

اثر ممارسة الأنشطة الرياضية علي الصحة النفسية لدي أطفال متلازمة داون بجمعية أصدقاء المعاقين بنغازي

د. فوزية الهادي سالم مادي.

الكلمات المفتاحية : الأنشطة الرياضية ، الصحة النفسية ، متلازمة داون

المستخلص

اثر ممارسة الأنشطة الرياضية علي الصحة النفسية لدي أطفال متلازمة داون بجمعية أصدقاء المعاقين بنغازي

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة (القبلي والبعدي) واختارت العينة من أطفال متلازمة داون بجمعية أصدقاء المعاقين بمدينة بنغازي وعددهن (19) بنت من اللاتي تتراوح أعمارهن من (12 . 15) سنة من العدد الإجمالي للبنات (25) ثم أجرت الباحثة الدراسة القبليّة علي عدد (15) بنت باستخدام (مقياس الصحة النفسية ، استبيان الأنشطة الرياضية) ثم قامت بتنفيذ برنامج نشاط رياضي لافراد العينة لمدي (شهر ونصف) بواقع (4) مرات في الأسبوع بزمّن (30) دقيقة ، ثم قامت بإجراء الدراسة البعديّة بنفس الأدوات والظروف التي قامت بها في الدراسة القبليّة وبعد التحليل الإحصائي الذي استخدمته الباحثة توصلت إلي النتائج التالية :

1. الأنشطة الرياضية أثرت تأثيرا ايجابيا علي الصحة النفسية لدي عينة البحث
2. استجابة أفراد العينة كانت مرتفعة وهذا يؤكد مدي فعالية وتأثير الرياضة البدنية علي الصحة النفسية

5.8 المقدمة

تتضح حضارة المجتمعات بما تقدمه من رعاية واهتمام للفئات الخاصة ، وأبرزها فئة المعاقين ذهنيا القابلين للتعليم والتدريب فهم أشخاص لهم إمكاناتهم وأدوارهم ومن حقهم أن يحصلوا علي حقوقهم . فالنظرة لهم تغيرت في الآونة الأخيرة ، أصبحت المجتمعات تظهر اهتمامها بهم فلم تعد النظرة الاجتماعية تجاههم مركزة علي جوانب عجزهم وإنما أصبحت تأخذ في الاعتبار ما يتوافر لهم من إمكانات .

وتؤكد (شاكر ، 2007 : 5) إن إيجاد مختلف السبل والعلاجات التي تساعد علي إخراجهم من عزلته وتحقيق درجة معينة من التوازن الجسمي والتحكم الحركي ، وان إيماني القوي بان للنشاط البدني الرياضي نصيب في ذلك

تعد التربية البدنية احد المداخل الضرورية التي تساعد ذوي الاحتياجات الخاصة لاستعادة قوتهم وتوافقهم العضلي والعصبي والنفسي ، بل وتحسين القدرات الحركية للجسم والتوازن الحركي والدقة ، والحالة القوامية من خلال البرامج المعدلة ، فالأنشطة البدنية المعدلة تساعد المعاق علي تحقيق النمو البدني وإعادة تأهيله ومساعدته في الاعتماد علي نفسه لتحقيق التكيف البدني ، فالأنشطة البدنية لها قيمتها وفوائدها الايجابية علي الجوانب الانفعالية كالتخلص من العزلة والانسحاب والعدوانية والتفيس الانفعالي ، والجوانب الحركية كاكتهابه لبعض المهارات التي تمكنه من استغلال وقت فراغه واندماجه مع الآخرين وتنمي لديه الثقة بالنفس مما يسهم في تحسن صحته النفسية والبدنية كالمرونة والمهارات الحركية المختلفة .

فالطفل المعاق ذهنيا " متلازمة داون " من أكثر الأطفال احتياجا لتطوير المهارات الحركية الأساسية كالمشي ، الجري ، الوثب ، القفز ، والارتقاء بالقدرات الحركية الأساسية .
وتؤكد (Mary Kalaweez and others , 2018 : 4) إن أطفال متلازمة داون يمكنهم ممارسة الرياضة ، ويجب ألا يمتنعوا عن المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية الفردية والجماعية ، وقد فاز بعض منهم بالميداليات في الرياضة التي اختارها .

