

فعالية وسائل تنفيذ النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الإكتئاب لدى المصابين بالاعتلال العضلي

The effectiveness of the means to implement recreational sports activity in reducing depression
in people with myopathy

حميدة بخوش¹ ، محمد بوراس²

¹جامعة الجزائر3/Bakhoch.hamida@univ-alger3.dz

²جامعة الجزائر3/mohamedbouras7@gmail.com

تاريخ القبول: 2020/05/09 تاريخ النشر: 2020/06/09 تاريخ الاستلام: 2020/01/06

الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى محاولة إبراز فعالية وسائل تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويحية ومساهمتها في التقليل من حالة الإكتئاب لدى فئة المصابين بالاعتلال العضلي، حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره هو الملائم لنوعية هذه الدراسة، كما تكونت عينة البحث من 30 مصاب بالاعتلال العضلي تم اختيارهم بطريقة عشوائية من جمعية التحدى ببلدية تازمالت ولاية بجاية، طبق عليهم مقاييس الإكتئاب كأداة إحصائية، توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- لوسائل تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويحية فعالية ودور كبير في التقليل من حالة الإكتئاب لدى المعتلين عضليا
- وجود تفاعل إيجابي لهذه الفئة أثناء تنفيذ وسائل النشاط الرياضي الترويحي.
- الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي، الأنشطة الرياضية الترويحية، الإكتئاب، الاعتلال العضلي.

- **Abstract :** This study aims to try to highlight the effectiveness of the means of implementing recreational sporting activities and its contribution to reducing the depression status in the category of patients with myopathy, as this study relied on the descriptive analytical approach as being appropriate to the quality of this study, as the research sample consisted of 30 patients with myopathy They were randomly chosen from the Challenge Association in the municipality of Tazmal, Bejaia, and the depression scale was applied to them as a statistical tool. The researcher reached the following results:

- The means to implement recreational sports activities are effective and have a great role in reducing depression in the muscular people
- There was a positive interaction for this category during the implementation of the recreational sporting activities.

- **Keywords:** Sports activity, recreational sports, depression, and myopathy

مقدمة واشكالية الدراسة:

لقد أصبح النشاط الرياضي الترويحي جزء لا يتجزأ من المقومات الأساسية في الحياة اليومية لدى معظم أفراد المجتمع المعاصر، وذلك عائد لارتفاع مستوى الوعي بأهميته وفوائده النفسية، البدنية، الاجتماعية والصحية. (عمارنة سمير، 2018، ص 7)

وعلى الرغم من استقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي، إلا أنها مازالت وسوف تتصل مرتبطة بالترويح لأن جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية ولأن عوامل الالقاء كثيرة بين مفهوم النظمتين من حيث أهميتها للإنسان مثل: المتعة، التسلية، والبهجة وإزالة التوتر والاكتئاب والاسترخاء والصحة والجهد البدني، للتعبير عن النفس وتحقيق الذات وغيرها، وهي كلها تعبر عن قيم أساسية للإنسان.

(كمال درويش، أمين خولي، 1990، ص 330)

و هذا ما اشارات اليه بعض الدراسات:

1- دراسة بشير حسام وحملاوي عامر(2012)، بعنوان: فعاليات النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا، حيث يستخدم الباحثان المنهج الوصفي المقارن وتم تطبيق البحث على 180 فردا معاقا، 90 فردا ممارس للأنشطة الرياضية الترويحية من المركز الطبي التربوي بولاية جيجل و90 فرد غير ممارس بالمركز الطبي البداغوجي للأطفال المعاقين حركيا بعين البيضاء ولاية أم البواقي ، واستخدم الباحثان مقياس الصحة النفسية الذي وضعه ليونارد ديروجيتيس وليمان ولينيكو كأداة بحث للدراسة.

توصى الباحثان الى أن النشاط الرياضي الترويحي الموجه للأطفال المعاقين حركيا في المراكز الطبية التربوية أثبتت كفاءته وفعاليته في الارتفاع بمستويات نموهم من الناحية النفسية والإنخراط في تفاعلات وعلاقات مثمرة مع أقرانهم العاديين وبالتالي إدماجهم إجتماعيا داخل المجتمع وتحقيق الصحة النفسية.

