الإعاقة الحركية :**

<sup>88</sup>Hallhan , DP, and Kauffman, D,P , ExeptionalLearnresNitroduction to special Education, Boston , 2003 , p 126 - 127 .

هي الإعاقة إلى يعاني صاحبها من العجز البدني نتيجة وراثية أو مرض تحد من حركته ونشاطه بسبب هذا الخلل الحادث له ، وبالتالي تؤثر عليه بشكل أو بآخر في مختلف أوجه الحياة وتقعده عن التكيف مع مجتمعه .<sup>89</sup> هي شيء ما يؤثر على جزء أو كل الجسم من الناحية الحركية ، نسميه قصور أو عجز جسمي بشكل دائم مما يؤدي إلى إضعاف أو الحد من النشاطات التي يؤديها الجسم .<sup>90</sup>

### تصنيف الإعاقة الحركية :

يوجد تباين واضح في تصنيف الإعاقة الحركية ، فقد تكون الإعاقة خلقية كالشلل الدماغى ، أو مكتسبة ناتجة عن أمراض أو إصابات بعد الولادة ، وقد تكون الإصابات الناتجة بعد الولادة بسيطة وعابرة يمكن معالجتها وشفائها وبعضها شديد جدا كضمور العضلات والصرع وشلل الأطفال وتصلب الأنسجة العصبية وغيرها .

وتصنف الإعاقة الحركية إلى أربعة فئات هي :

أ - المصابون بأمراض تكوينية : ويقصد بها من توقف نمو الأطراف لديهم أو أثرت هذه الاضطرابات على وظائفها وقدرتها على الأداء .

ب - المصابون بشلل الأطفال : وهم المصابون في جهازهم العصبي مما يؤدي إلى شلل بعض أجزاء الجسم ، وبخاصة الأطراف العليا والسفلى .

ج - المصابون بالشلل المخي : وهو اضطراب عصبي يحدث بسبب الخلل الذي يصيب بعض مناطق المخ وغالبا ما يكون مصحوبا بالتخلف الذهني ، على الرغم من أن كثيرا من المصابين به قد يتمتعون بذكاء عادي كما قد يكون بإمكانهم العناية بأنفسهم والوصول إلى الكفاية الاقتصادية .

د - المعاقون حركيا : بسبب الحوادث والحروب والكوارث الطبيعية وإصابات العمل وهؤلاء قد يعانون من فقد أطرافهم أو أكثر ، وافتقارهم إلى القدرة على تحريك عضو أو مجموعة من أعضاء الجسم اختياريا بسبب عجز العضو المصاب عن الحركة .<sup>91</sup>

### التصنيف الطبي للإعاقة الحركية :

#### الإصابة المخية الحركية :

هي إصابة تنتج في المخ والمادة الرمادية والقشرة الدماغية ، وتنتج قبل أو أثناء الولادة أو بعد الولادة .

أ - قبل الولادة : فكل أشكال الأنوكسيا ( Anoxie ) مثل نقص الأوكسجين في مستوى النسيج لدى الجنين بعد الحوادث المختلفة : نزيف دموي هام لدى الأم ، صدمات تصيب الأم والجنين معا .

عدم توافق عمل الزمر الدموية .

إصابة حموية للام والجنين ، خاصة الحصبة الألمانية .

التعرض لأشعة اكس ( Rayonx ) .

<sup>89</sup>د / أسامة رياض ، د / ناهد احمد عبد الرحيم : القياس والتأهيل الحركي للمعاقين ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 21 .  
<sup>90</sup>محمد خالد الزغبى ، غريفات ، خبرات علمية في تربية ذوي الاحتياجات الخاصة ، عالم اكتب الحديث ، الأردن ، 2008 ، ص 60 .  
<sup>91</sup>أحمد محمد الزغبى : التربية الخاصة بالموهوبين والمعاقين ، ط1 ، دار الفكر العربي ، دمشق ، 2003 ، ص 233 .

التسمم بفعل أكسيد الكربون .

الطفيليات ( Parasitose ) .

ب - أثناء وبعد الولادة :

الأنوكسية الولادية ، التحذير الطويل المدى .

الولادة الطويلة للام ، تنتهي بتطبيق ولادة عسيرة .

دوران الحبل السري حول رقبة المولود .

الخديج ( Prematurite ) .

الصلابة : هي حالة تقلص عضلي دائم ومستمر ، فكل حركات الطفل مكبوحة .

التقلص العضلي الإرادي : هي مجموعة الحركات غير المنسجمة التي تمس عضلات الأطراف والجذع ، فالأطفال

المصابين بد لديهم صعوبة لاستقامة الجذع والرقبة والرأس ولديهم صعوبة في استعمال اليدين بدقة أو الجلوس أو

الوقوف ببطء .

الأناكسيا : تنتج نتيجة عدم انسجام الحركات الإرادية ، فهي عادة تكون نتيجة الاضطرابات الحساسية العميقة ،

واضطرابات المخيخ ، والتقلصات العضلية والحركات الإرادية غير المنسجمة .<sup>92</sup>

الشلل النصفي :

هو شلل الأطراف السفلى ، فلا يستطيع المصاب تحريك رجليه ولا يستطيع المشي ويتأذى هذا المرض بعد إصابة

البصلة السيسائية حيث إصابتها يجعل أوامر المخ نحو العضلات لا تمر وفقدان الحساسية وهشاشة العظام واضطرابات

مخية وتكمن أسباب الشلل النصفي في :

أ - الصدمات : فالبصلة السيسائية يمكن أن تخرب بفعل كسر على مستوى العمود الفقري اثر حادث مرور أو

سقوط من ارتفاع عالي ، أو حادث عمل ، أو حادث رياضي .

ب - الالتهابات : هي مجموعة من الأنسجة ( العصبية ، العضلية ) التي تحطم البصلة السيسائية وتفرزها .

ج - الأمراض المعدية : فيروس أو بكتيريا قد تصيب البصلة السيسائية وتحد من وظيفتها .

الشلل الفيروسي :

هو مرض سببه فيروس يمس البصلة السيسائية في بعض جهاتها ، إذا فهي إصابة العضلات وهي تتظاهر بصفة شلل

متقابل ، والمناطق المتضررة هي المناطق السفلى والجذع ، والأطراف العليا ويحدث أثناء الطفولة مما قد يعرقل عملية

النمو ، كما يؤدي إلى الفشل ( العياء ) والتأخر الدراسي وهشاشة الشخصية .

البثور : هي فقدان لعضو ، أو جزء من أعضاء الجسم وللبثور أسباب مختلفة منها :

<sup>92</sup>Sir Ludwinguttman , Le sport pour Hadicapes Physique , Unesco , Paris , 1976 , p 28

- حوادث مختلفة .

- عدوى

- إصابة خلقية .

### المرض المفصلي :

هو مرض عصبي عضلي ، فهو من أخطر الإعاقات التي تظهر أثناء الولادة فالمولد يظهر مفاصل متصلبة وأحيانا مثبتة في وضعية غير وظيفية .

فكل المفاصل يمكن أن تصاب ، فالعضلات تفشل مما يعيق ويحد من حركات المفاصل ، فهي إصابة تطرح مشاكل في عملية إعادة التربية الحركية لأن العلاج يبدأ مبكرا وبصفة شاقة ومعقدة .

مرض انحراف العمود الفقري :

هو انحراف العمود الفقري وقد يؤدي إلى :

قصر القامة أو الحد من نموها .

تشوه صورة الجسم .

آثار على عملية التنفس ( انخفاض القدرة الحيوية )<sup>93</sup>

### أسباب الإعاقة :

هناك عدة أسباب للإعاقة الحركية وذلك حسب المرحلة التي يمر بها الفرد ومنها :

### أولا : مرحلة ما قبل الحمل :

إن العوامل الوراثية تحدد قدرا كبيرا من طبيعة العمليات النمائية للجنين وللطفل الرضيع حديث الولادة ، ومن المعروف إن المكونات الجينية للجنين مركبة من نواة الخلايا ( الحيوان المنوي والبويضة ) في تركيب يطلق عليه الكروموسومات ويحمل كل كروموسوم عددا من الجسيمات الدقيقة التي تحمل الصفات الوراثية والتي تعرف بالمورثات ( الجينات ) ، وقد تكون احتمالات الخطأ في كلتا المجموعتين من الكروموسومات ينتج عنها إعاقات متنوعة من الإعاقة الحركية .

### ثانيا : مرحلة ما بعد الولادة :

يكون الاهتمام في هذه المرحلة هي وقاية الجنين من :

حالة تسمم الحمل نتيجة تورم القدمين عند الأم وارتفاع ضغط الدم ، ووجود كمية كبيرة من البروتين في البول في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل ، تشير هذه الأمراض إلى زيادة احتمال حدوث تسمم الحمل .

المرض الكلوي المزمن : فيكون الحمل مصحوبا بارتفاع ضغط الدم وتورم القدمين وزيادة نسبة البروتين في البول ، فقد تسبب هذه الأعراض تسمم الحمل وقد تهدد الحياة لكل من الأم والجنين في الحالات الشديدة .

السكري فعندما تكون الأم مصابة بهذا الداء قد تتعرض للإجهاض وخاصة خلال الثلاثة أشهر أولى من الحمل .

عامل RH ( العامل الرايزيسي )

<sup>93</sup>Regard sur la pedagogie du sport chez les handicapes moteur " imc en particulier " F.F.H

سوء التغذية .

**ثالثا : عوامل تحدث أثناء الولادة تسبب حالات من الإعاقة :**

- الولادة المبكرة ( قبل الموعد الطبيعي ) .
- ميكانيكية عملية الوضع .
- وضع الجنين أثناء الولادة .
- وضع السخذ ( المشيمة )
- العقاقير والبنج ( لم له من تأثير على الجهاز العصبي المركزي للوليد ) .
- الولادة المتعددة ( ولادة التوأم ) .

**رابع : عوامل ما بعد الولادة :**

هناك بعض الإعاقات يتعرف عليها الوالدان بعد ولادة أطفالهم لكنها في الحقيقة حدثت قبل الولادة إلا انه لم يتم اكتشافها إلا بعد ولادة الطفل بفترة ولكن هناك حالات تحدث بعد ولادة الطفل وتكون لها آثار سلبية قد تؤدي إلى فقدان حياته ومن هذه الحالات :

**أ - العجز الدائم نتيجة العدوى أو بعض الأمراض العصبية .**

تعرض الطفل لبعض الحوادث خصوصا في منطقة الرأس أو الحوادث التي تؤدي إلى بتر الأطراف .<sup>94</sup>

**أقسام الإعاقة الحركية :**

تنقسم الإعاقة الحركية تبعا لأسبابها كما يلي :

**إعاقات الجهاز الحركي ( العضلي - العظمي ) :**

مثل الشلل ، البتر ، شلل الأطفال ، الشلل النصفي السفلي ، الشلل النصفي الطولي ، التهاب المفاصل ، خلع مفصل الفخذ ، الضمور العضلي ، سوء التكوين التشريحي الوراثي بالعمود الفقري ، تشقق العمود الفقري ، التواء العنق... الخ .

**إعاقات الجهاز العصبي :**

مثل : الشلل المخي ، الصرع ، الشلل التوافقي ، صدرت تقسيمات مختلفة وعديدة لأصحاب الإعاقات البدنية أو الحركية بشكل عام من جانب الباحثين في هذا المجال فمنهم من قسمهم تبعا للأسباب ، ومنهم من قسمهم على أساس طبي بحت ... ، ولكننا في هذا الصدد نقدم صورة مختصرة قد تفيد بشكل أو بآخر في تقديم الطرق لتأهيل هؤلاء المعاقين حركيا حتى يستطيع الاندماج مع أفراد المجتمع ويصبحوا قوة إنتاجية مفيدة لأنفسهم ولمن حولهم ، وخاصة أن موضوع التقسيم أو التصنيف موضوع شائك حيث أنه توجد إعاقات حركية وإعاقات أخرى حسية عقلية

<sup>94</sup> د / عصام الصفدي : الإعاقة الحركية والشلل الدماغى ، ط 1 ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 2007 ، ص 19 - 20 .

، وقد تكون هناك إعاقات بدنية فقط مع سلامة العقل أو الحواس وعادة تكون نتيجة حادث أدى إلى حدوث بتر في أحد الأطراف أو أجزاء منها ..