2.1 مشكلة البحث

تكوين الإنسان عبارة عن فكر وسلوك ومشاعر وما يتعرض له من ضغوط نفسية وتوتر لعدة أسباب ، فمقولة العقل السليم في الجسم السليم ، هي حقيقة علمية واقعية ، فالجسد والروح تجمعهما علاقة وطيدة يؤثر كل منهما في الآخر وينعكس ذلك علي صحته النفسية ، فلا بد من التغذية وهي تنشيط وإعطاء الجسد قدر من الاسترخاء والراحة وأيضا التغذية للعقل والذهن عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية لأهميتها في الصحة النفسية لطفل متلازمة داون كائن بشري له أحاسيس وشعور وطموح لا يستطيع تحقيقها تماما ، أو يخفف من حدتها إلا عن طريق برنامج تربوي هادف فالمختصون في مجال علم الاجتماع والطب والرياضة عملوا علي إيجاد أفضل السبل لهم ، واستدعي التوسع في الخدمات المقدمة لهم في المجالات السابقة التي تقي بتحقيق احتياجاتهم حيث اجمعوا علي أن الأطفال المعاقين ذهنيا لديهم رغبة وميل لممارسة الأنشطة البدنية ، فعلي المربي القائم علي خدماتهم استغلال هذه الجوانب وتدريبهم علي الكثير من المهارات الحركية الرياضية باستعمال تمارين والعباب في تربية وتنمية كل المجالات ، فلكل طفل منهم الحق في ممارسة الأنشطة البدنية ، (حرباش إبراهيم ، 2019 : 15) ومعظم الدراسات التي تناولت الرياضة البدنية والترويحية تنادي بأهميتها لذوي العاهات بصفة عامة والمعاقين ذهنيا بصفة خاصة ، لكون الأنشطة البدنية تعتبر جزء من حياتهم ، وفضاء ومساحة واسعة للتخلص من همومهم ومشاكلهم ووسيلة لاستثمار وقت فراغهم ، ويعد نشاط هادف وبناء ، إذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات والمعرفة لدي الممارس لنشاطاته وبذلك يسهم في تنمية تطوير شخصيته .

لذا قامت الباحثة بإجراء هذا البحث لتقديم المساعدة بالطرق العلمية للمراكز والمؤسسات المختصة بذوي متلازمة داون لغرض خفض بعض السلوكيات الانفعالية كالعزلة والانسحابية والعدوانية واكتساب الثقة بالنفس ، فالبحث يحاول تحديد ما إذا كان لممارسة الأنشطة البدنية دور هام علي الصحة النفسية لدي متلازمة داون

3.1 - أهمية البحث

ترتكز أهمية البحث في الآتي : .

المساهمة في الحد من تدني مستويات الراحة النفسية " العزلة ، والانسحابية ، العدوانية ، القلق ، انخفاض الثقة بالنفس التي يعانها أطفال متلازمة داون

مساعدة الباحثين والمختصين في مجال الصحة النفسية بتقديم برامج توعوية لأسر ومعلمي أطفال متلازمة داون تشجيع الباحثين والمختصين لإجراء الأبحاث والدراسات العلمية علي الأنشطة الرياضية والبدنية والترويحية وأهميتها لذوي الاحتياجات الخاصة

تساعد المسؤولين في تخطيط البرامج الفاعلة المعدة إعداد علمي لمساعدة أطفال متلازمة داون

4.1 هدف البحث

يهدف البحث إلي ما يلي .:

التعرف علي اثر ممارسة الأنشطة البدنية علي الصحة النفسية لدي متلازمة داون بجمعية أصدقاء المعاقين بمدينة بنغازي

5.1 فرض البحث

تؤثر الأنشطة الرياضية تأثيرا ايجابيا علي الصحة النفسية لدي أطفال متلازمة داون بجمعية أصدقاء المعاقين بمدينة بنغازي

6.1 المصطلحات المستخدمة في البحث**الأنشطة البدنية /**

هي كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك الطاقة ، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الترفيهية ، تعود مزاوله النشاط البدني بفوائد جمة علي الصحة ولجميع الأعمار ، وزيادة النشاط البدني يمكن أن تحسن الصحة البدنية والنفسية (تعريف إجرائي)

الصحة النفسية /

حالة من الرفاه النفسي تمكن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة ، وتحقيق إمكاناته ، والتعلم والعمل بشكل جيد ، والمساهمة في مجتمعه ، وهي حق أساسي من حقوق الإنسان (منظمة الصحة العالمية ، 2022 : 1)
متلازمة داون /

متلازمة داون اضطراب وراثي بسبب انقسام غير طبيعي في الخلايا مما يؤدي إلي زيادة النسخ الكلي أو الجزئي في الكروموسوم (21) . فتؤدي لتغيرات النمو والملامح الجسدية التي تتسم بها متلازمة داون تتفاوت في حدتها فيما بينهم ويتسبب في إعاقة ذهنية وتأخر نمو مدي الحياة ، التدخل المبكر لمتلازمة داون ساند روم يمكن إن يحسن نوعية حياتهم بدرجة كبيرة ويساعدهم علي عيش حياة حافلة بالانجازات (دراية ، 2022 : 1)

1.2 الدراسات السابقة : .**الدراسة الأولى :**

دراسة / شنوفي زينب (2022)

عنوان الدراسة / الصحة النفسية ودور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيقها لذوي الاحتياجات الخاصة
هدف الدراسة / التعرف علي مدي تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف علي الصحة النفسية لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة

عينة الدراسة / تم اختيار (20) فرد من ذوي الاحتياجات الخاصة بمركز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية باتنة .

المنهج المستخدم / المنهج الوصفي .

أهم النتائج / إن النشاط البدني الرياضي المكيف له تأثير ايجابي علي الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة .

الدراسة الثانية .:

دراسة / اشرف إبراهيم عبد القادر ، أمال عبد السميع باضة (2021)
عنوان الدراسة / تأثير التدريبات علي بعض المتغيرات المحلية والفسولوجية في السباحة لأطفال المنطقة المجاورة
" المنغوليين " .

هدف الدراسة / معرفة تأثير تمارين معينة علي بعض المتغيرات البدنية في السباحة لأطفال متلازمة داون .
عينة الدراسة / تم اختيار (10) أطفال بالطريقة العمدية تراوحت أعمارهم بين (8 . 15) سنة .
المنهج المستخدم / المنهج التجريبي .

أهم النتائج / البرنامج المقترح أدى إلي تحسن ايجابي في قوة العضلات وبعض المتغيرات الجسدية
الدراسة الثالثة :

دراسة / نور الدين عمارة ، احمد لزرق (2011)

عنوان الدراسة / أهمية النشاط البدني الرياضي في الاندماج الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة " كرة السلة
الكراسي المتحركة " .

هدف الدراسة / إظهار القدرات التي تمتلكها هذه الفئة والدعوة إلي وضع سياسة واضحة لتأهيلهم وإدماجهم اجتماعيا
خاصة من خلال ممارسة النشاط الرياضي .

عينة الدراسة / من فئة ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي تم اختيارهم بالطريقة
العمدية .

المهج المستخدم / المنهج المسحي .

أهم النتائج / اثر النشاط البدني الرياضي تأثيرا ايجابيا علي أفراد العينة

استنتجت الباحثة أن الحالة النفسية التي تغلب علي المعاق أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تمتاز بالهدوء
والسكون وهذا يدل علي إن الأنشطة البدنية الرياضية لها دور فاعل في تغيير الحالة النفسية لذوي الاحتياجات
الخاصة .

التعليق علي الدراسات السابقة .:

بعد استعراض مجموعة الدراسات السابقة التي حصلت عليها الباحثة وعددها (3) دراسات عربية قامت بترتيبها
من الأحدث للأقدم استخلصت منها ما يلي .:

اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة التي استعانت بها الباحثة في بحثها فيما يلي .:

المنهج المستخدم / استخدمت الدراسات السابقة المنهج التجريبي والمسحي

عينة الدراسة / تم اختيار عينة الدراسة في جميع الدراسات السابقة بالطريقة العمدية للفئة العمرية
(8 . 20) سنة .

نتائج الدراسة /

اتضح من خلال نتائج الدراسات السابقة مدي أهمية النشاط الرياضي والبدني علي أفراد العينة

مدي استفادة الباحثة من الدراسات السابقة :

1. مساعدة الباحثة في اختيار عنوان البحث و إجراءاته

2. مساعدة الباحثة في عرض ومناقشة النتائج

3 . لاحظت الباحثة قلة الدراسات والأبحاث العلمية في البيئة الليبية التي تناولت

(اثر ممارسة الأنشطة البدنية علي الصحة النفسية لأطفال متلازمة داون)

3 . إجراءات البحث

1.3 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة لملائمته لأهداف وطبيعة البحث .

2.3 مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من أطفال متلازمة داون بجمعية أصدقاء المعاقين ذهنيا بمدينة بنغازي البالغ عددهم (25) بنت (

3.3 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أطفال متلازمة داون اللاتي لا يمارسن النشاط البدني الرياضي حيث بلغ الحجم الفعلي لافراد عينة البحث (19) بنت من أصل (25) ممن لا يمارسن النشاط البدني الرياضي بنسبة (76%) .

4.3 أسباب اختيار العينة

- 1 . أكثر نسبة ممن لا يمارسون النشاط البدني الرياضي من الإناث بجمعية أصدقاء المعاقين بنغازي من الفئة العمرية من (12 . 15) سنة .
- 2 . الإناث أكثر نسبة لم تتلقي تدريبات أنشطة بدنية

5.3 مجالات البحث

المجال البشري / أطفال متلازمة داون " الإناث "
المجال المكاني / جمعية أصدقاء المعاقين ذهنيا بمدينة بنغازي
المجال الزمني / 2022

6.3 وسائل جمع البيانات

مقياس الصحة النفسية /

ترجمة وتقنين أ.د. عبد العزيز موسي محمد ثابت

تتكون بطارية مقياس الصحة النفسية المعدل من مجموعة من المحاور اختارت منها الباحثة ثلاثة محاور هي (العدوانية ، الأعراض الجسمية ، القلق)
استبيان النشاط الرياضي

بعد إن اطلعت الباحثة علي الدراسات النظرية والدراسات السابقة قامت بتصميم مجموعة من الأسئلة وتم عرضها علي متخصصين في مجال التربية البدنية وعلم النفس من كليتي الآداب والتربية البدنية جامعة بنغازي وبعد الأخذ بملاحظاتهم وأرائهم تم اعتماد (16) عبارة موزعة علي إجابتين (نعم ، لا)

7.3 الدراسة الأساسية

تطبيق برنامج الأنشطة الرياضية

أولا / الدراسة القبالية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة القبلية (استبيان الصحة النفسية ، استبيان الأنشطة البدنية) علي عينة البحث بتاريخ (4 . 5 / 10 / 2022)