تختلف وسائل تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويحية حسب قدرات الفرد وكذا ميولاته ورغباته، فهناك من يفضل الرياضات الجماعية ومنهم من يفضل الرياضات الفردية فلكل منهم دوافعه الخاصة لمارسة الأنشطة الترويجية التي تلبي له احتياجاته وتتوفر له الراحة النفسية والاسترخاء والقضاء على التوتر والاكتئاب وكل الضغوطات والاضطرابات النفسية التي قد تكون عائق يشكل خطر على حياته، وتحتل الألعاب المائية مكانة معتبرة لدى ممارسي الأنشطة الترويجية لما فيها من مميزات خاصة تساعده على تحقيق الاسترخاء والوصول إلى الهدف المنشود من الترويج ألا وهو تحقيق السعادة .

وهذا ما اشارات اليه الدراسات العلمية السابقة:

مثل دراسة هامل بوحائك (2018) بعنوان: فعالية برنامج إرشادي رياضي مقترح في التقليل من أعراض الإكتئاب وأثرها على تنمية تقدير الذات لدى تلاميذ الطور المتوسط (13-15 سنة ، وهي أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية تم تطبيقها في بعض متاحف ولاية الشلف حيث إعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجاري ، وكانت عينة

الدراسة تتكون من 180 تلميذ في المراحل المتوسطة للموسم الدراسي 2017-2018، وتم استخدام مقياس الإكتئاب ومقياس تقدير الذات كأدوات للدراسة.

توصل الباحث إلى نتيجة التالية:

- الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي الرياضي المقترن في التخفيف من أعراض الإكتئاب والرفع من مستوى تقدير الذات.

وتتجدر الإشارة إلى أن فعالية وسائل تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويحية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات البدنية للفرد وكذا ميوله الداخلية حيث بواسطة هذه الأنشطة الترويحية يقضي الفرد على حالة نفسية معقدة كالاكتئاب الذي يعتبر مرض العصر الحالي وتبلغ نسبة الإصابة به من 7% إلى 10% من سكان العالم حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية.
(هامل بوحایک، 2017، ص 8)

إن النشاط الرياضي الترويحي بصفة عامة يحتل مكانة عظمى وأهمية بالغة من خلال تأثيره على الجوانب النفسية للإنسان، ويساهم في اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والتخلص من الهموم والمشاكل، فإذا كان الترويح مهم وضروري للإنسان السوى فكذلك للشخص المعاق الذي يعاني الكبت والانطواء والعزلة وبعض الإحباطات النفسية. (عبد النور لعلام، 2018، ص 78)

وهذا ما أشار إليه الدكتور حلي مراد (2016) في دراسة ، بعنوان: دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية بعض مؤشرات السلوك التواافقي "الذكاء، التوافق الحركي" للمتختلفين عقلياً القابلين للتعلم. حيث يستخدم الباحث المنهج التجاري ملائمة له لطبيعة البحث ، كما تكونت عينة البحث من 20 تلميذاً تم اختيارهم بطريقة عمدية من الأطفال المتختلفين ذهنياً بالمركز الطبيعي البيداغوجي بولاية المسيلة تم تقسيمهم إلى 10 تلاميذ كمجموعة تجريبية و10 تلاميذ كمجموعة ضابطة، تم استخدام الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث بالإضافة إلى البرنامج الرياضي الترويحي المقترن وتم الوصول إلى نتيجة التالية:

- البرنامج الترويحي الرياضي المستخدم في الدراسة أحرز نجاحا ملحوظاً وله فعاليته في ترشيد السلوكات الصحية لدى هؤلاء الأطفال المعاقين عقليا.

وبما أن النشاط الرياضي الترويحي يبني المجالين الحسي والحركي والعاطفي الاجتماعي لهذه الفئة لما تعيشه من معوقات في الإدراك الحسي الحركي ومعوقات نفسية اجتماعية، منه وإيماناً منها بأن الطفل المعوق مختلف عن الطفل العادي مما يحتم علينا البحث في أنجع الطرق التي تمكنا من تكييف هذه الفئة والعمل على إيجاد الوسائل الناجعة لعملية التوافق النفسي والاجتماعي لهذه الفئة. (مراد رحلي، 2019، ص 336)

حيث يوجد في كل مجتمع مجموعة من الأفراد يعانون قلة الإمكانيات والقدرات والاستعدادات العقلية والبدنية يطلق عليهم اسم ذوي الاحتياجات الخاصة أو المعاقين، إذ تعاني كل المجتمعات سواء المتقدمة أو المتخلفة من وجود بها من أصيبيوا بنوع أو آخر من الإعاقات الحركية أو الحسية أو العصبية أو النفسية والعقلية. (مراد رحلي، 2011، ص 330).