لذلك سنلجأ إلى توضيح بع أمثلة الإعاقات الحركية ، رغم وجود العديد من الحالات التي تجعل الفرد في عداد لمعاقين حركيا إلا أن هناك ثلاث حالات أساسية تعد المسؤولة عن الإعاقات الحركية لمعظم الأطفال وهي :

#### أولا : إصابات العمود الفقري :

إنالإعاقاة الخاصة بإصابات العمود الفقري تزداد شدتها كلما كانت الإصابة في مستوى أعلى والتي يصاحبها غالبا فقدان القدرة الوظيفية والحسية وخاصة فقدان الإحساس بالوضع العام للجسم .وقد صنفت تلك الإصابات طبقا لقواعد وظيفية أو للإعاقاة العصبية الحادثة لكل إصابة ، وتتضمن هذه التقسيمات ثلاث مستويات لإصابات الفقرات العنقية واثنين للجدع ( الفقرات الصدرية ) ، وثلاث للفقرات القطنية على الأطراف السفلى .

#### أ – المنطقة العنقية :

إصابة الفقرات العنقية العليا وتحت الفقرة العنقية السادسة ، وفقدان الحركة الوظيفية ضد الجاذبية للعضلة الثلاثية . إصابات الفقرات العنقية تحت الفقرة السادسة والسابعة مع فقدان الحركة للعضلة الثلاثية والعضلات الفاردة لليد ، مع فقدان وظيفي نسبي لثني وفرد الأصابع .

إصابات الفقرات العنقية السفلى تحت الفقرة الثانية مع وجود عضلة ثلاثية جيدة مع فقدان حركي للعضلات التي تغذى من الفقرة الصدرية الأولى ويسبب ذلك إعاقاة لصاحبها حيث يفقد القدرة على السحب الحركي لليد والذراعين اتجاه الجسم .

#### ب – فقرات المنطقة الصدرية :

إصابات الفقرات الصدرية من الفقرة الأولى حتى الفقرة الخامسة ، لا يستطيع صاحبها حفظ التوازن عند الجلوس إصابات الفقرات الصدرية من السادسة وحتى الفقرة العاشرة ، ولها القدرة على حفظ التوازن عند الجلوس ، وعدم كفاءة عضلات أسفل البطن .

#### ثانيا : الشلل :

ويعني التوقف المستديم أو المؤقت لوظيفة عضو أو جزء من أجزاء جسم الإنسان ويصاحبه توقف الأعصاب الحسية والحركية المتصلة بهذا العضو أو الجزء المصاب وينقسم إلى شلل دماغي ، شلل الأطفال ، الشلل النصفي السفلي ، الشلل الجزئي .

#### ثالثك: الصرع :

تعرف المؤسسة الأمريكية الصرع بأنه :

" سلسلة من الاضطرابات التي تصيب الجهاز العصبي المركزي في المخ " ويتميز مرضى الصرع بنوبات متكررة من اضطرابات وظيفة الجهاز العصبي ، وغالبا ما تكون على شكل عقد للوعي أو اختلاله مع تشنجات في العضلات أو الإحساس بالتنميل في أجزاء معينة من الجسم كما قد تتميز النوبات باضطراب بعض وظائف الأعضاء الداخلية ومن أشهرها تقلص المعدة وسرعة نبض القلب وتصاحبها تغيرات في الموجات الكهربائية للمخ يمكن ملاحظتها عن طريق تخطيط المخ الكهربائي .<sup>95</sup>

### المشكلات النفسية للمعاقين حركيا :

يمكن حصر المشاكل النفسية لذوي الإعاقة الحركية فيما يلي :

#### أ - الصراعات :

إن مشكلة الفرد المعاق حركيا نتيجة البتر تتمثل في موقف الصراع بين مقتضيات الظروف الجسمية ومتطلبات الموقف الاجتماعي ، فغالبا ما يكون الفرد مضطرا لأن يختار بين أسلوبين من السلطة أحدهما غير مقبول اجتماعيا ولكنه يتعارض مع ما تفرضه الإعاقة الحركية من قصور وظيفي وتمثل مواقف الحياة بالنسبة للفرد المعاق حركيا سلسلة من الصراعات النفسية .

#### ب - اختلال مفهوم الذات :

إن كثيرا ما تضمحل إرادة الفرد من أثر المرض أو الإعاقة ، وذلك بسبب الذات ويرى هذا الضعف واضحا ضد عجزه عن مراقبة نفسه ، وتنفيذ القيود العلاجية فنجده يعمل ضد التوجيهات العلاجية ، فقد يعاني بعض المعاقين حركيا في تصوير إصابتهم فيبأسون من الشفاء ويتوقعون الانعكاس ويشفقون على أنفسهم من نظرات الغير ويفسرونها تفسيراً خاطئاً لا يتفق مع الواقع .<sup>96</sup>

#### ج - اختلال صورة الجسم :

إن فقد أحد الأعضاء الجسمية يصاحبه عادة مشكلات وصدمات انفعالية تظهر على شكل شعور فياض بالخسارة ينجم عنه يأس وشعور بخيبة أمل ، ويظهر بدرجة متفاوتة وفي بعض الحالات تكون هذه الاستجابة عميقة ، وخاصة إذا كان المعاق غير ثابت انفعاليا ، ويسبب له مشكلة كبيرة يصعب التغلب عليها ، ويغلب حدوث ذلك مع الأشخاص الذين كانوا يتمتعون بصحة كاملة ونشاط كبير ، إذ يكون فقد العضو مفاجئا لهم كما لو أصيبوا بصدمة أو مرض حاد .

#### د - الشعور بالعزلة الاجتماعية :

وهناك أيضا بعض التغيرات الأخرى التي تطرأ على شخصية الفرد المعاق حركيا فهناك الخوف من العزل أو النبذ من المجتمع ، وخصوصا الأشخاص الذي يعتمد عليهم المصاب جسميا وشعور العداوة قد يظهر تجاه هؤلاء كجزء من القلق نتيجة الانفصال وقد يرفض المعاق استخدام الأجهزة التعويضية وكذلك رفض كل مساعدة أو عطف وذلك

<sup>95</sup>د / أسامة رياض ، د / أحمد عبد الرحيم ، نفس المرجع 22-23-24 .  
<sup>96</sup>د / محروس الشناوي محمد : نظريات العلاج والإرشاد النفسي ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1998 ، ص 26-28 .

لإنكار وجود فوارق بينه وبين الأشخاص العاديين ، كل هذه التغيرات ما هي إلا استجابات مرضية وأزمات نفسية مصاحبة للإعاقة ، كما يحدث أيضا اضطراب في الإدراك ، وذلك لعدم التقدير الواقعي لجسمه وللآخرين .

### نظرة المجتمع للمعوق حركيا :

تختلف نظرة المجتمعات للمعوقين وذلك للأسباب التالية :

المعتقدات الخاطئة عند الأسر .

غياب المعلومات الصحيحة حول الإعاقة الحركية وانتشارها .

الاعتقاد بالجن والأرواح الشريرة خاصة المصابين بالصرع .

الخوف مما هو غريب أو الخوف مما هو غير مألوف .

تختلف نظرة المجتمع حسب درجة الفقر فكلما زاد الفقراء زاد الإهمال للإعاقة .

تعتمد نظرة المجتمع على عدة عوامل :

أ- وعي الناس الثقافي والعملي .

ب- القيم السائدة مثل المعتقدات الدينية .

ج- الثقافة والتقدم العلمي .<sup>97</sup>

### واجبات المجتمع نحو الطفل المعوق حركيا :

لابد من أن يقوم المجتمع بتقديم كافة المساعدات للمعاقين في جميع الحالات ويتمثل ذلك في تقديم كافة الواجبات والمساعدات وفقا للتالي :

- الاعتراف بحقوقهم كمواطنين .

- الوقاية الصحية الشاملة .

- العلاج الطبي والنفسي .

- إتاحة فرص التعليم .

- توفير الخدمات الاجتماعية .

- توفير الخدمات المهنية .

- توفير الأجهزة والمعدات .

- نشر الوعي للجماهير للتعامل مع المعاق حركيا .

- متابعة التطور الذي يحدث في هذا المجال .<sup>98</sup>

### التأهيل العلاجي للمعاق حركيا :

تعد التمرينات العلاجية السلبية منها والايجابية إحدى وسائل التأهيل الحركي وهي من أهم خطوات العلاج الحركي للمصاب ، لذلك لابد من تفهم كيفية عمل العضلات والسبل الصحيحة لتنمية قدراتها ، لذا فان مخاطر عدم الحركة

<sup>97</sup>Pierre dleron , 1 education des enfant phyquemment handicap es,p.u.f,1961,p9 .  
<sup>98</sup>د / عصام حمدي الصفدي : نفس المرجع ، ص 180 - 181 .

لمستخدمي الكراسي (المقعدين) كثيرة منها السمنة ألم العضلات ، تصلب المفاصل وتناقص حجم الرئة وعدم كفاءة عضلات القلب ، قصور في الدورة الدموية والضعف العضلي ، لذلك يصبح هناك ضرورة ملحة لوضع المعاق مهما كانت درجة إعاقته تحت تأثير برنامج تأهيلي حركي بدني للتقليل من كل هذه المخاطر أو التخلص منها كلياً ولا يلزم أن تكون التمرينات المختارة مؤلمة أو غير سارة ولكن يجب أن تكون تمرينات منظمة حتى يتسنى له أن يجني ثمارها وتحقيق الهدف منها وهو إعادة تأهيل أجهزة الجسم المختلفة والجهاز العضلي بتدريب العضلات السليمة ما فوق مستوى الإصابة ، كذلك تأهيل الجهاز العصبي لتنمية مسارات حسية وعصبية جديدة ، وكذلك إعادة تأهيل القلب والجهاز الدوري التنفسي ، ومن شأن ذلك كله إعادة تأهيل الأجزاء ذات العيوب القوامية والأجزاء المتحركة في الجسم من خلال تأهيل الوظائف الحركية وتطويرها كعوامل مساعدة حركياً وبدنياً لتحسين المهارات الحركية<sup>99</sup>

أنواع رياضة المعوقين حركياً في الجزائر :

ألعاب القوى :

تحمل في طياتها عدة اختصاصاتها عند المعوقين حركياً منها ( 100م ، 200م ... ) وهذا طبعا على الكراسي المتحركة ، وتعمل هذه الرياضة على تقوية الأطراف العلوية لقاعدي الحركة بالأرجل والعكس صحيح إلى جانب السباقات ، فهناك الرمي بأنواعه ( الرمح ، الجلة ، القرص ) .

ركوب الخيل :

تعمل هذه الرياضة على إيجاد التوازن ومراقبة الجذع فوق الحصان بالإضافة إلى الراحة النفسية إلا أننا نلاحظ عدم وجود هذه الرياضة ببلاطنا .

السباحة :

تعتبر الرياضة الوحيدة التي يستطيع كل معوق ممارستها وتعمل على تقوية جميع العضلات وتعمل بالتنسيق بين الحركات المختلفة حسب نوع الإعاقة .

تنس الطاولة :

يمارسها المعوقون على الكراسي المتحركة ، فقط يراعي في ذلك قياس نوعي للطاولة وتعمل هذه الرياضة على تقوية عضلات البطن والظهر وتحقيق التوازن على الكراسي<sup>100</sup> .

رياضة كرة السلة بالكراسي المتحركة :

<sup>99</sup>أرف عبد السلام محمد : القياس والتأهيل الحركي للمعاقين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000 ، ص 96 .  
<sup>100</sup>د / مروان عبد المجيد إبراهيم : كتاب الألعاب الرياضية للمعاقين ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، 1997 ، ص 46 .

تعتبر رياضة كرة السلة بالكراسي المتحركة من أشهر الرياضات في العالم وفي الجزائر خاصة لشعبيتها الكبيرة ، وتطورها المتواصل نحو الأفضل حيث حسب بعض الإحصائيات فقد بلغ عدد الممارسين 25000 ممارس وممارسة في 45 بلد .<sup>101</sup>

أما في الجزائر فقد وصل العدد إلى 256 معوق ممارس لهذه الرياضة وما يزيد أهمية هذه الرياضة هو تركيبتها التنظيمية بالنسبة للفرد المعوق حركيا والنفسية الاجتماعية .

