

فعالية وسائل تنفيذ النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الاكتئاب لدى المصابين بالإعتلال العضلي

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

حميدة بخوش¹ ، محمد بوراس²

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

² جامعة الجزائر3 / mohamedbouras7@gmail.com

تاريخ النشر: 2020/06/09

تاريخ القبول: 2020/05/09

تاريخ الاستلام: 2020/01/06

الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى محاولة إبراز فعالية وسائل تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويحية ومساهمتها في التقليل من حالة الاكتئاب لدى فئة المصابين بالإعتلال 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 التحدي ببلدية تازمالت ولاية بجاية، طبق عليهم مقياس الاكتئاب كأداة إحصائية، توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- لوسائل تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويحية فعالية ودور كبير في التقليل من حالة الاكتئاب لدى المعتلين عضليا
- وجود تفاعل إيجابي لهذه الفئة أثناء تنفيذ وسائل النشاط الرياضي الترويحي.
- الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي، الأنشطة الرياضية الترويحية، الاكتئاب، 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، ص7)

وعلى الرغم من استقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي، إلا أنها مازالت وسوف تظل مرتبطة بالترويح لأن جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية ولأن عوامل الالتقاء كثيرة بين مفهوم النظامين 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، ص330)

و هذا ما اشارات اليه بعض الدراسات:

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

توصل الباحثان الى أن النشاط الرياضي الترويحي الموجه للأطفال المعاقين حركيا في المراكز الطبية التربوية أثبت كفاءته وفعاليته في الإرتفاع 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 لممارسة الأنشطة الترويحية التي تلي له احتياجاته وتوفر 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 الترويحية لما فيها من مميزات خاصة تساعد الفرد على تحقيق الاسترخاء والوصول إلى الهدف المنشود من الترويح ألا وهو تحقيق السعادة .

وهذا ما اشارات اليه الدراسات العلمية السابقة:

مثل دراسة هامل بوحايك (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 متوسطات ولاية الشلف حيث إعتد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي ، وكانت عينة

الدراسة تتكون من 180 تلميذ في المرحلة 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 المقترح في التخفيف من أعراض الإكتئاب والرفع من مستوى تقدير الذات.

وتجدر الإشارة إلى أن فعالية وسائل تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويحية ترتبط ارتباطا وثيقا بالقدرات البدنية للفرد وكذا ميوله الداخلية حيث بواسطة هذه الأنشطة الترويحية يقضي الفرد على حالة نفسية معقدة كالإكتئاب الذي يعتبر مرض العصر الحالي وتبلغ نسبة الإصابة به من 7% إلى 10% من سكان العالم حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية. (هامل بوحايك، 2017، ص8)

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 السوي فكذا للشخص المعاق الذي يعاني الكبت والانطواء والعزلة وبعض الإحباطات النفسية. (عبد النور لعلام، 2018، ص78)

وهذا ما أشار إليه الدكتور رحلي مراد (2016) في دراسة، بعنوان: دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية بعض مؤشرات السلوك التوافقي " الذكاء، التوافق الحركي" للمتخلفين عقليا القابلين للتعليم. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، كما تكونت عينة البحث من 20 تلميذا تم إختيارهم بطريقة عمدية من الأطفال المتخلفين ذهنيا بالمركز الطبي البيداغوجي بولاية المسيلة تم تقسيمهم إلى 10 تلاميذ كمجموعة تجريبية و10 تلاميذ كمجموعة ضابطة، تم استخدام الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث بالإضافة الى البرنامج الرياضي الترويحي المقترح وتم الوصول إلى نتيجة التالية:

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

وبما أن النشاط الرياضي الترويحي ينمي المجالين الحسي والحركي والعاطفي الاجتماعي لهذه الفئة لما تعانیه من معوقات في الإدراك الحسي الحركي ومعوقات نفسية اجتماعية، منه وإيماننا منا بأن الطفل المعوق يختلف عن الطفل العادي مما يحتم علينا البحث في أنجع الطرق التي تمكننا من تكييف هذه الفئة والعمل على إيجاد الوسائل الناجعة لعملية التوافق النفسي والاجتماعي لهذه الفئة. (مراد رحلي، 2019، ص336)

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 ممن أصيبوا بنوع أو آخر من الإعاقات الحركية أو الحسية أو العصبية أو النفسية والعقلية. (مراد رحلي، 2011، ص330).