ينتمي المعتلون عضلياً إلى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة وبالتالي تحديد المعاقين حركياً ويقصد بالاعتلال العضلي أو الوهن العضلي تلك الأمراض العضلية التي تسبب ضمور عضلي وهي تحدث غالباً في مرحلة الطفولة بين 4 إلى 7 سنوات ويبرز هذا المرض بسبب نقص بروتين يشارك في تقلص العضلات والألياف مما يؤدي إلى خلل في الوظيفة العضلية وهو ما يسبب شلل في كثير من الأحيان. (نوري محمد، 2018، ص 149)

أن نطرح التساؤل العام التالي: ما مدى فعالية وسائل تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الإكتئاب لدى المصابين بالاعتلال العضلي؟

الأسئلة الجزئية:

- أ- هل لوسائل تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويحية دور إيجابي حسب النوعية المتوفرة في التقليل من الإكتئاب لدى المعتلين عضلياً؟
- ب- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية أثناء تنفيذ وسائل الأنشطة الرياضية الترويحية في درجة التقليل من الإكتئاب تعزيز لتغير الجنس والسن؟

الفرضية العامة:

- لوسائل تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويجية انعكاسات كثيرة ومختلفة تساهم في التقليل من الاكتئاب لدى المصابين بالاعتلال العضلي.

الفرضيات الجزئية:

أ- هناك دور إيجابي لوسائل تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويجية حس نوعيتها وتوفرها في التقليل من الاكتئاب لدى المصابين بالاعتلال العضلي.

ب- هناك فروق ذات دلالة إحصائية أثناء تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويجية في درجة التقليل من الاكتئاب تعزى لمتغيري الجنس والسن لدى المصابين بالاعتلال العضلي.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة أساساً إلى إبراز فعالية وسائل تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويجية والتقليل من الاكتئاب لدى المصابين بالاعتلال العضلي وهم فئة مصابة بالوهن العضلي أي شلل كلي أو جزئي لبعض العضلات وهم ينتمون لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين حركياً)، وأهم ما تهدف إليه دراستنا هو:

أ- معرفة مدى فعالية وسائل تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويجية في التقليل من ظاهرة الاكتئاب لدى المصابين بالاعتلال العضلي.

ب- معرفة درجة التقليل من الاكتئاب للمصابين بالاعتلال العضلي المارسين للنشاط الرياضي الترويجي باختلاف متغيري السن والجنس.

أهمية الدراسة:

أ- إثراء المعرفة العلمية في مجال النشاط الرياضي الترويجي والتربية الخاصة بـ توجه المصابين بالاعتلال العضلي على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية مما يزيد فرص إقبالهم على الحياة

-1 الكلمات الدالة في الدراسة :

تعريف النشاط الرياضي:

اصطلاحاً: هو جزء متكامل من التربية العامة وهو ميدان تجاري هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والعلقانية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من الأنشطة الرياضية.
(بركات حسين، 2016، ص15)

إجرائياً: هو عبارة عن حركات منظمة يقوم بها الفرد على شكل نشاط بدني هادف لتحقيق التكامل الجسمي والعقلي والعاطفي للفرد.

تعريف النشاط الرياضي الترويحي:

اصطلاحاً: هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائية نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها أثناء أو بعد الممارسة لتلبية حاجياته النفسية والاجتماعية وتكون أهميته في تحقيق التنمية الشاملة للفرد من التواهي البدنية والعلقانية والعاطفية.

(إبراهيم رحمة، 1998، ص26)

إجرائياً: هو نشاط رياضي يمكن أن يمارس من طرف جميع شرائح المجتمع في وقت الفراغ يختاره الفرد حسب ميوله ورغباته من أجل تحقيق السعادة والإسترخاء والقضاء على الإضطرابات النفسية والضغوطات الاجتماعية.