ورعاية كرة السلة على الكراسي المتحركة لا تختلف عن كرة السلة للأصحاء ، فجميع قواعد القانون الدولي مطبقة فيما عدا بعض التعديلات الخاصة التي تلائم الكراسي المتحركة التي تتيح وضع الاعتبار لتقنية تحريك الكرسي مع ضرورة ممارسة اللعبة من وضع الجلوس بدلا من الوقوف .

تطرقنا في هذا الفصل إلى جانبين ، أولهما قمنا بدراسة تحليلية للإعاقة وقمنا بشرح مفهوم الإعاقة ، وتطرقنا إلى مختلف أنواع الإعاقة ، وكذلك مظاهرها وعواملها وأسبابها .

أما الجانب الثاني فتناولنا من خلاله الإعاقة الحركية ، فقمنا بإعطاء مفهوم الإعاقة الحركية وتصنيفها وأسبابها ، وكذلك أقسامها ، كذلك قمنا بذكر مختلف المشاكل التي يتعرض لها المعاق حركيا .

وما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه أن وبالرغم من الإعاقة ، فالمعوق يستطيع الاندماج في المجتمع ، وذلك لتطوير قدراته الفطرية قصد الانسجام والتفاعل الكامل مع المجتمع الذي ينتمي إليه ، حيث الغاية من الاندماج الاجتماعي للمعاق إخراجه من العزلة التي يجس نفسه فيها ، أو يحسها في وسطه العائلي .

<sup>101</sup>Phip Craven , Basket Ball Federation Ransalation , MBE , 1996 , p 123

## الاشكالية:

نالجالإعاقةاهتمامابالغامنجميعالنواحيبسببافتقارالمجتمععابأندوياالاحتياجاتالخاصةكغيرهممنأفرادالمجتمععلماحقفيالحياةوارتبطه  
ذالاهتمامبتغييرالنظرةالمجتمعيةتجاههم،وعناعتبرهمعالعلممجتمعاتهم،إلاعتبارهمجزءامنالثروةالبشريةولكنبحاجةإلتنميةقدراتهمو  
تحقيقالقدرالأكبرمنمطالبهمواحتياجاتهم.

إنظرةالمجتمعالسلبيةتجاهذويالاحتياجاتالخاصةكعاملاجماعيتؤديإلزيادةإعاقةالأفرادلأنهميشكلوناتجاهاتومشاعرخاصةإزاءأنف  
سهمممايؤديإلىإحباطاتواضطراباتانفعاليةتؤديإلىالازدواجفيالإعاقة  
(فالطفلعموقوالمجتمعمعوق)فنظرةالناسالسلبيةتمتلعاقتمايحولدونتمكينالمعوقمنالتكيفوالتاليقدتظهرانحرافاتوآثارسلوكيةونفسيةمث  
للجنوحوالانحراف

والشعوربالفشلوالعدوانية،وعدمالتوافقالنفسياالقلقوعدمالثقةبالنفس(1)يشيرمصطلحالتكفلبالأطفالالمعاقينحسبالباحث

### (Serban Ionesco)

إلىأهألفعليؤديالسلوكياتتكيفيةسليمة،ويهدفإلتغييرأوإقصاءسلوكياتشاذةوالتفاعلمابينالأشخاصالعادينوالأشخاصالمعاقين.  
وحسبهذاالباحث،فإنالمصطلحلإعني"التدخلبهدياقصاءصفةالعجزأو  
الإعاقةالحركيةبقدرمايعنيدبالاستفادةبمجموعةطرقوتقنياتتهديفالأنيكونالمعاقحركيامتوافقامعنفسهانفعاليا واجتماعيا،  
ويكونقدراعلتتحقيقذاتوهواستغلالقدراتهموإمكانياتهمبأقصىحدمممكن،ومجاهةمطالبالحياةبسلوكسوي،  
أيتتمتعبقدمقبولالصحةالنفسية<sup>2</sup>

تنتجالإعاقةآثارانفسيةقدتحدثتغييراتكبيرةفيشخصيةالفردوتؤثر بصورة

خاصةعلصحتهاالنفسية،لذلكيجب توفيرالرعاية المناسبة للمعاقين،وبالطبعيوجداختلافبينالمعاقينفيتقبلهما لإعاقةأماقدتبرزلديهمسم  
اتشخصيةمعينة بصورةواضحةمثل:

ضعفالثقةفيالنفس،عدمالتفاؤلوعدمالشعوربالسعادةوالرضاوكذلكعدمالانتموالفاعليةووضوحالتفكيرلديهم

هذهالسماتتنشأمنالإحباطالمكرروالفشلفيماوجهةمتطلباتالحياة بصورةعادية كماقديلجأبعضالمعاقينإلىالخدمنالكوص،ومحاولةالت  
عويضواندماجهضناالجماعة.

إنالمدرسةوالأسرةيقدمانالعونللمعوقللتخلصمنهذهالمشاكلالنفسيةوالتمتع بصحة نفسية جيدة،كالانتفاعكلاًوقاتحتلايصبح  
املا،أويجيدعنالطريقالسوييفيفسد،وتقدرالمجتمعاتالناهضةفيهذاالاتجاهفتهمبالأوقاتالحررةوالحاقها بالترويح.

<sup>1</sup> عبد التواب محمود عبد التواب: فعالية برنامج تروحي رياضي على ترشيد السلوكيات الصحية لأطفال المعاقين عقليا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2006، ص.46

<sup>2</sup> Serban Ionescu: L'intervention en déficience mental, Pierre mardagaed, Bruxelles, 1987, P29

يرى " جوندوي "

أن الترويج يجعد نشاطها ما و بناءً إذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والنفسية لدى الفرد الممارس لنشاطه، ومن ثم فإنها تساهم في تنمية وتطوير الصحة النفسية للفرد المعاق<sup>3</sup>.

إن للنشاط الرياضي الترويحوي أهمية وأثر على نفسية المعاق لأنه خير وسيلة للمحافظة على الصحة النفسية وبالتالي القضاء على الألم والضيق الذي يحدث لأعضاء الجسم خاصة المعدة والجهاز التنفسي والدور بالصداع وآلام الظهر وهي أعراض سيكسوماتية أي أعراض جسمانية.

إن علماء النفس حديثاً أثبتت بقوة أن سبب الوساو القهري هو نوع من انعدام السعادة أو الراحة لدى المعاق ،

وما يدفعه للبحث عن أي شيء غريب يمكن أن يفعلها لا شعور بالثرويحوي ويعتقد نفسه بالإحساس بنوع من تنفري بالطاقة حتى يشيء غير معقول ،

وعلاجه هو أن يقوم المعاق بفعالاً لشيء التي يحبها ويستمتع بها فقط وخلال الفترة معينة سوف تعود المخويد ركاز الشعور لدى المعاق لتفريغ طاقة في الأشياء التي يحبها هي

أفضل بكثير وسوف يكون نياً مكافئاً لتخلص من هذا الوساو لتبسطه يكون قد خرج من حالة خلل الذهن من أفكار معقدة.

وقد كان للنشاط الرياضي الترويحوي دوراً في التخلص من الأعراض المرضية الخاصة بقصور في المشاعر وإحساس بالنقص عند المقارنة بالغير ،

فيحس المعاق بحساسية تفاعلية تؤديها بالتصافه بهيخس الذات ،

والانزعاج والضيق أثناء التفاعل مع الآخرين وتتصف كذلك بوقوعاتها السلبية في الاتصال بالآخرين ،

آماله ودور فعال في التخلص من الاكتئاب الذي يتصف بأعراضها المزاج المتصف بالأس ، ويتصف كذلك بالسلوك الإنسحابي وعدم الاهتمام بالنشاط ،

ونقص الدافعية وفقدان الحيوية ، والميل إلى الأفكار الانتحارية ، وكلها مما تستطيع النشاط الرياضي الترويحوي التخلص منها.<sup>4</sup>

إن للنشاط الرياضي الترويحوي دوراً كبيراً في التغلب على أعراض القلق عند المعاق وهي حالة سائدة ودخلية مؤلمة من العصبية والتوتر والشعور بالرهبة وتكون خصوبة بإحساس جسمانية مختلفة واستجابات متسرعة دقائق القلب الخفقان والعرقوالارتعاش واضطراب المعدة والشعور بالافتقار لمزيد من الهواء فيال

رئتين ، وآلام في الصدر ، ويحدث القلق ما بشكل حاد أو بشكل مزمن ، كما أنه يحاوت تخليص المعاق من قلق الخوف (الفوبيا)

ونقصه بمظاهر الخوف الغير طبيعية التي تتنا بعضاً لأفراد التيبصط جعلت سميتها بالفوبيا ، ومنها الخوف في الأماكن العامة ،

وأيضاً من المظاهر المختلفة للخوف من موضوع معين بطريقة غير طبيعية (2).

لقد زاد الاهتمام العالمي لأفراد المعاقين في السنوات الأخيرة، وتغيرت نظرة المجتمع تجاه هؤلاء الأفراد، مما أدى بالتحديثاً ساليبتعليمهم والتعامل معه

مومنها أسلوباً بالمجيبين لأفراد المعاقين والأفراد الأوسياء، وبالتالي التما العمل لتغيير ما

هو متبع معزلاً لأفراد المعاقين في المدارس والمؤسسات من خلال انضمامهم لجموعاً لنشطة المدرسية وأهمها الأنشطة الرياضية الترويحوية التي تعمل على

زيادة التدخيلين لأفراد المعاقين الأوسياء من خلال ما يتيحها للجماعية من تفاعل ومشاركة فيما بينهم .

وفوقتنا الحاضر ما زال الخبراء والباحثون يقيمون الرياضة والترويحوي للمعاقين غير هم يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج التربوية مستندين بذلك إلى جملة

من العلوم والأبحاث التي جعلت الفرد الممارس للنشاط الرياضي موضوعاً لها مما جعله لدولاً متقدمة تشهد تطوراً كبيراً في تربية ورعاية هؤلاء الأشخاص

لمعاقين.

<sup>3</sup> د/تهاني عبد السلام محمد: الترويح والتربية الترويحوية دار المعارف دار الإسكندرية 3، 2001، ص86  
<sup>4</sup> د/مصطفى حسين باهي: الصحة النفسية في المجال الرياضي، مكتبة الانجلو-مصرية، الكويت، القاهرة، 2004

ومن خلال الملاحظة الميدانية لفئة المعاقين حركياً في مجتمعنا

وفي المراكز النفسية التربوية، لاحظنا أننا كنقصاً وإهماً لواقع النشاط الرياضي الترويحي ويرجع هذا أساساً إلى النقص في الترتيب و رعاية هذه الفئة ليس لهم دراية كافية بأهمية هذا النشاط لهذا الفئة في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاقين حركياً اجتماعياً. ووعياً منا بأهمية هذا النشاط لهذا الفئة ولما تعانيه من معوقات بدنية واجتماعية ونفسية، قمنا بهذا البحث وقصد إنارة هذا الموضوع عمقاً متبسطاً للإشكالية مقدماً إياها كالتالي:

## 1-2 التساؤل العام: ما مدنتأثيرالنشاطالرياضيالترويحيعلالصحةالنفسيةللمعاقينحركياً؟

### 3-التساؤلات الفرعية: ومن خلال هذه الإشكالية استخلصنا الأسئلة الفرعية التالية: \* . هل توجد علاقة بين

ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للمعاقين حركياً و التخلص من الاعراض الجسمانية؟

\* . هل توجد علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للمعاقين حركياً و التخلص من الوسواس القهري؟

\* . هل توجد علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للمعاقين حركياً و التغلب على صفة الاكتئاب؟

\* . هل توجد علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للمعاقين حركياً و التغلب على صفة القلق؟

\* . هل توجد علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للمعاقين حركياً و التغلب على صفة العداوة؟

## 4. فرضيات البحث:

الفرضية العامة: للنشاط الرياضي الترويحي تأثير على الصحة النفسية لدى فئة المعاقين حركياً.