ثانيا / تنفيذ البرنامج المقترح

قامت الباحثة بتطبيق برنامج الأنشطة البدنية الرياضية علي مجموعة واحدة تجريبية خلال الفترة الزمنية من (2022/10/11) إلي (2022/11/27) ولمدة شهر ونصف ، بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) الفترة الصباحية وبزمن (30) دقيقة

أساسيات بناء برنامج الأنشطة البدنية الرياضية

قامت الباحثة بوضع البرنامج علي شكل العاب وأنشطة بدنية لإدخال التشويق والتنوع وذلك بعد الاطلاع علي الدراسات النظرية والمراجع العلمية والبرامج العملية المتخصصة لأطفال متلازمة داون وعرضها للتقييم علي أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في إعداد البرامج التدريبية والعلاجية في أقسام كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي قسمي الإصابات والتأهيل الحركي والتدريب وعلم الحركة بجامعة بنغازي .
وقد تم مراعاة الأسس التالية :

مراعاة الخصائص الجسمية والنفسية والعقلية لأطفال متلازمة داون
وضع البرنامج المقترح علي شكل العاب وأنشطة محببة ومناسبة للأطفال

اختيار الحركات والمهارات البسيطة والسهلة التي تتناسب قدرات وإمكانيات أطفال متلازمة داون .

أهداف برنامج الأنشطة البدنية الرياضية

يساعد علي تنمية المهارات الحركية الأساسية (المشي ، الجري ، الرمي ، الوثب)

يحسن التوافق بين الأطراف

يساعد علي التأهيل الحركي والنفسي

يحسن من الأداء الحركي والسلوكي

يعالج التشوهات القوامية

يقوي العضلات

يساعد علي التركيز والتفكير

يرفع من الكفاءة الحيوية للقلب والأجهزة الحيوية

محتوي برنامج الأنشطة البدنية الرياضية

تمارين للمشي والجري

تمارين الوثب والرمي

تمارين لزيادة التأزر البصري الحركي من خلال رمي الكرة في الهدف

تمارين الالتقاط والتصويب لزيادة سرعة التوافق بين الأطراف

تمارين الرشاقة من خلال الوثب بين الأطواق

تمارين زيادة التوافق العضلي العصبي

تمارين متنوعة بالكرة

تمريعات للتوازن

ثالثا / الدراسة البعدية

بعد أن طبق البرنامج التدريبي الأنشطة البدنية الرياضية ، قامت الباحثة بإجراء الدراسة البعدية بإعادة تطبيق (استبيان الصحة النفسية ، استبيان الأنشطة الرياضية) في نفس الظروف والعوامل التي طبقت فيها الدراسة القبلية بتاريخ (28 - 29 / 11 / 2022) .

3. 8 المعالجات الإحصائية

التكرارات والنسب المئوية

4. عرض ومناقشة النتائج

4. 1 عرض النتائج

أولا / الدراسة القبلية (استجابات المدربين علي مقياس الصحة النفسية)

1 - محور العدوانية

جدول رقم (1)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات محور العدوانية لمقياس الصحة النفسية لعينة البحث

ن = 15

4		3		2		1		0		العبارات
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
33	5	27	4	20	3	13	2	7	1	الصراخ ورمي الأشياء
40	6	33	5	13	2	13	2	0	0	كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد
33	5	40	6	13	2	7	1	7	1	الرغبة في تحطيم وتكسير الأشياء
47	7	33	5	7	1	13	2	0	0	اشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين
27	4	20	3	27	4	13	2	13	2	عدم المقدرة في التحكم في الغضب
27	4	27	4	20	3	13	2	13	2	الخوف من الأماكن العامة والشوارع

يتضح من خلال الجدول (1) إن العبارة (الصراخ ورمي الأشياء) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (33 %) بدرجة (4) والعبارة (كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (4)

- والعبارة (الرغبة في تحطيم وتكسير الأشياء) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية(40%) بدرجة (3)
والعبارة (اشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (47 %) بدرجة (4)
والعبارة (عدم المقدرة في التحكم في الغضب) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية(27%) بدرجة(2,4)
والعبارة (الخوف من الأماكن العامة والشوارع) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية(27%) بدرجة(3,4)
2 - محور الأعراض الجسمية

جدول رقم (2)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات محور الأعراض الجسمية لمقياس الصحة النفسية لعينة البحث

ن = 15

4		3		2		1		0		العبارات
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
33	5	33	5	20	3	13	2	0	0	كل شيء يحتاج إلي مجهود كبير
40	6	27	4	7	1	13	2	13	2	الشعور بالثقل باليدين والرجلين
40	6	27	4	20	3	7	1	7	1	الخدر والنممة في الجسم
33	5	40	6	13	2	13	2	0	0	السخونة والبرودة في جسمي
40	6	33	5	13	2	7	1	7	1	صعوبة التنفس
40	6	40	6	13	2	7	1	0	0	عضلاتي تتشنج
47	7	33	5	20	3	0	0	0	0	ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة
33	5	27	4	20	3	13	2	7	1	اشعر بالوحدة
47	7	33	5	13	2	7	1	0	0	يسهل استئثاري بسهولة
27	4	40	6	20	3	7	1	7	1	الدوخان مع الاصفرار
47	7	33	5	13	2	0	0	7	1	الصداع المستمر