تعريف الاكتئاب:

اصطلاحاً: عبارة عن حالة انفعالية تتضمن تعبير محدد مثل مشاعر الحزن والقلق واللامبالاة ومفهوماً سالباً عن الذات مع توسيع الذات وتحقيرها ولو لمها وجود رغبات في عقاب الذات مع الرغبة في الاختفاء والموت، وتغييرات في النشاط مثل صعوبة النوم وفقدان الشهية. (هامل بوحايك، 2017، ص17)

إجرائياً: هي حالة نفسية يشعر بها الفرد وتتضح من خلال ملامح الوجه أو المزاج المعكر نتيجة الحزن واليأس من حالة معينة.

تعريف الإعتلال العضلي:

إصطلاحاً: هو حالة وراثية تصيب العضلات فتسبب ضمورها وضعفها تدريجياً وهذا بدوره يسبب إعاقة حركية، ويعتبر الإعتلال العضلي حالة تتطور مع الزمن وليس ثابتة بل تزداد سوءاً تبدأ بمجموعة صغيرة من العضلات ثم تنتشر على عدد أكبر.

(نوري محمد، 2018، ص 149)

إجرائياً: هو مرض يصيب العضلة يسبب ضعفاً في عملها ويؤدي إلى إعاقة حركية لدى المصاب بهذا المرض.

-2- الدراسة الميدانية:

ومن خلال هذه الدراسة الميدانية نهدف إلى إبراز المساهمة التي تلعمها ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الإكتئاب لدى المصابين بالإعتلال العضلي.

المجال المكاني:

جمعية التحدى ببلدية تازمالت ولاية بجاية.

المجال الزمانى:

الجانب التطبيقي إنطلق من 10/10/2019 إلى 2/12/2019

المنهج المتبوع في الدراسة: المنهج الوصفي

مجتمع وعينة الدراسة:

المجتمع الأصلي لدراستنا تمثل في 200 مصاب بمرض الإعتلال العضلي المنخرطين في جمعية التحدى ببلدية تازمالت ولاية بجاية.

العينة: تمثلت في 30 شخص مصاب بالإعتلال العضلي تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

مقاييس الإكتئاب

3- الخصائص السيكومترية للأدوات في الدراسة الحالية:

لتتأكد من صحة الأدوات المعتمدة لجمع البيانات لجئنا الى حساب الصدق والثبات بالطرق التالية:

- الصدق: يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلاً ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئاً بدلاً منه أو بالإضافة اليه، و تم تقدير صدق الأدوات بالطرق الآتية:

1- نتائج الصدق الظاهري لمقياس الإكتئاب:

حيث قام الباحث بعرض الصورة الأصلية للمقياس على عدد من المحكمين ونظراء لبعض مجالاته وجوانبه فقد حرص الباحث على تنوع تخصصات المحكمين لإبداء أراءهم في عبارات المقياس، واقتراح ما يرون مناسباً وغير ضروري، ولهذا فقد اقتصر تحكيم عبارات المقياس على دكاثرة خبراء من عدة جامعات. وتم اجراء تعديلات على عدد من الفقرات لتتلاءم مع طبيعة الدراسة الراهنة والتي تستهدف فئة ذوي الاعتنال العضلي وبناءً على ما جاء في أراء وملاحظات المحكمين ولكلثرة عدد الفقرات فقد تم الإبقاء على جميع الفقرات، وتم تعديل بعض العبارات، وإبعاد بعض الفقرات واستبدالها بفقرة أخرى وهذا للحفاظ على عدد فقرات المقياس أنظر (ملحق رقم 4)

الصدق التميزي لمقياس الإكتئاب:

تم الاعتماد في تقدير معامل صدق المقياس على طريقة المقارنة الطرفية أو ما يعرف بالصدق التميزي وذلك باتباع الخطوات الآتية:

- ترتيب درجات أفراد العينة ترتيباً تنازلياً من أعلى إلى أدنى درجة.

- تقسيم الدرجات المحصل عليها إلى مجموعتين، فالمجموعة الأولى تشير إلى المجموعة العليا من الذين تحصلوا على درجات مرتفعة في المقياس والمقدر عددهم بـ (19) فرد بنسبة (27%)

أما المجموعة الثانية فتشير إلى المجموعة السفلية من الذين تحصلوا على درجات منخفضة في المقياس والمقدر عددهم بـ (19) فرد بنسبة (27%).

- وبعد ذلك تم حساب الفروق بين متوسطي المجموعتين للمقياس بتطبيق إختبار "ت" فتحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (01) يوضح قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الطرف العلوي والطرف السفلي لمقياس الإكتناب.