### الفرضيات الجزئية:

. هناك علاقة بين الاشخاص المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من الاعراض الجسمانية

. هناك علاقة بين الاشخاص المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من الوسواس القهري

. هناك علاقة بين الاشخاص المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من صفة الاكتئاب

. هناك علاقة بين الاشخاص المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من صفة القلق

. هناك علاقة بين الاشخاص المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من صفة العداوة

## 5-أسباب اختيار الموضوع: يمكن أن نصنف أسباب اختيار الموضوع كما يلي:

- الرغبة والميول الى البحث عن دور النشاط الرياضي الترويحي و انعكاسه على الصحة النفسية لدى المعاقين حركياً

- من خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والرسائل والاطروحات في مجال النشاط الرياضي الترويحي، فقد لاحظنا أن الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على طلاب المدارس وممارسي الألعاب المختلفة في حين هناك نقص كبير في الدراسات التي تهتم بالأنشطة الرياضية الترويحية للأفراد المعاقين وكذا الاهتمام المتزايد من طرف المنظمات الدولية والجمعيات بهذا الملف من خلال سن القوانين لحماية المعاقين وتفوقهم ووضع سياسة لإعداد الإطارات المتخصصة في مجال تأهيل المعاقين.
- تعتبر فئة ذوي الإعاقة الحركية مهمشة في مجتمعنا، ومن خلال ملاحظتنا لقلّة الاهتمام بالمعاقين من هذا الجانب أي المشاكل النفسية دفعتنا للاهتمام وإيجاد حل للتخفيف من هذه المشاكل فكان للنشاط الرياضي الترويحي نصيب في هذا المجال من خلال ممارسة الفرد المعاق للنشاط الرياضي الترويحي، وكذا إدماج هذه الفئة المحرومة اجتماعيا ومهنيا وتوفير سبل الراحة للمعاق.

#### 6-أهداف الدراسة: يهدف موضوع بحثنا الى:

- . لفت الانتباه لأهمية الدراسة.
- . توضيح وظيفة النشاط الرياضي الترويحي وتأثيره على الصحة النفسية لدى فئة المعاقين حركياً.
- . إبراز دور النشاط الرياضي الترويحي في التخلص من الاعراض النفسية السيئة لدى المعاقين حركيا.

#### 6-1-أهمية الدراسة:

- . إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي.
- . إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي لدى فئة المعاقين حركياً.
- . إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية للمعاقين حركيا.
- . إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الامراض النفسية لدى المعاقين حركيا.

## تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- 1- **الاعاقة:** الاعاقة وهي عدم القدرة على تأدية عمل يستطيع غيرهم من الناس تأديته ويصبح العجز إعاقة عندما يجد من قدرة الفرد على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة والاعاقة هي حالة من الضرر البدني والعجز (1)
- 2- **الاعاقة الحركية:** المعاق حركياً هو الشخص الذي يعاني من درجة من العجز البدني أو سبب يعيق حركته ونشاطه نتيجة لخلل أو عاهة أو مرض أصاب عضلاته أو مفاصله بطريقة تحد من وظيفته العادية وبالتالي تؤثر على العملية التعليمية وممارسة حياته بصفة طبيعية.
- 3- **الترويح:** هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل، اثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية و الاجتماعية وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين.
- 4- **الصحة النفسية:** يمكن تعريف الصحة النفسية السليمة بأنها قدرة الانسان على الشعور بالسعادة وإيمانه بقيمه المختلفة في الحياة وتكوين علاقات صادقة مع الآخرين وكذلك قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي. (2)

1- د/ مروان عبد المجيد ابراهيم: الموسوعة الرياضية لمتحدي الاعاقة، دار الثقافة، ط1، عمان. 2002، ص 22-79. - حسين علي فايد: دراسات في الصحة النفسية، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية. 2000،

## الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة: سبأ نجيب محمود أبو عزيزة

عنوان الدراسة: أثر الانشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعاقين حركياً

الهدف العام من الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع البعد النفسي عند المعاقين حركياً وبالتالي التعرف على أثر ممارسة الانشطة الرياضية المعدلة تبعاً لعدد المتغيرات المستقلة وذلك من خلال البحث في الاجابة عن تساؤلات الدراسة.

تساؤلات الدراسة:- بما يتصف المعاقون حركياً في مجال البعد النفسي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الانشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعاقين حركياً؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الانشطة الرياضية المعدلة على مجال الاكتئاب عند المعاقين حركياً؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الانشطة الرياضية المعدلة على مجال الشخصية عند المعاقين حركياً؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الانشطة الرياضية المعدلة على الدعم الاجتماعي عند المعاقين حركياً؟

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة تتكون من 96 طفلاً معاق حركياً متوسط عمرهم 22 سنة مقسمة إلى مجموعتين وقامت الباحثة باختيار 36 معاق من المجموعة التجريبية بإتباع المنهج التجريبي للتحقق من صحة الفرضيات واعتمدت في جميع المعلومات والبيانات على ا طريقة اختيار الدراسة: تم اختيار العينة وفق الطريقة العلمية.

أدوات المستخدمة في الدراسة: اختبار نفسي تم تصميمه وتطويره من قبل الباحثة يقيس الابعاد المراد قياسها أهم النتائج والمقترحات: أظهرت نتائج الدراسة حدوث تطور في البعد النفسي كان مرتبطاً إلى حد كبير بالعمر التدريبي المتراوح بين خمسة وستة أشهر أي في الحالات التي اكتسب فيها المعاق خبرة جديدة وإن المتغيرات سبب أو نوع الاعاقة لم يعطي الدلالة المتوقعة والتي تؤكد عليها كثير من الدراسات وبالمقابل توصلت الدراسة إلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية بممارسة الانشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي في حين لم تظهر دلالات إحصائية على باقي متغيرات الدراسة الاخرى وخلصت الدراسة إلى الدور الايجابي الذي تلعبه الانشطة الرياضية المعدلة في سبيل الحد من المظاهر السلبية لهذه الحالات وتطوير النواحي الايجابية في مشاعر وسلوكيات المعاق وبالتالي تخليصه من المظاهر المرتبطة بالإعاقة.

## الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: عبد النبي جمال

عنوان الدراسة: " أثر ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في تحسين مفهوم الذات لدى المعاقين حركيا "

الهدف العام من الدراسة:

تهدف إلى معرفة أثر ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في تحسين مفهوم الذات لدى المعاقين حركيا

تساؤلات الدراسة:هل تؤثر الانشطة الرياضية الترويحية في تحسين مفهوم الذات لدى المعاقين حركيا

المنهج المتبع:أعتمد صاحب الدراسة علي المنهج التجريبي

عينة الدراسة:أجريت الدراسة على عينة من المقاتلين المصابين في العمليات الحربية وعددهم 50 شخص

أدوات المستخدمة في الدراسة:استخدم الباحث اختبار مفهوم الذات للكبار ل"محمد عماد الدين اسماعيل"

أهم النتائج والمقترحات: ومن بين نتائجها :

حصول المجموعة الضابطة والتجريبية من المعاقين حركيا على درجات تفوق مجموعة الاسوياء، ايضا وجود فروق ذات

دلالة معنوية بين الافراد المصابين بالبتز في المجموعة التجريبية تحسنت لأفضل من ناحية تغير مفهومها عن الاعاقة الجسمية

وانها اصبحت أكبر تقبلاً للذات.

الدراسة الثالثة:

**صاحب الدراسة:** حماده مُجّد حسيني مُجّد الطوخي "2003"

**عنوان الدراسة:** تأثير برنامج ترويحي رياضي على التكيف العام للمعاقين عقليا

**الهدف العام من الدراسة:** هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج ترويحي رياضي لمعرفة مدى تأثيره على التكيف العام للمعاقين ذهنيا والذين تتراوح أعمارهم ما بين 09-12 سنة ونسبة ذكائهم (50-70).

**تساؤلات الدراسة:** ما مدى تأثير برنامج ترويحي رياضي على التكيف العام للمعاقين عقليا؟

**المنهج المتبع:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.

**عينة الدراسة:** أجريت الدراسة قوامها 32 تلميذ وتلميذة بواقع 16 تلميذا و 16 تلميذة

**طريقة اختيارها:** تم اختيارهم بالطريقة العلمية من تلاميذ مدرسة التربية الفكرية بشبين الكوم في العام الدراسي 2003/2002 ، حيث تم تطبيق برنامج ترويحي رياضي على أفراد العينة من اقتراح الباحث نفسه لمدة ثلاث أشهر بمعدل 03 وحدات في الأسبوع، زمن كل وحدة تدريبية 45 دقيقة .

**أدوات المستخدمة في الدراسة:** -اختبار التكيف العام (الشخصية) الذي أعده الدكتور عطيات محمود هنا.

-اختبار الذكاء ( استانفورد - بينيه ) .

- استمارة البيانات العامة لكل تلميذ.

- استمارة استطلاع رأي الخبراء على البرنامج الترويحي.

- البرنامج الترويحي المقترح.

**أهم النتائج والمقترحات:** - وجود فروق دالة إحصائية في اتجاه القياسات البعدية عن القياسات القبليّة لعينة البحث

الكلية في متغيرات ومجموع التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي وكذلك في مجموع التكيف العام للاختبار

- وجود فروق دالة إحصائية في اتجاه القياسات البعدية عن القياسات القبليّة لعينة البحث من الذكور في متغيرات

ومجموع التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي وكذلك في مجموع التكيف العام للاختبار

- وجود فروق دالة إحصائية في اتجاه القياسات البعدية عن القياسات القبليّة لعينة البحث من الإناث في متغيرات ومجموع

التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي وكذلك في المجموع الكلي للاختبار (التكيف العام)

- توجد فروق دالة إحصائية في اتجاه عينة البحث من الذكور عن الإناث في اتجاه القياسات البعدية في متغيرات (اعتماد

الطفل على نفسه، علاقاته في الأسرة، علاقاته في المدرسة، علاقاته في البيئة المحلية) وفي مجموع التكيف الاجتماعي

وكذلك في المجموع الكلي للاختبار (التكيف العام).

- ممارسة البرنامج الترويحي الرياضي له تأثير ايجابي على تنمية التكيف العام للأطفال المعاقين ذهنيا.

وبذلك أوصى الباحث بضرورة تطبيق البرنامج الترويحي في مدارس التربية الفكرية لما له تأثير ايجابي على تنمية التكيف

العام للأطفال المعاقين ذهنيا.

**توظيف الدراسات السابقة:**

خلال

من

الدراسة الاولى ل سبأ نجيب محمود أبو عزيز تحت عنوان "أثر الانشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعاقين حركيا" والتي من خلالها اراد معرفة تأثير الأنشطة الرياضية المعدلة على الصحة النفسية للمعاقين حركيا حيث اجريت الدراسة على عينة تتكون من 96 طفل وقد أظهرت نتائج الدراسة حدوث تطور في البعد النفسي كان مرتبطا إلى حد كبير بالعمر التدريبي المتراوح بين خمسة وستة أشهر أي في الحالات التي اكتسب فيها المعاق خبرة جديدة وإن المتغيرات سبب أو نوع الاعاقة لم يعطي الدلالة المتوقعة والتي تؤكد عليها كثير من الدراسات .

ومن خلال الدراسة الثانية ل عبد النبي جمال تحت عنوان " أثر ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في تحسين مفهوم الذات لدى المعاقين حركيا" والتي من خلالها اراد الباحث معرفة مدى بيان تأثير ممارسة الانشطة الترويحية في تحسين مفهوم الذات لدى المعاقين حركيا وبالتالي تحسين الصحة النفسية لهذه الفئة حيث قام بإجراء هذه الدراسة على عينة قوامها 50 شخص، ومن بين أهم هذه النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة هي حصول المجموعة الضابطة والتجريبية من المعاقين حركيا على درجات تفوق مجموعة الاسوياء، ايضا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الافراد المصابين بالبتير في المجموعة التجريبية تحسنت لأفضل من ناحية تغير مفهومها عن الاعاقة الجسمية وانها اصبحت أكبر تقبلاً للذات.