يتضح من خلال الجدول (2) إن العبارة (كل شيء يحتاج إلي مجهود كبير) تحصلت علي أعلي نسبة مئوية

(33 %) بدرجة (4)

- والعبارة (الشعور بالثقل باليدين والرجلين) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40%) بدرجة (4)
والعبارة (الخدر والنممة في الجسم) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (4)
والعبارة (السخونة والبرودة في جسمي) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (3)
والعبارة (صعوبة التنفس) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (4)
والعبارة (عضلاتي تتشنج) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (3 ، 4)
والعبارة (ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (47%) بدرجة (4)
والعبارة (اشعر بالوحدة) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (33 %) بدرجة (4)
والعبارة (يسهل استئثاري بسهولة) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (47 %) بدرجة (4)
والعبارة (الدوخان مع الاصفرار) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (3)

والعبارة (الصداع المستمر) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (47 %) بدرجة (4)

3 - محور القلق

جدول رقم (3)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات محور القلق لمقياس الصحة النفسية لعينة البحث

ن = 15

4		3		2		1		0		العبارات
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
40	6	27	4	13	2	7	1	13	2	توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة
53	8	33	5	7	1	7	1	0	0	اشعر بان أشياء سيئة تحدث لي
40	6	27	4	20	3	7	1	7	1	اشعر بانني غير مهم
27	4	33	5	13	2	7	1	20	3	اشعر بحالات من الخوف والتعب
20	3	33	5	20	3	13	2	13	2	اشعر بالتوتر
27	4	40	6	13	2	20	3	0	0	زيادة ضربات القلب
27	4	20	3	20	3	20	3	13	2	الشعور بالخوف
40	6	40	6	13	2	7	1	0	0	الخوف فجأة وبدون سبب محدد
40	6	27	4	20	3	7	1	7	1	اشعر بالارتجاف
27	4	27	4	13	2	13	2	20	3	الألم في الصدر والقلب

يتضح من خلال الجدول (3) إن العبارة (توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (4)

والعبارة (اشعر بان أشياء سيئة سوف تحدث لي) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (33 %) بدرجة (3)

والعبارة (اشعر بانني غير مهم) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (4)

والعبارة (اشعر بحالات من الخوف والتعب) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (33 %) بدرجة (3)

والعبارة (اشعر بالتوتر) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (33 %) بدرجة (3)

والعبارة (زيادة ضربات القلب) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (3)

والعبارة (الشعور بالخوف) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (27 %) بدرجة (4)

والعبارة (الخوف فجأة وبدون سبب محدد) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (3 ، 4)

والعبارة (اشعر بالارتجاف) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (4)

والعبارة (الألم في الصدر والقلب) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (27 %) بدرجة (3 ، 4)

ثانيا / الدراسة البعدية

1 - محور العدوانية

جدول رقم (4)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات محور العدوانية لمقياس الصحة النفسية لعينة البحث

ن = 15

4		3		2		1		0		العبارات
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
13	2	13	2	27	4	33	5	13	2	الصراخ ورمي الأشياء
7	1	13	2	40	6	27	4	13	2	كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد
7	1	13	2	27	4	33	5	20	3	الرغبة في تحطيم وتكسير الأشياء
13	2	13	2	27	4	27	4	20	3	اشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين
7	1	7	1	40	6	33	5	13	2	عدم المقدرة في التحكم في الغضب
7	1	13	2	27	4	40	6	13	2	الخوف من الأماكن العامة والشوارع

يتبين من الجدول رقم (4) الخاص بالعدوانية إن العبارة (الصراخ ورمي الأشياء) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية

(33 %) بدرجة (1)

والعبارة (كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (2)

والعبارة (الرغبة في تحطيم وتكسير الأشياء) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (33 %) بدرجة (1)

والعبارة (اشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (27 %) بدرجة (1 ، 2)

والعبارة (عدم المقدرة في التحكم في الغضب) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (2)

والعبارة (الخوف من الأماكن العامة والشوارع) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40%) بدرجة (1)

2 - محور الأعراض الجسمية

جدول رقم (5)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات محور الأعراض الجسمية لمقياس الصحة النفسية لعينة البحث

ن = 15

4		3		2		1		0		العبارات
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
13	2	13	2	33	5	33	5	7	1	كل شيء يحتاج إلي مجهود كبير