مستوى الدلالة	قيمة "P"	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	مجموعات المقارنة
0.05	0.000	27.446	10	4.32	243.33	06	%27 الثلث الأعلى
				12.59	94.16	06	%27 الثلث الأدنى

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان قيمة ($p=0.000$) لاختبار "ت" (27.446) عند درجة حرية (10) اصغر من مستوى دلالة إحصائية (0.05)، فهي دالة احصائية وعليه توجد فروق بين المجموعتين فالمقياس له القدرة على التمييز بين اطرافه فهو صادق وصالح للاستخدام في الدراسة.

- صدق الاتساق الداخلي (التجانس الداخلي) لمقياس الإكتئاب:

جدول رقم (02) يمثل معامل ارتباط كل من ابعاد لمقياس الإكتئاب بالدرجة الكلية.

الدالة الإحصائية	معامل الارتباط	الابعاد	الرقم
دال عند 0.01	0.899	المحور الاسري الشخصي	1
دال عند 0.01	0.786	المحور الاجتماعي	2
دال عند 0.01	0.836	المحور الإقليمي / الجغرافي	3

يتضح من الجدول أعلاه ان قيمة معامل ارتباط كل بعد من ابعاد لمقياس التوافق الاجتماعي بالدرجة الكلية للاختبار دالة احصائية (0.01) فهي تتمتع بدرجة صدق مرتفعة وتأكد قوة الارتباط الداخلي، كما تدل على تجانس الابعاد مع المقياس ككل ولهذا يمكن الوثوق في المقياس لقياس ما وضع لقياسه.

- الثبات: كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار، وهذا يعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار مرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيئاً من الاستقرار، وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف ونفس الأفراد.

- حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي "الفا كرونباخ" والذي يستخدم في حالة تطبيق الاختبار مرة واحدة من أجل حساب معامل التجانس الذي يتمتع به الاختبار.

جدول رقم(03) يمثل معامل ثبات مقياس الإكتئاب بمعادلة الفا كرونباخ.

قيمة الفا كرونباخ	عدد البنود	العينة
0.843	58	20

يتبيّن أن الاختبار يتمتع بمعامل ثبات عالٍ ويمكن الوثوق به.

- حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار: في هذه الطريقة يتم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار والتي تقوم فيها بتطبيق الاختبار بفارق زمني قدره (15) يوم بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ثم نحسب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الاختبار في التطبيق الأول ودرجات الاختبار في التطبيق الثاني.

- حساب معامل ثبات مقياس الإكتئاب بطريقة إعادة الاختبار:

جدول رقم(04) يمثل معامل ثبات مقياس الإكتئاب بإعادة تطبيق الاختبار.

الدالة	قيمة "p"	الارتباط	العينة	
دال عند 0.01	0.000	0.822	20	التطبيق الأول
			20	التطبيق الثاني

من خلال الجدول يتضح أن نتيجة معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني تقدر بـ (0.822) وهي قيمة دالة احصائية وعليه يمكن القول ان مقياس التوافق النفسي لديه قدرة ثبات عالية جداً.

4- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

علم الإحصاء هو العلم الذي يستطيع أن يمد الباحث بالأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات الخاصة بالبحوث والدراسات التي يقوم بأجرائها.

حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على النظام الاحصائي المعروف بزمرة الإحصاء للعلوم الاجتماعية "spss" النسخة 22.

- والأساليب الإحصائية الموظفة في هذه الدراسة، تمثلت أساساً فيما يلي:

- الفارونباخ: مؤشر ومقاييس يدل على ثبات الاختبار ومصادقيته

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s^2} \right]$$

حيث يرمز (k) على أنه عدد مفردات الاختبار

(1-k) عدد مفردات الاختبار - 1

(\sum s_i^2) تباين درجات كل مفردة من مفردات الاختبار

(s^2) التباين الكلي لمجموع مفردات الاختبار

- المتوسط الحسابي: ويطلق على المتوسط الحسابي أيضاً الوسط الحسابي وبعد أكثر أنواع المقاييس استعمالاً ويعني: مجموع قيم المشاهدات مقسوماً على عددها، ويمكن التعبير عن هذا المفهوم بالعلاقة الرياضية الآتية:

$$\tilde{x} = \frac{\Sigma X}{N}$$

\tilde{x} = المتوسط الحسابي

X = مجموع قيم المشاهدات أو المتغيرات المسجلة

N = عدد أفراد العينة

- الانحراف المعياري: الانحراف المعياري يمثل أحد مقاييس التشتت وأكثرها شيوعا وهو يعرف بالجذر التربيعي للبيان، وبمعنى أدق: هو الجذر التربيعي لمجموع مربعات الانحراف المعياري عن وسطها الحسابي مقسوما على حجم العينة ومربيعة تساوي التباين (s^2) وقانونه كالتالي:

$$s^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}$$

$$s^2 = \text{مربع التباين}$$

$$s^2 = \text{البيان}$$

s = الانحراف المعياري

$$s = \sqrt{\text{مربع التباين}}$$

- معامل الارتباط بيرسون: هو أسلوب إحصائي لتحديد العلاقة من حيث النوع والاتجاه بين المتغيرات أو الظواهر التي يمكن قياس مشاهدتها المأخوذة والتعبير عنها بشكل كمي:

$$= \frac{n \cdot \text{مجم}^2 - (\text{مجم})^2}{n \cdot \text{مجم}^2 - (\text{مجم})^2}$$

مجم = المجموع r = معامل الارتباط

n = عدد أفراد العينة s = المتغير الأول

s = التغير الثاني

- اختبار "ت" (T-Test): ويمكن القول أن اختبار "ت" يستخدم لقياس دلالة فروق المتوسطات غير المرتبطة والمرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right) \left[\frac{\sigma_1^2 + \sigma_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right]}}$$

t = اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

\bar{x}_1 = المتوسط الحسابي للعينة الأولى

\bar{x}_2 = المتوسط الحسابي للعينة الثانية.

n_1 = حجم العينة الأولى

n_2 = حجم العينة الثانية.

σ_1 = الانحراف المعياري للعينة الأولى

σ_2 = الانحراف المعياري للعينة الثانية.

5- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

نص الفرضية: لوسائل الانشطة البدنية والرياضي الترويحية دور في التقليل من الاكتئاب لدى المصابين بالاعتلال العضلي.

وتم تحليله على النحو التالي:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومقارنتها بالمتوسط الفرضي لمعرفة مستوى الإكتئاب لدى فئة المصابين بالاعتلال العضلي كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (05) يوضح: قيمة المتوسط الحسابي والانحراف العياري والمتوسط الفرضي للعينة.

المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الدرجات	العينة	المتغير المقياس
241-202	29.13	248.53	7456	30	الاكتئاب

من خلال نتائج الجدول رقم (05) يتضح لنا جلياً أن لوسائل الانشطة البدنية الرياضية الترويحية دور في التقليل من الاكتئاب لدى المصابين بالاعتلال العضلي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (248.53) والانحراف المعياري قدر بـ (29.13) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي حدد بـ (241-202) نجد ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي، أين ان درجات استجابة المصابين بالاعتلال العضلي لعبارات المقياس كانت أكبر من المتوسط الفرضي. وهذا ما تتوافق مع دراسة وليد أمين (2006)، ودراسة اناس محمد غانم (2009)، ودراسة اسماعيل عبد الغاني (2011) بأن البرامج الرياضية الترويحية وممارستها والمشاركة فيها تؤدي الى الاندماج في الجماعة والشعور بالرضا عن النفس وتحقيق التواقيف النفسي والارتياح، وهي أحد عبارات مقياس الاكتئاب وعليه يمكن القول أن وسائل النشاط البدني الرياضي الترويجي تلعب دور كبير في التقليل من نسبة الاكتئاب، وهو ما نصبت عليه الفرضية الأولى.

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة المصابين بالاعتلال العضلي لوسائل الأنشطة البدنية الترويحية تعزى لمتغير (الجنس، السن) وتم تحليله على النحو التالي:

استجابة العينة لوسائل الأنشطة البدنية الترويحية لتقليل من الإكتئاب حسب متغير الجنس :

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين الذكور والإناث في استجابتهم لوسائل الأنشطة الترويحية للتقليل من الإكتئاب كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (06) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الإكتئاب.