كما أن الدراسة الثالثة ل حماده مُجد حسيني مُجد الطوخي تحت عنوان "تأثير برنامج ترويجي رياضي على التكيف العام للمعاقين عقليا"، وقد هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج ترويجي رياضي لمعرفة مدى تأثيره على التكيف العام للمعاقين حركيا، ومن بين أهم نتائج هذه دراسة المتحصل عليها هو أن ممارسة برج راضي تروي له دور ايجابي على تحسين الصحة النفسية للمعاق حركيا، وهذا ما يتوافق مع موضوع بحثنا.



### 1- المنهج العلمي المتبع:

نظرا لطبيعة موضوعنا ارتأينا أن نعتمد على المنهج الوصفي لإجراء بحثنا الميداني، فهو يعتمد على وصف ما هو موجود في الواقع.

ويعرف المنهج الوصفي في مجال التربية والتعليم، على أنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها. ويعد المنهج الوصفي من أهم الطرق التي تقسم بالموضوعية، وذلك أن المستجوبين يجدون الحرية في التطرق لأرائهم، وزيادة إلى هذا فطبيعة موضوعنا يتطلب مثل هذا المنهج.

2- الدراسة الاستطلاعية: قبل شروعا في الدراسة والتي تتمثل في طبع المقياس وتوزيعه على العينة قمنا باستطلاع أولي يتمثل في زيارة المركز الرياضي لفريق الامل حتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوع دراستنا ومن أهمها:

- التعرف على النادي و المركز الرياضي ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة
- معاينة ومعرفة حجم المجتمع الاصلي ومميزاته وخصائصه
- التأكد من صلاحية اداة البحث
- التعرف على الصعوبات والمعوقات المحتمل مواجهتها أثناء العمل الميداني
- التقرب من أفراد العينة

### 3- الإطار الزمني للدراسة:

لقد بدأنا في هذه الدراسة وهذا انطلاقا من تحديدنا للمشكلة والتي تعتبر بداية للبحث، وتم تكوين الاطار النظري في حدود 05 جانفي 2016 والشروع في الدراسة الاستطلاعية كان منذ 20 مارس 2016.

### 4- الإطار المكاني للدراسة:

أجريت هذه الدراسة على نادي الامل لكرة السلة على الكراسي المتحركة، في مدينة بوسعادة.

### 5- المجتمع وعينة الدراسة:

إن اختيار العينة المناسبة للبحث من العناصر الأساسية المهمة في بداية العمل الميداني، فالعينة هي أحد التقنيات المساعدة على جمع المعلومات من مجتمع الدراسة، حيث يلجأ الباحث إليها عند استحالة أو صعوبة المسح الشامل للمجتمع الأصلي للدراسة، كما يجب أن تحتوي العينة المختارة على مجموعة من الشروط الموضوعية للعينة الممثلة لمجتمع البحث، حتى يتمكن من تعميم النتائج المتحصل عليها من خلال العينة على مجتمع الدراسة كله. وبناءا على هذا اعتمدنا على اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة ومنظمة، حيث تم اختيار عينة من لاعبي فريق الامل ببوسعادة.

### 6- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

في بحثنا هذا قمنا باستخدام مقياس الصحة النفسية باعتباره من أحسن الطرق للتحقق من كم الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما أنها يسهل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقاً من الفرضيات السابقة.

### 6-1- مقياس الصحة النفسية:

قام بوضع المقياس كل من اليونارد.ر ، ديروجيتس، س.ليمان، و لينوكوفي. ويهدف الى التعرف على الحالة النفسية العامة للإفراد، قام بتعريبه الدكتور فائز مُجَّد علي الحاج، أستاذ علم النفس العام بجامعة الامام مُجَّد بن سعود الاسلامية.

يتكون المقياس من 66 عبارة تندرج تحت سبعة أبعاد وهي موزعة كالآتي:  
الاعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، القلق، العداوة، الفوبيا.

### 6-2- صدق القياس:

عرضنا المقياس في صورته المعدلة على 5 من الاساتذة المحكمين في المعهد حيث طلب منهم الاجابة على الاسئلة التالية:

- هل لغة المقياس واضحة؟
  - هل يساعد هذا المقياس في الحصول على تعاون افراد العينة ؟
  - هل بنود المقياس متصلة بموضوع الدراسة و إشكالياتها؟
  - وبعد اطلاعنا على آرائهم قاموا بإعطائنا بعض النصائح وهي:
  - إعادة صياغة بعض العبارات
  - شرح مختلف العبارات لأفراد العينة للحصول على أجوبة دقيقة
  - إدخال تعابير لغوية بسيطة لجعل المقياس أكثر وضوحاً
- وبالفعل فقد عرضنا مقياس الصحة النفسية على أفراد العينة، وبعد قراءة العبارات المدونة في المقياس وكذلك بعد القيام بعملية الشرح، استنتجنا ان أفراد العينة لم يجدوا أي مشكل في فهمهم أو الاجابة.  
وبعد هذه الاجراءات تأكدنا أن هذه الادوات تتمتع بالصدق وهي بذلك صالحة لأنها تقيس ما أعدت لأجله.

### 6-3- ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات البنود الخاصة بالمقياس بطريقة إعادة التطبيق حيث طبقت على عينة مكونة من 10 أفراد مرتان بمدة زمنية قدرها أسبوعان وتم استخراج معاملات الارتباط (بطريقة بيرسون).

البنود	معاملات الثبات	مستوى الدلالة عند 0.05
الاعراض الجسمانية	0.40	دال
الوسواس القهري	0.45	دال
الاكتئاب	0.41	دال
القلق	0.36	دال
العداوة	0.46	دال
الفوبيا	0.44	دال

جدول(1): يمثل معاملات الثبات لمقياس الصحة النفسية.

عرض وتحليل نتائج المقياس الموجه إلى أفراد العينة (المعاقين حركيا) ...

المحور الاول: ويتمثل في المعلومات العامة حول تحديد خصائص أفراد العينة من جانب المتغيرات (السن، النوع، الحالة الاجتماعية والمهنية، وأصل الاعاقة).

- السن:

متوسط عمر العينة هو 28 سنة.

- النوع: وقد اختير جنس الذكور فقط لأنهم يمثلون أكبر نسبة، بينما مشاركة الاناث كانت منعدمة.

- المستوى الدراسي:

العينة		
النسبة %	التكرار	المستوى الدراسي
30	3	أساسي
20	2	ثانوي
50	5	لم يدرس

الجدول(2): المستوى الدراسي.

يتضح من خلال الجدول (2) أن 30% من العينة ذات مستوى أساسي، بينما و 20% من العينة كان مستواهم ثانوي، كما أنه تبين أن نسبة 50% لم يدرسوا.

- الحالة الاجتماعية والمهنية:

النسبة %	التكرار	الحالة الاجتماعية والمهنية
30	03	أعزب
30	03	متزوج
00	00	مطلق
20	02	عامل
20	02	عاطل عن العمل

الجدول(3): يوضح الحالة الاجتماعية والمهنية للعينة.

- يوضح الجدول رقم(3) أن نسبة 30% من افراد العينة غير متزوجون، وهذا ما تقابله نسبة 30% من الافراد المتزوجون ويكتسي هذا المؤشر أهمية كبيرة في الاستقرار النفسي والاجتماعي للفرد المعاق، كون أن المعاق في أمس الحاجة إلى من يهتم به ويرعى شؤونه أكثر من أي فرد آخر.

#### - أصل الاعاقة:

أصل الاعاقة	التكرار	النسبة.%
مكتسبة	06	60
خلقية	04	40

جدول(4): يوضح اصل الاعاقة.

نلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول (4) أن نسبة 60% من العينة هي ذات إعاقة مكتسبة، والبقية ذات إعاقة خلقية.

#### الخلاصة الجزئية للمحور الاول:

- نستخلص من خلال نتائج الجداول السابقة أن الخصائص الفردية للمعاق، تؤثر إيجابا على صحته النفسية وتسهل اندماجه وتكيفه مع المجتمع، أي أنه كلما تقدم بالسن اكتسب خبرات وتجارب تمكنه من التكيف مع المجتمع، وكذلك الامر بالنسبة للحالة الاجتماعية التي تتأثر بدورها بممارسة النشاط الرياضي الترويحي، حيث أنها تمكن الفرد المعاق من إثراء علاقاته الاجتماعية وكثيرا ما تُكَلِّل من التكيف التام مع المجتمع وهذا ما تثبتته النسب الخاصة بالمتزوجين منهم.

المحور الثاني: ويتمثل في بند الاعراض الجسمانية

الهدف من طرح هذه الاسئلة هو تحديد مدى أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التغلب على الاعراض الجسمانية...

جدول (5)

المتوسط الحسابي	المجموع	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	بناتا	التقديرات		
							العبارات		
1.7	10	00	00	3	4	3	التكرار	01	
	%100	%00	%00	%30	%40	%30	النسبة%		
0.50	10	02	02	02	03	03	التكرار	04	
	%100	20%	%20	%20	%30	%30	النسبة%		
0.20	10	00	01	00	00	09	التكرار	11	
	10	00	10	00	00	90	النسبة%		
1.20	10	00	1	2	5	2	التكرار	29	
	100	00	10	20	50	20	النسبة%		
0.80	10	00	00	1	4	5	التكرار	40	
	100	00	00	10	40	50	النسبة%		
1.50	10	00	00	00	07	03	التكرار	42	
	100	00	00	00	70	30	النسبة%		
1.50	10	00	02	02	03	03	التكرار	48	
	100	00	20	20	30	30	النسبة%		
1.20	10	00	00	01	07	02	التكرار	49	
	100	00	00	10	70	20	النسبة%		
0.80	10	00	00	05	02	03	التكرار	52	
	100	00	00	50	20	30	النسبة%		
1.20	10	00	00	00	02	08	التكرار	58	
	100	00	00	00	20	80	النسبة%		
10.6	المجموع							الاعراض الجسمانية	

- أسفرت نتائج الاختبار على وجود علاقة إيجابية في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتخلص من الاعراض الجسمانية حيث جاء متوسط الحسابي يساوي 1.06 وقيمة الانحراف المعياري تساوي 0.94 وهي دالة إحصائياً.

المحور الثالث: يتمثل في بند الوسواس القهري

جدول(6)..الهدف من طرح هذه الاسئلة هو تحديد مدى أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التغلب على الوسواس القهري

المتوسط الحسابي	المجموع	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	بتاتا	التقديرات	
							العبارات	
1.4	10	00	02	03	04	01	التكرار	03
	100	00	20	30	40	10	النسبة %	
2.20	10	04	04	00	01	01	التكرار	09
	100	40	40	00	10	10	النسبة %	
0.20	10	00	00	00	01	09	التكرار	10
	100	00	00	00	10	90	النسبة %	
0.60	10	00	00	01	01	08	التكرار	28
	100	00	00	10	10	80	النسبة %	
1.70	10	00	00	05	01	04	التكرار	38
	100	00	00	50	10	40	النسبة %	
0.90	10	00	00	01	02	07	التكرار	45
	100	00	00	10	20	70	النسبة %	
1.30	10	00	00	06	01	03	التكرار	46
	100	00	00	60	10	30	النسبة %	
1.10	10	00	01	01	01	07	التكرار	51
	100	00	10	10	10	70	النسبة %	
0.20	10	00	00	00	02	08	التكرار	55
	100	00	00	00	20	80	النسبة %	

0.80	10	00	00	01	04	05	التكرار	65
	100	00	00	10	40	50	النسبة %	
10.8	المجموع							الوسواس القهري

- أسفرت نتائج هذا الاختبار على وجود علاقة إيجابية في ممارسة النشاط الرياضي المكيف للتخلص من الوسواس القهري حيث جاء المتوسط الحسابي للمجموعة يساوي 1.08 وقيمة الانحراف المعياري تساوي 0.93 وهي دالة إحصائياً.