7	1	13	2	40	6	27	4	13	2	الشعور بالثقل باليدين والرجلين
20	3	20	3	33	5	20	3	7	1	الخدر والنمنمة في الجسم
20	3	20	3	27	4	27	4	7	1	السخونة والبرودة في جسمي
20	3	27	4	33	5	20	3	0	0	صعوبة التنفس
13	2	13	2	40	6	27	4	7	1	عضلاتي تتشنج
13	2	20	3	40	6	27	4	0	0	ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة
13	2	13	2	33	5	33	5	7	1	اشعر بالوحدة
7	1	7	1	40	6	33	5	13	2	يسهل استنارتي بسهولة
13	2	27	4	33	5	20	3	7	1	الدوخان مع الاصفرار
7	1	7	1	40	6	33	5	13	2	الصداع المستمر

يتضح من خلال الجدول (5) إن العبارة (كل شيء يحتاج إلي مجهود كبير) تحصلت علي أعلى نسبة مئوية (33 %) بدرجة (1 ، 2)

والعبارة (الشعور بالثقل باليدين والرجلين) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (2)

والعبارة (الخدر والنمنمة في الجسم) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (33 %) بدرجة (2)

والعبارة (السخونة والبرودة في جسمي) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (27 %) بدرجة (1 ، 2)

والعبارة (صعوبة التنفس) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (33 %) بدرجة (2)

والعبارة (عضلاتي تتشنج) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (2)

والعبارة (ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (2)

والعبارة (اشعر بالوحدة) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (33 %) بدرجة (1 ، 2)

والعبارة (يسهل استنارتي بسهولة) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (2)

والعبارة (الدوخان مع الاصفرار) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (33 %) بدرجة (2)

والعبارة (الصداع المستمر) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (2)

3 - محور القلق

جدول رقم (6)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات محور القلق لمقياس الصحة النفسية لعينة البحث

ن = 15

4		3		2		1		0		العبارات
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
7	1	13	2	40	6	27	4	13	2	توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة
7	1	13	2	40	6	27	4	13	2	اشعر بان أشياء سيئة سوف تحدث لي
7	1	7	1	33	5	33	5	20	3	اشعر بانني غير مهم

7	1	7	1	27	4	33	5	27	4	اشعر بحالات من الخوف والتعب
13	2	7	1	27	4	40	6	13	2	اشعر بالتوتر
13	2	20	3	27	4	33	5	7	1	زيادة ضربات القلب
7	1	13	2	20	3	40	6	20	3	الشعور بالخوف
20	3	20	3	27	4	27	4	7	1	الخوف فجأة وبدون سبب محدد
13	2	27	4	33	5	20	3	7	1	اشعر بالارتجاف
7	1	13	2	27	4	33	5	20	3	الألم في الصدر والقلب

يتضح من خلال الجدول (6) إن العبارة (توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة) تحصلت علي أعلى نسبة مئوية (40 %) بدرجة (2)

والعبارة (اشعر بان أشياء سيئة سوف تحدث لي) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40%) بدرجة (2)

والعبارة (اشعر بانني غير مهم) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (33 %) بدرجة (1 ، 2)

والعبارة (اشعر بحالات من الخوف والتعب) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (33 %) بدرجة (1)

والعبارة (اشعر بالتوتر) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (1)

والعبارة (زيادة ضربات القلب) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (33 %) بدرجة (1)

والعبارة (الشعور بالخوف) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40 %) بدرجة (1)

والعبارة (الخوف فجأة وبدون سبب محدد) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (27 %) بدرجة (1 ، 2)

والعبارة (اشعر بالارتجاف) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (33 %) بدرجة (2)

والعبارة (الألم في الصدر والقلب) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (33 %) بدرجة (1)

ثالثا / الدراسة القبلية (استجابة المدربين لاستبيان النشاط الرياضي)

جدول رقم (7)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات المدربين لاستبيان النشاط الرياضي لعينة البحث

ن = 15

لا		نعم		رقم العبارة
%	ت	%	ت	
67	10	33	5	1
60	9	40	6	2
73	11	27	4	3
73	11	27	4	4
80	12	20	3	5
67	10	33	5	6
60	9	40	6	7
73	11	27	4	8
67	10	33	5	9
80	12	20	3	10
73	11	27	4	11
80	12	20	3	12

73	11	27	4	13
80	12	20	3	14
80	12	20	3	15
73	11	27	4	16

يتضح من خلال الجدول (7) إن العبارة رقم (1) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (67 %) في الاستجابة (لا)

- إن العبارة رقم (2) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (60 %) في الاستجابة (لا)
 إن العبارة رقم (3) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (73 %) في الاستجابة (لا)
 إن العبارة رقم (4) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (73 %) في الاستجابة (لا)
 إن العبارة رقم (5) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (80 %) في الاستجابة (لا)
 إن العبارة رقم (6) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (67 %) في الاستجابة (لا)
 إن العبارة رقم (7) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (60 %) في الاستجابة (لا)
 إن العبارة رقم (8) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (73 %) في الاستجابة (لا)
 إن العبارة رقم (9) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (67 %) في الاستجابة (لا)
 إن العبارة رقم (10) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (80 %) في الاستجابة (لا)
 إن العبارة رقم (11) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (73 %) في الاستجابة (لا)
 إن العبارة رقم (12) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (80 %) في الاستجابة (لا)
 إن العبارة رقم (13) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (73 %) في الاستجابة (لا)
 إن العبارة رقم (14) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (80 %) في الاستجابة (لا)
 إن العبارة رقم (15) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (80 %) في الاستجابة (لا)
 إن العبارة رقم (16) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (73 %) في الاستجابة (لا)