ينتمي المعتلون عضليا إلى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة وبالتحديد المعاقين حركيا ويقصد بالاعتلال العضلي أو الوهن العضلي تلك الأمراض العضلية التي تسبب ضمور عضلي وهي تحدث غالبا 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، ص149)

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

الأسئلة الجزئية:

- أ- هل لوسائل تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويحية دور إيجابي حسب النوعية المتوفرة في التقليل من الاكتئاب لدى المعتلين عضليا؟
- ب- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية أثناء تنفيذ وسائل الأنشطة الرياضية الترويحية في درجة التقليل من الاكتئاب تعزي لمتغيري الجنس والسن؟

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الجزئية:

- أ- هناك دور إيجابي لوسائل تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويحية حسب نوعيتها وتوفرها في التقليل من الاكتئاب لدى المصابين بالاعتلال العضلي.
- ب- هناك فروق ذات دلالة إحصائية أثناء تنفيذ الأنشطة الرياضية الترويحية 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 الترويحية 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 الترويحية في التقليل من ظاهرة الاكتئاب لدى المصابين بالاعتلال العضلي.
- ب- معرفة درجة التقليل من الاكتئاب للمصابين بالاعتلال العضلي الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي باختلاف متغيري السن والجنس.

أهمية الدراسة:

- أ- إثراء المعرفة العلمية في مجال النشاط الرياضي الترويحي والتربية الخاصة
- ب- توجيه المصابين بالاعتلال العضلي على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية مما يزيد فرص إقبالهم على الحياة

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

تعريف النشاط الرياضي:

اصطلاحاً: هو جزء متكامل من التربية العامة وهو ميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والعقلية 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 الجسدي والعقلي والعاطفي للفرد.

تعريف النشاط الرياضي الترويحي:

إصطلاحاً: هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائية نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها أثناء أو بعد الممارسة لتلبية حاجياته النفسية والاجتماعية وتكمن أهميته في تحقيق التنمية الشاملة للفرد من التواحي البدنية والعقلية 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 والضغطات الاجتماعية.

تعريف الاكتئاب:

اصطلاحاً: عبارة عن حالة انفعالية تتضمن تعبير محدد مثل مشاعر الحزن والقلق واللامبالاة ومفهوماً سالبا عن الذات مع توسيع الذات وتحقيرها ولومها ووجود رغبات في عقاب الذات مع الرغبة في الاختفاء والموت، وتغيرات 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 المعكّر 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 وليست 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 تلعبها ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الإكتئاب لدى المصابين بالإعتلال العضلي.

المجال المكاني:

جمعية التحدي ببلدية تازمالت ولاية بجاية.

المجال الزمني:

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

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي

مجتمع وعينة الدراسة:

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

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

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

مقياس الإكتئاب

3- الخصائص السيكمومترية للأدوات في الدراسة الحالية:

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

- الصدق: يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بدلا منه أو بالإضافة اليه، وتم تقدير صدق الأدوات بالطرق الاتية:

1- نتائج الصدق الظاهري لمقياس الإكتئاب:

حيث قام الباحث بعرض الصورة الأصلية للمقياس على عدد من المحكمين ونظرا لتعدد مجالاته وجوانبه فقد حرص الباحث على تنوع تخصصات المحكمين لإبداء آراءهم في عبارات المقياس، واقتراح ما يروونه مناسبا وغير ضروري، ولهذا فقد اقتصر تحكيم عبارات المقياس على دكاترة خبراء من عدة جامعات. وتم اجراء تعديلات على عدد من الفقرات لتتلاءم مع طبيعة الدراسة الراهنة والتي تستهدف فئة ذوي الاعتلال العضلي وبناءً على ما جاء في آراء وملاحظات المحكمين ولكثرة 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 التمييزي لمقياس الإكتئاب:

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

- ترتيب درجات أفراد العينة ترتيبا تنازليا من أعلى إلى أدنى درجة.