المحور الرابع: يتمثل في بند الاكتئاب

جدول (7)... الهدف من طرح هذه الاسئلة هو تحديد مدى أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التغلب على الاكتئاب

المتوسط الحسابي 0.10	المجموع	دائماً	غالبا	أحيانا	نادرا	بتاتا	التقديرات العبارات	
							التكرار	05
0.80	10	00	00	03	04	03	التكرار	14
	100	00	00	30	40	30	النسبة %	
1.50	10	00	00	00	01	09	التكرار	15
	100	00	00	00	10	90	النسبة %	
0.30	10	00	01	02	05	02	التكرار	20
	100	00	10	20	50	20	النسبة %	
2	10	00	00	01	04	05	التكرار	22
	100	00	00	10	40	50	النسبة %	
0.90	10	00	00	00	07	03	التكرار	26
	100	00	00	00	70	30	النسبة %	
1.30	10	00	03	02	02	03	التكرار	27
	100	00	30	20	20	30	النسبة %	
	10	00	00	01	07	02	التكرار	28
	100	00	00	10	70	20	النسبة %	

1.80	10	00	00	05	02	03	التكرار	30
	100	00	00	50	20	30	النسبة %	
1.60	10	00	00	03	03	04	التكرار	31
	100	00	00	30	30	40	النسبة %	
1.80	10	00	01	05	01	03	التكرار	32
	100	00	10	50	10	30	النسبة %	
13.7	المجموع						الاكتئاب	

- أسفرت نتائج هذا الاختبار إلى وجود علاقة ايجابية في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخلص من الاكتئاب، حيث جاء المتوسط الحسابي للمجموعة يساوي 1.37 أما الانحراف المعياري فقد جاء بقيمة 1 وهي نتيجة دالة إحصائية.

#### المحور الخامس: يتمثل في بند القلق

جدول (8)..الهدف من طرح هذه الاسئلة هو تحديد مدى أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التغلب على القلق

المتوسط الحسابي 2	المجموع	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	بتاتا	التقديرات العبارات	
							التكرار	النسبة %
10	10	00	01	03	04	02	التكرار	12
	100	00	10	30	40	20	النسبة %	
0.50	10	00	00	03	03	04	التكرار	17
	100	00	00	30	30	40	النسبة %	
1.70	10	00	01	04	03	02	التكرار	23
	100	00	10	40	30	20	النسبة %	
2	10	00	02	03	01	04	التكرار	33
	100	00	20	30	10	40	النسبة %	
1.10	10	00	00	02	01	07	التكرار	39
	100	00	00	20	10	70	النسبة %	
1.20	10	00	00	03	02	05	التكرار	57
	100	00	00	30	20	50	النسبة %	
8.5	المجموع						القلق	

- أسفرت نتائج هذا الاختبار الى وجود علاقة ذات أثر ايجابي في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والتخلص من القلق، حيث جاء المتوسط الحسابي للمجموعة يساوي 0.85 والانحراف المعياري يساوي 0.46 وهي دالة إحصائياً.

#### المحور السادس: يتمثل في بند العداوة

جدول(9)..الهدف من طرح هذه الاسئلة هو تحديد مدى أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التغلب على العداوة

المتوسط الحسابي 0.60	المجموع	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	بناتا	التقديرات	
							التكرار	النسبة %
	10	00	00	03	01	06	التكرار	13
	100	00	00	30	10	60	النسبة %	
1	10	00	00	01	02	07	التكرار	24
	100	00	00	10	20	70	النسبة %	
1.10	10	00	01	01	06	02	التكرار	63
	100	00	10	10	60	20	النسبة %	
1	10	00	02	01	01	06	التكرار	66
	100	00	20	10	10	60	النسبة %	
3.7	المجموع						العداوة	

- أسفرت نتائج هذا الاختبار الى وجود علاقة ذات أثر ايجابي في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والتخلص من صفة العداوة، حيث جاء المتوسط الحسابي للمجموعة يساوي 3.7 والانحراف المعياري يساوي 0.42 وهي دالة إحصائياً.

#### المحور السابع:

جدول(10)..الهدف من طرح هذه الاسئلة هو تحديد مدى أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التغلب على الفوبيا

المتوسط الحسابي	المجموع	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	بنتاتا	التقديرات	
							العبارات	
0.70	10	00	00	03	03	04	التكرار	25
	100	00	00	30	30	40	النسبة %	
1.02	10	00	00	03	03	04	التكرار	47
	100	00	00	30	30	40	النسبة %	
1.10	10	00	01	02	05	02	التكرار	50
	100	00	10	20	50	20	النسبة %	
0.60	10	00	01	02	01	06	التكرار	18
	100	00	10	20	10	60	النسبة %	
1.20	10	00	00	03	03	04	التكرار	58
	100	00	00	30	30	40	النسبة %	
4.62	المجموع						الفويا	

- أسفرت نتائج هذا الاختبار الى وجود علاقة ذات أثر ايجابي في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والتخلص من الفويا، حيث جاء المتوسط الحسابي للمجموعة يساوي 0.46 والانحراف المعياري يساوي 0.43 وهي دالة إحصائياً.

الاستنتاج العام:

في ضوء ما أسفرت عليه نتائج الدراسة الحالية يمكن القول أن النشاط الرياضي الترويحي لدى فئة المعاقين حركياً أثبت كفاءته وفاعليته في الارتفاع بمستويات نموهم من الناحية النفسية والانخراط في تفاعلات وعلاقات مثمرة في المجتمع وبالتالي تحقيقهم للصحة النفسية.

ومن أجل هذا ينادي المتخصصون في مجال الإعاقة الحركية بضرورة إعطاء المعاق متسع من الوقت لممارسة مختلف النشاطات الرياضية الترويحية الذي يعوضهم الفشل الذي يلاحقهم في حياتهم اليومية وبالتالي تُحقق الصحة النفسية.

### الاستنتاج العام:

في ضوء ما أسفرت عليه نتائج الدراسة الحالية يمكن القول أن النشاط الرياضي الترويحي لدى فئة المعاقين حركياً أثبت كفاءته وفاعليته في الارتفاع بمستويات نموهم من الناحية النفسية والانخراط في تفاعلات وعلاقات مثمرة في المجتمع وبالتالي تحقيقهم للصحة النفسية.

ومن أجل هذا ينادي المتخصصون في مجال الإعاقة الحركية بضرورة إعطاء المعاق متسع من الوقت لممارسة مختلف النشاطات الرياضية الترويحية الذي يعوضهم الفشل الذي يلاحقهم في حياتهم اليومية وبالتالي تُحقق الصحة النفسية.

### اقتراحات وتوصيات:

على ضوء النتائج التي تحصلنا عليها من هذه الدراسة فيما يتعلق بفاعلية النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية للمعاقين حركياً، ومن أجل تحقيق هذه الغاية نقترح على القائمين في هذا الميدان مايلي:

- 1 ضرورة العمل على تصحيح وتعديل نظرة المجتمع للمعاق.
- 2 الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها أهمية على نفسية المعاق حركياً في تحقيقه للصحة النفسية.
- 3 محاولة تصميم أنشطة ترويحية بطريقة تمكن المعاق حركياً من اللهو واللعب من خلالها.
- 4 العمل على توفير عنصر النجاح في الأنشطة لأن من أهم المشاكل التي يعاني منها المعاقون حركياً هي تكرار الفشل
- 5 الاستفادة من الخبراء والاساتذة في مجال الترويح في اعداد برامج تخص الأنشطة الترويحية قصد العناية الجيدة بالمعاقين حركياً من الناحية النفسية
- 6 إقامة شبكة علمية من طرف المختصين في مجال الترويح لفئة المعاقين حركياً، وفتح الباب أمام الآخرين للمشاركة والاثراء
- 7 - توفير الحيز الملائم لممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المراكز الخاصة بهذه الفئة

## قائمة المراجع باللغة العربية :

- أمين أنور الخولي ن أسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة ، 1992 .
- أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ، عدد 216 ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، 1996 .
- أسامة رياض ، رياضة المعاقين الأسس الطبية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- أسامة رياض ، د / ناهد أحمد عبد الرحيم : اقياس والتأهيل الحركي للمعاقين ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 .
- أشرف عبد السلام مُجَّد : القياس والتأهيل الحركي للمعاقين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000 .
- أشرف مُجَّد عبد الغني ، صبره مُجَّد علي : الصحة النفسية والتوافق النفسي ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، 2004 .
- أديب الخالدي : المرجع في الصحة النفسية ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، ط 2 ، جامعة المستنصرية ، العراق ، 2002 .
- أبو النجاةز العرب عمرو بدران : ذوو الاحتياجات الخاصة ، الإعاقات الذهنية والحركية والبصرية والسمعية ، مكتبة الايمان ، المنصورة ، 2003 .
- أحلام رجب عبد القادر : تربية المعاقين ذهنيا ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، ط 1 ، 2003 .
- أحمد عباس عبد الله : دمج الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مع أقرانهم العاديين : بعض المفاهيم والاعتبارات ، ندوة تجارب دمج الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في مجلس التعاون الخليجي : التطلمات والتحديات ، جامعة الخليج العربي ، البحرين 2-4 مارس 1999 .
- أحمد السعاف صالح : مدخل إلى البحث في العلم السلوكية ، الرياض ، 1999 .
- إحسان مُجَّد الحسن : علم الاجتماع الرياضي ، ط 1 ، دار وائل للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2005 .
- إبراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ط 1 ، عمان ، 1998 .
- إبراهيم عباس الزهيري : تربية المعاقين والموهوبين ونظم تعليمهم ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- اسماعيل القوة غولي : د / مروان عبد المجيد ابراهيم : التربية الترويجية وأوقات الفراغ مؤسسة الرواق للنشر والتوزيع ، ط 1 ، الأردن ، 2001 .
- احسان مُجَّد الحسن : الفراغ ومشكلات استثماره ، دار الطليعة للطباعة والنشر ، بيروت ، 2000 .
- إياد عبد الكريم الغزاوي ، د / مروان عبد المجيد إبراهيم ، علم الاجتماع التربوي الرياضي ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، ط 1 ، الأردن ، 2002 .
- إيمان فؤاد كاشف : فعالية برنامج لأنشطة المدرسية في دمج الأطفال المعاقين مع الأطفال العاديين ، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، 1999 .

- ليا نور يتسيدلتيش ، ترجمة ، سمية طه جميل : دمج الأطفال المتخلفين عقليا في مرحلة ما قبل المدرسة ( برامج وأنشطة ) ، مكتبة النهضة المصرية القاهرة ، 1999 .
- البهيس فؤاد السيد : علم النفس الاحصائي ، دار الفكر العربي ، 2002 .
- الخالدي أديب : المرجع في الصحة النفسية ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، المكتبة الجامعية ، غريان ليبيا ، 2002 .
- بشير صالح الرشيدى : مناهج البحث التربوي ، دار الكتاب الحديث ، 2000 .
- بشرى إسماعيل : ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية ، ط1 ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة ، 2004 .
- تهاى عبد السلام محمد : الترويح والتربية الترويحية ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ط3 ، 2001 .
- تركيب محمد تركي السبيعي : مدى إمكانية دمج الطلاب المعوقين في المدارس العادية من عدمه في ضوء الخدمات المقدمة لهؤلاء الطلاب ، ندوة تجارب دمج الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دول مجلس التعاون الخليجي ، البحرين ، 2-3 مارس 1998 .
- جلال عبد العزيز : قراءات في التربية الخاصة ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، تونس ، 1982 .
- حسين محمد صادق : التوافق النفسي لدى المعاقين حسيا ( الصم البكم - المكفوفين ) للمرحلة السنية من ( 10-14 ) دراسة مقارنة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد الخامس والثلاثون ، جامعة حلوان ، 2000 .
- حسين علي فايد : دراسات في الصحة النفسية ، ط1 ، المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية ، 2000 .
- حسن الساعاتي : التطبيع والعمران : دار النهضة العربية ، ط3 ، بيروت ، 1980 .
- حلمي إبراهيم ، د/ ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعوقين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1998 ،
- حنان عبد الحميد العناني : الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 2000 .
- دان كودين ، الترويح فن وريادة ، ترجمة سعيد حشمت ، د / حمي إبراهيم .
- ديان برادلي ، دان ستولك : الدمج الشامل لذوي الاحتياجات الخاصة : مفهومه وخلفيته النظرية ترجمة : زيدان السرطاوي ، دار الكتاب الجامعي ، 2000 .
- رمضان محمد القذافي : الصحة النفسية والتوافق ، ط3 ، المكتب الجامعي الحديث ، القاهرة ، 1998 .
- زينب محمود شقير : خدمات ذوي الاحتياجات الخاصة ، الدمج الشامل ، التداخل المبكر ، مكتبة النهضة المصرية ، ط1 ، القاهرة ، 2002 .
- زكريا زهير : مدارس لا تستثنى احدا من الطلبة ، مجلة التربية الجديدة ، عدد 4 .
- زينب عبد الرزاق ، د / محمد عبد المنعم : الصحة النفسية ، جامعة الملك فيصل ، الرياض ، 2007 .
- سامر جميل رضوان : الصحة النفسية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ط1 ، عمان ، 2002 .
- سهير كامل أحمد : الصحة النفسية للاطفال ، مركز الاسكندرية للكتاب ، 2001 .