مستوى الدلالة	المقدار الاحتمالية	قيمة "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الجنس	المتغير المقياس
0.05	0.401	0.852	28	19.26	200.86	15	ذكور	الإكتئاب
				22.58	194.33	15	إناث	

يتضح من الجدول رقم (06) عدم وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) بين المتوسطات الحسابية الخاصة بالدرجة الكلية لاستجابة العينة للمقياس، لدى المصابين بالاعتلال العضلي بجمعية التحدى، ناتجة عن اختلاف متغير الجنس، حيث بلغت قيمة اختبار "ت" (0.852) وهي غير دالة لأن قيمة الدلالة (0.401) أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (200.86)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (194.33)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة العينة لوسائل الأنشطة الترويحية بين الذكور والإناث، وهذا ما ينافي دراسة بلعيدوني وبن زيدان (2017)، ودراسة ايمان رفعت (2002) حيث وجدوا في دراستهم بأنها توجد فروق دالة احصائية تعزى لمتغير الجنس، وعليه نرفض الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة

إحصائية في استجابة العينة لوسائل الأنشطة الترويحية للتقليل من الاكتئاب تعزى للجنس ونقبل بالفرض الصفري والقائل لا توجد فروق دالة احصائيا لاستجابة العينة لوسائل الأنشطة الترويحية للتقليل من الاكتئاب لدى المصابين بالاعتلال الرياضي تعزى لمتغير الجنس.

استجابة العينة لوسائل الأنشطة البدنية الترويحية للتقليل من الاكتئاب حسب متغير السن :

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين الفتئين (أقل من 18 سنة/ أكثر من 18 سنة) في استجابتهم لوسائل الأنشطة الترويحية للتقليل من الاكتئاب كما هو مبين في الجدول.

(يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الفتئين في مستوى الإكتئاب .07الجدول رقم)

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	السن	المتغير المقياس
0.05	0.280	1.101	28	16.45	202.07	15	أقل من 18	الاكتئاب
				23.96	193.68	15	أكبر من 18	

يتضح من الجدول رقم (07) عدم وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) بين المتوسطات الحسابية الخاصة بالدرجة الكلية للمقياس، لدى المصابين بالاعتلال العضلي بجمعية التحدى، ناتجة عن اختلاف متغير السن، حيث بلغت قيمة اختبار "ت" (1.101) وهي غير دالة لأن قيمة الدلالة (0.280) أكبر من مستوى الدلالة

(0.05)، حيث بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة للمصابين بالإعتلال العضلي أقل من 18 سنة بـ(202.07)، في حين قدر المتوسط الحسابي الخاص بالفئة أكبر من 18 سنة بـ(193.68)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابتهم لوسائل الأنشطة الترويحية للتقليل من الإكتئاب بين أفراد العينة وفقاً لمتغير السن (أقل/أكبر من 18 سنة)، وهذا ما ينافي دراسة بلعيدوني وبن زيدان (2017)، ودراسة ايمان رفعت (2002)، ودراسة رحلي مراد (2016) حيث وجدوا في دراستهم بأنها توجد فروق داله احصائية تعزى لمتغير السن، وعليه نرفض الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة العينة لوسائل الأنشطة الترويحية للتقليل من الإكتئاب تعزى لمتغير السن، ونقبل بالفرض الصوري والقائل لا توجد فروق داله احصائيًا لاستجابة العينة لوسائل الأنشطة الترويحية للتقليل من الإكتئاب لدى المصابين بالإعتلال الرياضي تعزى لمتغير السن.

6- الاستنتاج العام:

من خلال هذه الدراسة المโนاضة توصلنا الى نتيجة اتفقا عليها معظم الباحثين و المجال الرياضي الذي تطربوا الى دراسة مشابهة للدراسة التي نحن بصدده معالجتها.

اولاً: للنشاط الرياضية الترويحية دور فعال في تقليل من الظفوطات النفسية كالقلق والإكتئاب وبض العقد النفسية التي يعاني منها الفرد المصاب بمرض الإعتلال العضلي أو إعاقة حركية مشابهة وهذا ما وأشارا إليه الباحث "أمال درويش" في دراسة "أصول الترويح وأوقات الفراغ" حيث في غالب الأحيان يصبح ممارسة النمسي الرياضي الترويحي كوسيلة علاجية خاصة للجانب النفسي للفرد المصاب بالإعتلال العضلي.

ثانياً: تعتبر وسائل تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويحية من الأساسيات التي يجب الإعتماد عليها وذلك بالأخذ بعين الإعتبار نوع الإعاقة التي يعاني منها الفرد الممارس للنشاط الرياضي الترويحي ومدى ملائمة الوسيلة الرياضية الترويحية.