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

أما المجموعة الثانية فتشير إلى المجموعة السفلى 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 اختبار "ت" فتحصلنا على النتائج التالية:

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

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

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 احصائيا 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.

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

يتضح من الجدول أعلاه ان قيمة معامل ارتباط كل بعد من ابعاد مقياس التوافق الاجتماعي بالدرجة الكلية للاختبار دالة احصائية (0.01) فهي تتمتع بدرجة صدق مرتفعة وتؤكد 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 لمرات 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 "الفاكرونباخ" والذي يستخدم في حالة تطبيق الاختبار مرة واحدة من اجل حساب معامل التجانس الذي يتمتع به الاختبار.

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

العينه	عدد البنود	قيمة الفا كرونباخ
20	58	0.843

يتبين ان الاختبار يتمتع بمعامل ثبات عال ويمكن الوثوق به.

- حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار: في هذه الطريقة يتم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار والتي نقوم 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.

العينه	الارتباط	قيمة "p"	الدلالة
20	0.822	0.000	دال عند 0.01
20			التطبيق الثاني

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

4- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

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

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

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

- الفا كرونباخ: مؤشر ومقياس يدل على ثبات الاختبار ومصداقيته

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

حيث يرمز (k) علي أنه عدد مفردات الاختبار

(k-1) عدد مفردات الاختبار – 1

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

(s_i^2) التباين الكلي لمجموع مفردات الاختبار

- المتوسط الحسابي: ويطلق على المتوسط الحسابي أيضا الوسط الحسابي ويعد أكثر أنواع المقياس استعمالا ويعني: مجموع قيم المشاهدات مقسوما على عددها، ويمكن التعبير عن هذا المفهوم بالعلاقة الرياضية الآتية:

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

$$\tilde{x} = \text{المتوسط الحسابي}$$

$$X = \text{مجموع قيم المشاهدات أو المتغيرات المسجلة}$$

$$N = \text{عدد أفراد العينة}$$

- الانحراف المعياري: الانحراف المعياري يمثل أحد مقاييس التشتت وأكثرها شيوعاً وهو يعرف بالجذر التربيعي للتباين، وبمعنى أدق: هو الحذر التربيعي لمجموع مربعات الانحراف المعياري عن وسطها الحسابي مقسوماً على حجم العينة ومربعة تساوي التباين (σ^2) وقانونه كالتالي:

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

$$\sigma^2 = \sigma^2$$

$$\sigma^2 = \text{التباين}$$

$$\sigma = \text{الانحراف المعياري}$$

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2}$$

- 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:

$$r = \frac{n \text{ مج س ص} - (\text{مج س}) (\text{مج ص})}{\sqrt{[n \text{ مج س} - 2 (\text{مج س})] [n \text{ مج ص} - 2 (\text{مج ص})]}}$$

مج = المجموع

r = معامل الارتباط

n = عدد أفراد العينة

s = المتغير الأول

v = المتغير الثاني

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

$$t = \frac{m_2 - m_1}{\left(\frac{1}{n_2} + \frac{1}{n_1} \right) \left(\frac{s_2^2 + s_1^2}{2 - n_2 + n_1} \right)}$$

t = اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

m = المتوسط الحسابي للعينة الأولى

m₂ = المتوسط الحسابي للعينة الثانية.

n₁ = حجم العينة الأولى

n₂ = حجم العينة الثانية.

s₁ = الانحراف المعياري للعينة الأولى

s₂ = الانحراف المعياري للعينة الثانية.

5- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

نص الفرضية: لوسائل الأنشطة البدنية والرياضية 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 المعياري والمتوسط الفرضي للعينة.