- سهير كامل أحمد : سيكولوجية الاطفال وذوي الاحتياجات الخاصة ، ط 2 ، مركز الاسكندرية للكتاب ، 2002 .
- سهير مكايوي ، الإعاقة ، مركز التدريب والبرمجة ، ط 1 ، بيروت ، لبنان ، 2000 .
- سهير مُجَّد سلامة شاش : التربية الخاصة للمعاقين عقليا بين العزل والدمج ، مكتبة زهراء الشرق ، الاردن ، 2002 .
- سامي مُجَّد ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ط 1 ، الاردن ، 2000 .
- صبحي سليمان ، تربية الطفل المعاق ، ط 1 ، دار الفاروق الثقافية ، 2006 .
- صالح هارون : البرنامج التربوي الفردي في مجال التربية الخاصة ، اصدرات أكاديمية التربية الخاصة ، الرياض ، 2004 .
- علي عسكر : ضغوط الحياة وأساليب مажهتها ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، 2003 .
- عبد المجيد المطر وآخرون : واقع رياضة المعوقين في المملكة العربية السعودية ، مركز البحوث التربوية ، ط 1 ، المملكة العربية السعودية ، 1996 .
- عبد النبي الجمال : الرعاية الاجتماعية وخدمات المعوقين ، دار المعرفة الجامعية ، 1991 .
- عطيات مُجَّد خطاب : أوقات الفراغ والترويح ، دار المعارف ، ط 3 ، القاهرة ، 1982 .
- علي صباح الدين ، التصنيع وتغيير المجتمع ، مطبعة جامعية ، بغداد ، 2002 .
- عصام الصفدي : الإعاقة الحركية والشلل الدماغي ، ط 1 ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 2007 .
- عبد الغني صلاح الدين : في الصحة النفسية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
- عبد السلام عبد لغفار : مقدمة في الصحة النفسية ، دار الفكر ، ط 1 ، عمان ، 2007 .
- عبد الحميد آذلي : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، المكتب العلمي للنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، 1999 .
- عبد الرحمان العسوي : الأمراض النفسية وعلاجها ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، 2002 .
- عبد الحميد مُجَّد الشاذلي : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، المكتب العلمي للنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، 2005 .
- عبد حميد عبد المجيد البلداوي : أساليب البحث العلمي وتحليل الإحصائي ، ط 1 ، دار المسيرة ، عمان ، 2007 .
- عبد العزيز الشخص : فاعلية برنامج لتتية المهارات الاجتماعية في خفض مستوى النشاط الزائد لدى الأطفال المعاقين عقليا ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد 21 .
- عبيدات مُجَّد ، أبو الناصر مُجَّد : منهجية البحث العلمي ، دار وائل للطباعة والنشر ، ط 2 ، 1999 .
- علي عبد الواحد وافي : مناهج البحث في العلوم الاجتماعية : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، 1975 .
- عبد الرحمان السيد سلمان ، سيكولوجية الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، ج 2 ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق ، 2001 .

- عباس محمود عوض : مدخل إلى علم النفس النمو ، الطفولة والمراهقة ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة .
- علي مُجَّد السيد : التربية الخاصة في الطفولة المبكرة ، دار الفكر ، الاردن ، 2004 .
- فريد كتمل أبو زينة وآخرون : مناهج البحث العلمي ، الإحصاء في البحث العلمي ، ج 2 ، دار المسيرة ، عمان ، 2006 .
- فاروق مُجَّد الصادق : دليل مقياس السلوك التكييفي ، ط 2 ، الرياض ، 1985 .
- فائز مُجَّد علي الحاج : بحوث في علم النفس العام ، القسم الأول ، ط ك ، 1986 .
- كمال درويش ، أمين الخولي : أصول الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، 1990 .
- كامل مُجَّد عويضة : الصحة في منظور علم النفس ، دار الكتاب العلمية ، بيروت ، لبنان ، 1966 .
- كازو نهيما ، ترجمة صفوت فرج وناهد رمزي ، دليل مقياس السلوك التوافقي ، ط 5 ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 2001 .
- كمال درويش ، مُجَّد الحماحي : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مراكز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة ، 1997 .
- لطفي بركات أحمد : الرعاية التربوية للمعوقين عقليا ، ط 1 ، الرياض ، 1984 .
- عبد الرحمان السيد سلمان : سيكولوجية الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق ، 2001 .
- مصطفى حسين باهي : الصحة النفسية في المجال الرياضي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، الكويت ، القاهرة ، 2004 .
- مروان عبد المجيد إبراهيم : الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة ، دار الثقافة ، ط 1 ، عمان ، 2002 .
- مروان عبد المجيد إبراهيم : كتاب الألعاب الرياضية للمعاقين ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، 1997 .
- مروان أبو حويج : المدخل في الصحة النفسية ، عمان ، الاردن ، 2009 .
- مُجَّد السيد الوكيل : الترويح في المجتمع الاسلامي ، المدرسة العامة لرعاية الشباب ، الرياض ، 1983 .
- مُجَّد خالد الزغبى ، غريفات ، خبرات علمية في تربية ذوي الاحتياجات الخاصة ، عالم الكتب الحديث ، الاردن ، 2008 .
- مُجَّد حلیم اسماعيل : دمج وتأهيل الاطفال المعاقين في المدارس العادية ، ط 1 ، بيروت ، لبنان ، 2004 .
- مُجَّد رفعت قاسم : تنظيم المجتمع " الأسس والأجهزة " ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، 1999 .
- مُجَّد عودة ، كمال إبراهيم : الصحة النفسية في ضوء علم النفس ، دار القلم ، الكويت ، 2002 .
- مُجَّد علي مُجَّد : وقت الفراغ والترويح في المجتمع الحديث ، دار النهضة العربية ، 1985 .
- مُجَّد عادل خطاب : النشاط الترويحي وبرامجه ، ملتزم الطبع والنشر ، مكتبة القاهرة الحديثة .
- محمود عبد الحلیم مسني ، عفاف بنت صالح محضر ، علم النفس النمو ، مركز الاسكندرية للكتاب ، 2001 .
- محمود رفعت حسن : الرياضة للمعوقين ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ط 1 ، مصر ، 1977 .
- ماجدة السيد عبيد : تعليم الاطفال المتخلفين عقليا ، دار الصفا للنشر والتوزيع ، ط 1 ، عجمان ، 2000 .

- مصطفى حجازي : الصحة النفسية ، منظور دينامي تكاملي لنمو في البيت والمدرسة ، المركز العربي الثقافي ، ط 1 ، الدار البيضاء ، المغرب ، 2000 .
- مصطفى خليل الشرقاوي ، علم الصحة النفسي ، كلية التربية ، 2008 .
- مصطفى خليل الشرقاوي : علم الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 2004 .
- محروس الشناوي مُجّد : نظريات العلاج والإرشاد النفسي ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1998 .
- مجدي احمد عبد الله : السلوك الاجتماعي وديناميكياته ، محاولة تفسيرية ، الازارطة ، دار المعرفة الجامعية ، 2003 .
- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف : الصحة النفسية والتوافق الدراسي ، ط 1 ، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، 1990 .
- مريم صالح الأشقر : دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع ، إصدارات المركز الثقافي الاجتماعي بالجمعية القطرية لتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة ، 2003 .
- نعيمة الشماخ : الشخصية ، معهد البحوث والدراسات الجامعية ، القاهرة ، 1997 .

المراجع بالفرنسية :

- A.Touraine: la société post – industrielle , edition paris , 1969 .**
- A.domart et al : Nouveau La rousse médical , libraire la rousse , paris , 1986 .**
- Anderson , H.J Astdyog academic achievement and attitudes of selected salina public school .**
- A.Touraine: La société Post – industrielle , edition Paris , 1969 .**
- Block , zeman: Did we jump on the wrong Bondwagon . problems with inclusion in physical education , 1996 .**
- Couper (B), les Handicapes et leurs Problemes , 1<sup>er</sup> edition paris . 1971 .**
- Cutsforth , K.T : Personality and social adjustment for physically handicapped . UNV , press , 1960 .**
- Edouqrldi;bos: l'animation des groupes de culture et de loisirs , édition Paris , 1981 .**
- Students , Diss , Abst , Inter (A) , 1975 .**
- Feldman , rus: understanding psuchology . N.Y.mc Graw-hillbook company . 1987 .**
- F.Balle et al :Eycolopédie de la sociologie , libraire larousse , paris , 1975 .**

Gerhard witshi , Efgs Traduction , Sport et Hamdicapes:yvesjeannotat  
revue specialisee de l'ecolefederal de Gymnastique et de sport macolin ( suisse ) , novembre 1988 , N11 .

Regard sur la pedagogie du sport chez les Handicapes Moteur IMC en  
pariculier F.F.H .

Serbanlonsecu: l'inervention en déficience mentale , pierre mardagaed ,  
bruxelles , 1987 .

Shindin , J : Emotional adjusment of physically handicapped children  
international journal of social psychiatry , 1983 .

Sera moyenca: Sociologie et action socide , editionslabor , Bruxelles ,  
1982 .

Sir Ludwinguttman: le sport pour Handicapes physique , unesco , paris ,  
1976 .

Schulz A , Trunbul .B : Education for qdolecents with disabilites , 1994 .

Salend . E , Restructing secondary special education style , intervention  
in inscool and clinic .

#### قائمة المذكرات :

- هشام لوح : أثر النشاط المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الاجتماعية والتربية البدنية والرياضية ، جامعة مستغانم ، الجزائر ، 2004/2003 .
- نهي يحي إبراهيم غرب : أثر الدمج بين الاطفال المعاقين ذهنيا والاطفال الاسوياء على تعلم المهارات الأساسية في السباحة رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القاهرة ، 2002 .
- مُجد إبراهيم : العلاقة بين ممارسة بعض الانشطة وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الاطفال المتخلفين عقليا رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، مصر ، 1996 .
- حمادة مُجد حسيني مُجد الطوخي : تأثير برنامج ترويجي رياضي على التكيف العام للمعاقين عقليا رسالة ماجستير ، قسم الترويح الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2003 .
- عبد الحكيم بن جواد المطر : دمج الأطفال ذوي التخلف العقلي وأثره في آدائهم الحركي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة الملك سعود ، الرياض ، 2003 .
- سبأ نجيب محمود أبو عزيزة : أثر الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعوقين حركيا ، رسالة ماجستير قسم التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن .
- عبد العزيز الخليفة : اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو دمج المتخلفين عقليا القابلين للتعلم في دور التربية البدنية للعاديين ، رسالة ماجستير ، كلية علوم التربية ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية ، 2004 .

عبد الدايم عدة : بطارية اختبارات مقترحة لقياس اللياقة البدنية لدى المعوقين حركيا أطراف سفلى ، رسالة ماجستير قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة مستغانم ، الجزائر : 2003/2002 .

عبد التواب محمود عبد التواب : فعالية برنامج ترويجي رياضي على ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2006 .

عبد العزيز المصطفى : النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الإدراكية الحسية – الحركية عند الأطفال ، رسالة دكتوراه .

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط البدني المكيف  
جامعة المسيلة

**مقياس الصحة النفسية**

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة, التي نلتمس منكم الإجابة عن الأسئلة المطروحة ونلفت انتباهكم أن هذا المقياس جزء من العمل الذي نقوم به قصد تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في قسم النشاط البدني المكيف

علما بأن إجاباتكم ستكون مساهمة فعالة في تطوير البحث العلمي وتحظي بأهمية وسرية تامة, كما أنها لا تستعمل إلا لأغراض علمية لهذا نرجو منكم ملء هذه الاستمارة والإجابة علي الأسئلة من أجل التوصل غلي نتائج تفيد دراستنا.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة:ضع علامة(x)في الخانة المناسبة.