رابعا / الدراسة البعدية (استجابات المدربين لاستبيان النشاط الرياضي)

جدول رقم (8)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات المدربين لاستبيان النشاط الرياضي لعينة البحث

ن = 15

لا		نعم		رقم العبارة
%	ت	%	ت	
40	6	60	9	1
47	7	53	8	2
47	7	53	8	3
40	6	60	9	4
27	4	73	11	5
20	3	80	12	6
47	7	53	8	7

33	5	67	10	8
33	5	67	10	9
20	3	80	12	10
27	4	73	11	11
40	6	60	9	12
47	7	53	8	13
40	6	60	9	14
33	5	67	10	15
47	7	53	8	16

إن العبارة رقم (1) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (60 %) في الاستجابة (نعم)
 إن العبارة رقم (2) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (53 %) في الاستجابة (نعم)
 إن العبارة رقم (3) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (53 %) في الاستجابة (نعم)
 إن العبارة رقم (4) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (60 %) في الاستجابة (نعم)
 إن العبارة رقم (5) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (73 %) في الاستجابة (نعم)
 إن العبارة رقم (6) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (80 %) في الاستجابة (نعم)
 إن العبارة رقم (7) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (53 %) في الاستجابة (نعم)
 إن العبارة رقم (8) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (67 %) في الاستجابة (نعم)
 إن العبارة رقم (9) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (67 %) في الاستجابة (نعم)
 إن العبارة رقم (10) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (80 %) في الاستجابة (نعم)
 إن العبارة رقم (11) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (73 %) في الاستجابة (نعم)
 إن العبارة رقم (12) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (60 %) في الاستجابة (نعم)
 إن العبارة رقم (13) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (53 %) في الاستجابة (نعم)
 إن العبارة رقم (14) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (60 %) في الاستجابة (نعم)
 إن العبارة رقم (15) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (67 %) في الاستجابة (نعم)
 إن العبارة رقم (16) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (53 %) في الاستجابة (نعم)

مناقشة النتائج

1 / مقياس الصحة النفسية / أ. محور العدوانية

يتضح من نتائج جدول رقم (1) في الدراسة القبالية إن جميع عبارات المحور جاءت بصورة سلبية حيث ركزت اغلب إجاباتهم بين درجتين (3 ، 4) بنسبة مئوية كالتالي (47 % ، 40 % ، 40 % ، 33 % ، 27 % ، 27 %)

أما في الدراسة البعدية كانت نتائج جدول (4) إن جميع عبارات المحور جاءت بصورة ايجابية حيث تركزت اغلب إجاباتهم بين درجتين (1 ، 2) بنسبة مئوية كالتالي (40 % ، 40 % ، 40 % ، 33 % ، 33 % ، 27 %)

ب . محور الأعراض الجسمية

يتضح من جدول رقم (2) في الدراسة القبلية إن جميع عبارات المحور جاءت بصورة سلبية حيث تركزت اغلب إجاباتهم بين درجتين (3،4) بنسبة مئوية كالتالي (33% ، 40% ، 40% ، 40% ، 40% ، 47%) ، (33% ، 40% ، 47%)

بينما في الدراسة البعدية كانت نتائج جدول رقم (5) إن جميع عبارات المحور جاءت بصورة ايجابية حيث تركزت اغلب إجاباتهم بين درجتين (1،2) بنسبة مئوية كالتالي (33% ، 40% ، 33% ، 27% ، 33% ، 40%) ، (40% ، 33% ، 40% ، 33%)

ج . محور القلق

تتضح نتائج جدول رقم (3) في الدراسة القبلية إن جميع عبارات المحور جاءت سلبية حيث تركزت اغلب إجاباتهم بين درجتين (3،4) بنسبة مئوية كالتالي (40% ، 33% ، 40% ، 33% ، 33% ، 40% ، 27%) ، (40% ، 40% ، 27%)

أما الدراسة البعدية كانت نتائج جدول (6) إن جميع عبارات المحور جاءت بصورة ايجابية حيث تركزت اغلب إجاباتهم بين درجتين (1،2) بنسبة مئوية كالتالي (40% ، 40% ، 33% ، 33% ، 33% ، 40% ، 33% ، 40%) ، (27% ، 33% ، 33%)

2 - استبيان النشاط الرياضي

يتضح من الجدول رقم (7) في الدراسة القبلية لإجابات المدربين إن جميع عبارات الاستبيان جاءت سالبة حيث تركزت إجاباتهم في (لا) حيث جاءت كالتالي الإجابات السلبية (بلا) تراوحت من (60% إلي 80%) والإجابات الايجابية (بنعم) تراوحت من (20% إلي 40%)

بينما في الدراسة البعدية تتضح في نتائج جدول رقم (8) جاءت إجاباتهم ايجابية واغلبها تركزت (بنعم) كانت كالتالي الإجابات الايجابية تراوحت من (53% إلي 90%) والإجابات السلبية تراوحت من (20% إلي 47%)