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

من خلال نتائج الجدول رقم (05) يتضح لنا جليا أن لوسائل الأنشطة 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 توافق 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 التوافق النفسي والارتياح، وهي أحد عبارات مقياس الاكتئاب وعليه يمكن القول أن وسائل النشاط البدني الرياضي الترويحي تلعب دور كبير في التقليل من نسبة الاكتئاب، وهو ما نصت 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 الاكتئاب 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 الاكتئاب كما هو مبين في الجدول:

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

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

يتضح من الجدول رقم (06) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المتوسطات الحسابية الخاصة بالدرجة الكلية لاستجابة العينة للمقياس، لدى المصابين بالاعتلال العضلي بجمعية التحدي، 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 إيمان رفعت (2002) حيث وجدوا في دراستهم بأنها توجد فروق دالة إحصائية 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 داله 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 الفئتين (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 الفئتين في مستوى الإكتئاب. 07الجدول رقم)

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

يتضح من الجدول رقم (07) عد وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) بين المتوسطات الحسابية الخاصة بالدرجة الكلية للمقياس، لدى المصابين بالاعتلال العضلي بجمعية التحدي، 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 بالاعتلال 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 استجاباتهم لوسائل الأنشطة الترويحية للتقليل من الاكتئاب بين أفراد العينة وفقا لمتغير السن (أقل/أكبر من 18 سنة)، وهذا ما ينافي دراسة دراسة بلعيدوني وبن زيدان (2017)، ودراسة ايمان رفعت (2002)، ودراسة رحلي مراد (2016) حيث وجدو 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 الاكتئاب تعزى لمتغير السن، ونقبل بالفرض الصفري والقائل لا توجد فروق داله احصائيا لاستجابة العينة لوسائل الأنشطة الترويحية للتقليل من الاكتئاب لدى المصابين بالاعتلال الرياضي تعزى لمتغير السن.

6- الاستنتاج العام:

من خلال هذه الدراسة المناوضة توصلنا الى نتيجة اتفقا عليها معظم الباحثين و المجال الرياضي الذي تطرقوا الى دراسة مشابهة للدراسة التي نحن بصدد معالجتها.

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

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

وهذا ماتوصلنا إليه في مجال التطبيقي كنتيجة علمية مثبتة ميدانية.

- وتعتبر الأنشطة الرياضية الترويحية كمهمة انسانية ساهمت دورا فعال في مجال رعاية المتلين عقليا الآن 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 و انساني من خلال تكثيف ممارستهم الأنشطة الرياضية الترويحية وبالتالي التقليل من الإكتئاب والقلق والتوتر.

- يجب ان تتضافر الجهود الاهتمام 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 يعيلون 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 الانشطة الرياضية الترويحية لها تأثير فعال في تقليل من اعراض الإكتئاب التي تتعرض لها فئة ذوي الإحتياجات الخاصة "المعتلين عضليا" فادراجنا مجموعة من التوصيات و الإقتراحات وتمثل عناصرها فيما يلي:

- مراعات المشاكل النفسية التي يعاني منها المصابين بالإعتلال العضلي.
- تحسين فئة ذوي الإحتياجات الخاصة للممارسة الانشطة الرياضية الترويحية للتقليل من الظغوظات النفسية.
- ضرورة الاهتمام وإعثناء المصابين بفئة بالاعتلال العضلي وإدماجهم ي مختلف الأنشطة الاجتماعية والرياضية.
- تكثيف دورات تكوينية للمشرفين القائمين على تدريب المصابين بالإعتلال العضلي.

-ضرورة اختيار وسائل الملائمة لتنفيذ الأنشطة الرياضية و الترويحية تناسب ونوع اعاقه المصاب بالإعتلال العضلي وقدراته البدنية و العضلية و الوجدانية.

8- قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- ابراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر العربي، الطباعة و النشر 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 و انعكاسه على التوافق النفسي الدراسي، جامعة الجزائر، 2016
- 4- عمارنة سمير: النشاط الرياضي الترويحي كاستراتيجية لتحقيق والطبعي لدى الشرطي في الجزائر، الجزائر، 2018.
- 5- كمال درويش، أمين أنور الخولي، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
- 6- هامل بوحايك: فعالية برنامج ارشادي رياضي مقترح في التقليل من اعراض الاكتئاب و أثرها على تنمية تقدير الذات لدى تلاميذ الطور المتوسط، الجزائر، 2017.

1-8 قائمة الرسائل والأطروحات الجامعية:

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

2-8 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). دورالنشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية بعض مؤشرات السلوك التوافقي " الذكاء التوافقي الحركي" للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم. مجلة الإبداع الرياضي العدد 19، 123،
- 3- د/رحلي مراد. (2016). المرجع ذاته ، 124، 15.