بيانات المفحوص:

السن:.....

المستوي التعليمي:

أمي .....

إبتدائي .....

متوسط .....

ثانوي .....

السنة الجامعية: 2015/2016

## مقياس الصحة النفسية (المعدل)

دائماً	غالبا	أحيانا	نادرا	بتاتا	العبارات
					الصداع المستمر
					النرفزة والارتعاش
					حدوث أفكار سيئة
					الدخان مع الاصفرار
					فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي
					الرغبة في انتقاد الاخرين
					الصعوبة في تذكر الاشياء
					الانزعاج بسبب اهمال الاشياء
					يسهل استشارتي بسهولة
					الالم في الصدر والقلب
					الخوف من الاماكن العامة والشوارع
					الشعور بالبطئ
					تراودني أفكار للتخلص من الحياة
					أشعر بالارتحاف
					البكاء بسهولة
					التجمل وصعوبة التعامل مع الاخرين
					أشعر انني مقبوض وممسوك
					الخوف فجأة وبدون سبب محدد
					عدم القدرة على التحكم في الغضب
					اخاف ان اخرج من البيت
					نقد الذات لعمل بعض الاشياء
					الالم أسفل الظهر
					اشعر ان الامور لا تسير على ما يرام
					أشعر بالوحدة
					اشعر بالحزن
					الانزعاج على الاشياء بشكل كبير
					فقدان الاهمية بالاشياء

					اشعر بالخوف
					أشعر بأنه يسهل ايدائي
					أشعر ان الاخرين لا يفهموني
					الشعور بأن الاخرين غير ودودين
					أعمل الاشياء ببطئ شديد
					زيادة ضربات القلب
					ينتابني غثيان
					اشعر اني اقل قيمة من الاخرين
					عضلاتي تتشنج
					افحص ما اقوم به عدة مرات
					اجد صعوبة في اتخاذ القرارات
					الخوف من السفر
					صعوبة في التنفس
					سخونة وبرودة في جسمي
					أبتجنب اشياء معينة
					تشعر بعدم القدرة على التفكير
					الخدر والتمنمة في الجسم
					فقدان الامل في المستقبل
					صعوبة التركيز
					ضعف عام في انحاء جسمي
					الشعور بالتوتر
					الشعور بثقل اليدين والرجلين
					أشعر بالضيق عند وجود آخرين ومراقبتهم لي
					أشعر بالرغبة في ايداء الاخرين
					إعادة نفس الاشياء عدة مرات
					الرغبة في تخطيط الاشياء
					حساسية في التعامل مع الاخرين
					الخوف من التجمعات البشرية
					كل شيء يحتاج الى مجهود كبير

					أشعر بحالات من الخوف والتعب
					أشعر بالخوف عند التواجد بالاماكن العامة
					كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد
					أشعر بالنفزة عندما أكون وحيدا
					الشعور بالضيق وكثرة الحركة
					أشعر اني غير مهم
					اشعر ان الاشياء السيئة سوف تحدث لي
					الصراخ ورمي الاشياء
					اخاف ان افقد الوعي امام الاخرين
					توجد عندي افكار غريبة

# ملخص البحث

**عنوان الدراسة:** تثير النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا

دراسة ميدانية على فريق الامل لكرة السلة على الكراسي المتحركة

**هدف الدراسة:** توضيح وظيفة النشاط الرياضي الترويحي وتأثيره على الصحة النفسية لدى فئة المعاقين حركياً.

. إبراز دور النشاط الرياضي الترويحي في التخلص من الاعراض النفسية السيئة لدى المعاقين حركيا.

**مشكلة الدراسة:** - هل لممارسة النشاط الرياضي الترويحي له تأثير على الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا

**1\_الفرضية العامة:** للنشاط الرياضي الترويحي تأثير على الصحة النفسية لدى فئة المعاقين حركياً.

**2\_الفرضيات الجزئية:**

. هناك علاقة بين الاشخاص المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من الاعراض الجسمانية

. هناك علاقة بين الاشخاص المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من الوسواس القهري

. هناك علاقة بين الاشخاص المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من صفة الاكتئاب

. هناك علاقة بين الاشخاص المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من صفة القلق

. هناك علاقة بين الاشخاص المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من صفة العداوة

**اجراء الدراسات الميدانية:**

**العينة:** تتكون عينة بحثنا من 10 افراد

**المجال الزمني:** امتدادا من تاريخ 05-01-2016 الي غاية 20-05-2016

**المجال المكاني:** فريق الامل لكرة السلة على الكراسي

**المنهج المستخدم:** تم استخدام المنهج الوصفي وهذا لأنه الانسب في مثل هذه المواضيع

**الادوات المستخدمة:** مقياس الصحة النفسية

**النتائج المتوصل اليها:** جميعها تحققت بالنسب

**الاستنتاجات:**

- ضرورة العمل على تصحيح وتعديل نظرة المجتمع للمعاق.
- الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها أهمية على نفسية المعاق حركيا في تحقيقه للصحة النفسية.
- محاولة تصميم أنشطة ترويحية بطريقة تمكن المعاق حركيا من اللهو واللعب من خلالها.
- العمل على توفير عنصر النجاح في الأنشطة لأن من أهم المشاكل التي يعاني منها المعاقون حركيا هي تكرار الفشل
- الاستفادة من الخبراء والاساتذة في مجال الترويح في اعداد برامج تخص الأنشطة الترويحية قصد العناية الجيدة بالمعاقين حركيا من الناحية النفسية
- إقامة شبكة علمية من طرف المختصين في مجال الترويح لفئة المعاقين حركيا، وفتح الباب أمام الآخرين للمشاركة والاثراء
- توفير الحيز الملائم لممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المراكز الخاصة بهذه الفئة.

# كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [ 2016/2015 ] على شكل word



**معهد : العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**

**قسم : النشاط البدني الرياضي المكيف**

**رقم التسلسل : .....**

**رقم التسجيل : .....**

**الباحث : منير وليد**

**تاريخ المناقشة : 2016/05/31**

**عنوان الرسالة : تأثير نشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا \_  
دراسة ميدانية لفريق الامل بوسعادة\_**

**لغة الرسالة : اللغة العربية**

**نوع الرسالة : ماستر**

**البلد : الجمهورية الجزائرية - المسيلة**

**الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة**

**إشراف : الدكتور صغيري رابح**

**عدد الصفحات : 102 ورقة.**

فرع : نشاط بدني رياضي مكيف

التخصص : نشاط بدني رياضي مكيف  
والصحة

الملخص :

بالعربية

تضمنت هذه الدراسة ابراز مدى فاعلية النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا وعلى ضوء ما أسفرت عليه نتائج الدراسة الحالية يمكن القول أن النشاط الرياضي الترويحي لدى فئة المعاقين حركياً أثبت كفاءته وفاعليته في الارتفاع بمستويات نموهم من الناحية النفسية والانخراط في تفاعلات وعلاقات مثمرة في المجتمع وبالتالي تحقيقهم للصحة النفسية.

كلمات المفاتيح:

الترويح - الصحة النفسية - الاعاقة الحركية

بالفرنسية:

Cette étude a inclus pour mettre en évidence l'efficacité de l'activité physique de loisir sur la santé mentale avec les handicapés physiques et la lumière de l'issue des résultats de l'étude actuelle on peut dire que les sports d'activités récréatives des personnes handicapées dans la catégorie des avérés physiquement son efficacité l'élévation du niveau de la croissance à partir du point de vue psychologique et se livrent à des interactions et des relations productives dans la société et donc leur enquête sur la santé mentale .

Mots clés:

récréatif - handicap moteur  
- Santé mentale

بالإنجليزية

Keywords:

جاء هذا البحث في فصول

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث :الإجراءات الميدانية للدراسة

## الفصل الرابع : عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث : أن للبرنامج الترويحي المقترح دور في خفض من درجة الإكتئاب لدى الأطفال الصم.

### توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

- محاولة تصميم أنشطة وبرامج ترويحية بطريقة تمكن المعاقين عامة والصم خاصة من اللعب واللهو.
- تصميم أنشطة ترويحية بحيث يكون مرتبطة بالأهداف والمشاكل التي يمر بها الطفل المعاق في حياته اليومية مما يساعده على تحقيق قدر من التوافق الشخصي.
- الإستفادة من الخبراء والأساتذة في مجال الترويح في إعداد برامج/ تخصص الأنشطة الترويحية قصد العناية الجيدة بفئة المعاقين.

### توصل الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

- 1 - الانشطة الترويحية لما لها أهمية على نفسية المعاق حركيا في تحقيقه للصحة النفسية.
- 2 -محاولة تصميم أنشطة ترويحية بطريقة ضرورة العمل على تصحيح وتعديل نظرة المجتمع للمعاق.
- 3 -الاهتمام بالأنشطة الرياضية تمكن المعاق حركيا من اللهو واللعب من خلالها.
- 4 -العمل على توفير عنصر النجاح في الانشطة لأن من أهم المشاكل التي يعاني منها المعاقون حركيا هي تكرار الفشل
- 5 -الاستفادة من الخبراء والاساتذة في مجال الترويح في اعداد برامج تخص الانشطة الترويحية قصد العناية الجيدة بالمعاقين حركيا من الناحية النفسية
- 6 -إقامة شبكة علمية من طرف المختصين في مجال الترويح لفئة المعاقين حركيا، وفتح الباب أمام الاخرين للمشاركة والاثراء
- 7 -توفير الحيز الملائم لممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المراكز الخاصة بهذه الفئة

# كشاف بالفرنسية

**Département : STAPS**

**N° d'ordre :**

**N° d'inscription :**

**Chercheur : Mounir Oualid**

**Soutenu publiquement le :29/05//2016**

**Titre de la thèse (mémoire) :**

L'impact de l'activité sportive de loisirs sur la santé mentale avec les handicapés physiques

**Language de la thèse : arabe**

**Modèle de la thèse : Master**

**Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA**

**Université : Université de M'sila**

**Nom et Prénom de l'encadreur      Saghiri Rabeh**

**Grade : doctor**

**Nombre de page : 102 pages**

**Ficher électronique (cd-Rom\* word \* PDF)**

**Spécialité : L'activité physique et sportive adapté**

**Option : L'activité physique et sportive adapté et santé**

**Résumé :**

Cette étude a inclus pour mettre en évidence l'efficacité de l'activité physique de loisir sur la santé mentale avec les handicapés physiques et la lumière de l'issue des résultats de l'étude actuelle on peut dire que les sports d' activités récréatives des personnes handicapées dans la catégorie des avérés physiquement son efficacité l'élévation du niveau de la croissance à partir du point de vue psychologique et se livrent à des interactions et des relations productives dans la société et donc leur enquête sur la santé mentale .

**Mots clés:**

récréatif - handicap moteur  
- Santé mentale

**Ce mémoire et contient de trois « 03 » chapitre**

**Chapitre 1:** Contexte théorique et études antérieures

**Chapitre 2 :** Cadre général pour l'étude

**Chapitre 3 :** Méthodes sur le terrain pour l'étude

**Résultat essentielle que le chercheur à conclue :**

1. Les activités de loisirs en raison de leur importance pour le psychologique handicapé physique pour atteindre la santé mentale.
2. tentative de concevoir des activités récréatives de façon besoin de travailler pour corriger, modifier la perception de la société des personnes handicapées.
3. intérêt pour les activités sportives permettent les handicapés physiques de plaisir et de jouer à travers elle.
4. Les travaux sur la fourniture de succès dans les activités, l'élément le plus important en raison des problèmes des handicapés physiques sont des échecs répétés
5. tirer parti des experts et des professeurs dans le domaine des loisirs dans la préparation des programmes concernant les activités récréatives signifiait bien soin de handicapés physiques psychologiquement
6. mise en place d'un réseau scientifique de spécialistes dans le domaine de la partie catégorie de divertissement handicapés physiques, et a ouvert la porte à d'autres de participer et d'enrichissement
7. fournir un espace suffisant pour l'exercice de l'activité sportive de loisirs dans les centres privés dans cette catégorie