بعد إن قامت الباحثة بتحليل ومناقشة النتائج تبين إن النشاط الرياضي المقترح الذي تم تنفيذه علي عينة البحث اثر تأثيرا ايجابيا في جميع محاور مقياس الصحة النفسية (العدوانية ، الأعراض الجسمية ، القلق)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (المغربي ، 2020 : 724)

إن ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية تحسن من المهارات الحركية وتعتبر عملية متكاملة مع جوانب السلوك المختلفة الاخرى ، بل إن العلاقة فيما بين هذه الجوانب علاقة وثيقة ومتداخلة حيث النمو العقلي والنمو الانفعالي يتأثر كل منهما بالأخر ويؤثر فيه .

كما تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة

(حرباش ، 2019 : 15) إن معظم الدراسات التي تناولت الرياضة البدنية والترويحية تنادي بأهميتها لذوي العاهات بصفة عامة والمعاقين ذهنيا بصفة خاصة ، لكون الأنشطة البدنية تعتبر جزء من حياتهم إذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات والمعرفة لدي الممارس لنشاطاته وبذلك يساهم في تنمية تطوير شخصيته

5 . الاستنتاجات والتوصيات**5 . 1 الاستنتاجات**

بعد عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة إلي الاستنتاج التالي :-

اثر برنامج ممارسة الأنشطة الرياضية تأثيرا ايجابيا علي جميع محاور مقياس الصحة النفسية (العدوانية ، الأعراض الجسمية ، القلق) لدي أطفال متلازمة داون

5 . 2 التوصيات

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالتالي :-

عقد دورات وندوات تدريبية من قبل المتخصصين بكلية التربية الرياضية للعاملين بجمعية أصدقاء المعاقين للرفع من كفاءتهم المهنية والعملية .

ضرورة إجراء أبحاث ودراسات علمية علي فئة الداون ساند روم

توعية و تثقيف اسر أطفال متلازمة داون بحالة أطفالهم والمردود الايجابي للصحة النفسية عندما يمارسون الأنشطة الرياضية

ضرورة تدريس مادة التربية الرياضية من ضمن المناهج لمتلازمة داون.

المراجع

المراجع باللغة العربية :

إبراهيم عبد القادر ، أمال عبد السميع (2021) : تأثير التدريبات علي بعض المتغيرات المحلية والفسولوجية في سباحة لأطفال المنطقة المجاورة " المنغوليين " ، مقالة 2 المجلد 2 ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة

احمد بدر حمد ،مراد مصطفى علي (2021) : معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية بمراكز إعادة تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة ، بحث ، مجلة عالم الرياضة والعلوم التربوية ، كلية التربية البدنية وعلوم الحركة

حرياش إبراهيم ، قاسم عبد القادر (2019) : ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدي أطفال متلازمة داون وانعكاسها علي التفاعل الاجتماعي من وجهة نظر الأولياء والمربين دراسة وصفية ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ، جمهورية الجزائر .

سارة الشلالدة ، (2018) : . فوائد الرياضة للصحة النفسية تعرف عليها ، مقالة

شاكور سوسن ، (2007) : التوحد أسبابه ، خصائصه ، تشخيصه ، علاجه ، دار الرشاد للطباعة والنشر ، ط1 ، عمان .

شنوفي زينب (2022) : دراسة الصحة النفسية ودور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيقها لذوي الاحتياجات الخاصة .

زيدان بن محمد آل سفران (2019) : متلازمة داون حقائق وإرشادات وحروف من القلب للأسر والمختصين وأفراد المجتمع ، كتاب ، مكتبة الملك فهد الوطنية ، الرياض .

عبد الله محمد الصبي (2022) : التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة ، أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة ، جدة .

نور الدين عمارة ، احمد لزرق (2011) : أهمية النشاط البدني الرياضي في الاندماج الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة " كرة السلة ، الكراسي المتحركة "

محمد سليمان المغربي وغالية الجبهي (2020) : تأثير برنامج تأهيلي حركي لتحسين الحركات الأساسية لأطفال التوحد مركز درنة ، مؤتمر التربية الخاصة ، كلية التربية المرح ، جامعة بنغازي

هاجر طمين ، بركان عادل (2018) : دور النشاط البدني الرياضي المكيف في الاندماج الاجتماعي لذوي اضطراب التوحد ، رسالة ماجستير في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي ، وزارة التعليم والبحث العلمي ، جامعة العربي أم البواقي ، جمهورية الجزائر .

مراجع باللغة الانجليزية

12 – Mary kalaweez and others 2018 : 4

لمراجع الإلكترونية :

- 13- المنتدى الاستراتيجي للسياسات العامة ودراسات التنمية، (2022) مصابو متلازمة داون عندما يصبح الاختلاف قوة ، الرصد والمعرفة مرتكز التنمية .
- 14 – منظمة الصحة العالمية ، (2022) : الصحة النفسية تعزيز استجابتنا