وهذا ما توصلنا إليه في مجال التطبيقي كنتيجة علمية مثبتة ميدانية.

- وتعتبر الأنشطة الرياضية الترويحية كمهمة انسانية ساهمت دورا فعال في مجال رعاية الملتدين عقلياً لأن العناية بهم تمثل تحديا علميا من جميع الحواس خصوصا وأنهم غير قادرين على ممارسة كل حقوقهم الاجتماعية كغيرهم من الأفراد لذلك وجب حمايتهم بشكل قانوني وانساني من خلال تكثيف ممارساتهم الأنشطة الرياضية الترويحية وبالتالي التقليل من الإكتئاب والقلق والتوتر.

- يجب ان تتضامن الجهات الاعتمام بهذه الفئة وعدم اهمالها وهم بأمس الحاجة للشعور بالاحتواء والاهتمام والحب.

فإدماجهم في المجتمع يقضي على العقد النفسية التي تعاني منها هذه الفئة بالإضافة شعورهم الى تحقيق الذات من خلال ممارسة نشاط رياضي ترويحي يعيشون اليه ويساعدهم على تحقيق الإتزان النفسي والإجتماعي.

وخلاصة القول: النشاط الرياضي الترويحي بإختلاف أنواعه ووسائله ويعتبر كوسيلة علاجة النفس والبدن.

7- الاقتراحات:

من خلال ما توصلنا اليه من نتائج واستنتاجات في هذه الدراسة التي اثبتت بأن وسائل تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويحية لها تأثير فعال في تقليل من اعراض الإكتئاب التي تتعرض لها فئة ذوي الاحتياجات الخاصة "المعلمين عضليا" فادراجنا مجموعة من التوصيات والإقتراحات وتمثل عناصرها فيما يلي:

- مراعات المشاكل النفسية التي يعاني منها المصابين بالإعتلال العضلي.

- تحسين فئة ذوي الاحتياجات الخاصة للممارسة الانشطة الرياضية الترويحية للتقليل من الظغوطات النفسية.

- ضرورة الاهتمام ولإعتناء المصابين بفئة بالاعتلال العضلي وإدماجهم في مختلف الأنشطة الاجتماعية والرياضية.

- تكثيف دورات تكوينية للمشرفين القائمين على تدريب المصابين بالإعتلال العضلي.

-ضرورة اختيار وسائل الملائمة لتنفيذ الأنشطة الرياضية والترويجية تتناسب ونوع اعاقه المصاب بالإعتلال العضلي وقدراته البدنية والعضلية والوجودانية.

8- قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- ابراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر العربي، الطباعة والنشر ط 1، القاهرة، 1998.
- 2- بشير حسام، حملاوي عامر: أساسيات القياس النفسي وتصميم أدواته للطلاب الباحثين في علم النفس والتربية، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 2012
- 3- بركات حسين: مستوى تقدير الذات عند الأحداث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على التوافق النفسي الدراسي، جامعة الجزائر، 2016.
- 4- عمارنة سمير: النشاط الرياضي الترويحي كاستراتيجية لتحقيق والطبيعي لدى الشرطي في الجزائر، الجزائر، 2018.
- 5- كمال درويش، أمين أنور الخولي، أصول الترويج وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 6- هامل بوحايك: فعالية برنامج ارشادي رياضي مقترح في التقليل من اعراض الاكتئاب وأثرها على تنمية تقدير الذات لدى تلاميذ الطور المتوسط، الجزائر، 2017.

1- قائمة الرسائل والأطروحات الجامعية:

- 1- لعام عبد النور، دور سياسة الرعاية الاجتماعية في تاهيل ودمج المعاق حركيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة منتوري، قسنطينة، سنة 2018 م.

2- قائمة المجلات العلمية:

- 1- نوري محمد: الوصف العضلي عند فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، الوادي، العدد 26، جوان 2018.
- 2- د/ رحلي مراد. (2016). دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية بعض مؤشرات السلوك التواقي "الذكاء التواقي الحركي" للمترافقين عقلياً القابلين للتعلم. مجلة الإبداع الرياضي العدد 19 .123،
- 3- د/ رحلي مراد. (2016). المرجع ذاته، 124، 15.