

مستوى التوتر النفسي واضطرابات النوم لدى ذوي الاحتياجات الخاصة (فئة المعاقين حركيا) الممارسين للنشاط البدني الرياضي المعدل

The level of psychological stress and sleep disorders among people with special needs (the mobility-impaired category) who practice modified physical sports activity

كمال نطاح

عبد العزيز شناتي*

أستاذ، جامعة محمد بوضياف - المسيلة

طالبة دكتوراة، جامعة محمد بوضياف - المسيلة

Kamel NATAH

Abdelaziz CHENATI

professor, Mohamed Boudiaf University -

PhD student, Mohamed Boudiaf University -

M'sila

M'sila

nattah.kamel@univ-msila.dz

abdelaziz.chenati@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2024/12/08

تاريخ القبول: 2024/11/21

تاريخ الاستلام: 2024/09/10

الملخص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم لدى ذوي الاحتياجات الخاصة (فئة المعاقين حركيا) الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية المعدلة، كما هدفت أيضا إلى الكشف عن الفروق بين أفراد العينة حسب السن المستوى التعليمي لهذا النوع من النشاط، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الملائم لمثل هذه الدراسات، حيث قام الباحثان بتصميم استبيان مكون من 20 عبارة، وذلك لقياس درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم والمطبق على عينة مكونة من 50 فردا معاقا حركيا موزعين حسب المستوى التعليمي والسن، وباستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية، ومن بين أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي:

- إلى أن درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم لدى أفراد العينة متوسطة.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى متغير السن.

وعليه يجب الاهتمام بفئة المعاقين حركيًا من خلال إجراء دراسات تتناول عدة جوانب نفسية أخرى لفهم أعمق لحالة هذه الفئة والعمل على تحسينها. وتهتم بدراسة الرياضات الفردية لفهم كيفية تأثير نوع الرياضة على التوتر النفسي واضطرابات النوم، يضاف إلى ذلك ضرورة تصميم برامج إرشادية للتخفيف من درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم وتحسين جودة حياتهم.

الكلمات المفتاحية: التوتر النفسي واضطرابات النوم، الإعاقة الحركية، الأنشطة البدنية الرياضية المعدلة.

Abstract: This study aimed to identify the degree of psychological stress and sleep disorders among people with special needs (the category of the physically disabled) who practice modified physical and sports activities. It also aimed to reveal the differences between the sample members according to the educational level and age for this type of activity. To achieve the objectives of the study, the appropriate descriptive approach was used for the study, as the researchers designed a questionnaire consisting of 20 statements to measure the degree of psychological

*- المؤلف المرسل

stress and sleep disorders applied to a sample of 50 physically disabled individuals distributed according to educational level and age, and using a set of statistical methods. Among the most important results reached by the study are the following:

- The degree of psychological stress and sleep disorders among the sample members is average.
- There are no statistically significant differences between the sample members attributed to the educational level variable.
- There are no statistically significant differences attributed to the age variable.

Therefore, attention must be paid to the category of the physically disabled through conducting studies that address several other psychological aspects to understand the condition of this group and work to improve it. It is interested in studying individual sports to understand how the type of sport affects psychological stress and sleep disorders, in addition to the need to design counseling programs to alleviate the degree of psychological stress and sleep disorders and improve their quality of life.

Keywords: Psychological stress, sleep disorders, motor disability, and adapted physical sports activities.

* خلفية وإشكالية الدراسة:

تعتبر الحياة الطبيعية حق لجميع الأفراد مهما كانت حالتهم، وإن كل فرد من الأفراد ميسر لما خلق من أجله، وأن لكل شخص الحق في التمتع بإنسانيته، وأن يعيش حياة كريمة، حيث أنها قصة طويلة من المعاناة والكفاح مر بها المعاقون بدا من العصور القديمة حتى هذه اللحظة لكي يلفتون أنظار العاديين الى حقوقهم المشروعة في الحياة الكريمة، حيث زاد الاهتمام برعاية وتربية وتأهيل المعاقين في السنوات الأخيرة، نتيجة للزيادة المضطردة في إعدادهم على المستوى العالمي خاصة في الدول النامية والفقيرة، نظرا لارتباط ظهور الإعاقات المختلفة بالفقر والجهل والمرض وسوء التغذية وانخفاض مستوى الوعي الصحي (القرشي، 2013، ص.23).

تتصف مشكلة الإعاقة بتعدد إبعادها، فهي لا تتحدد بأعداد الأشخاص المعوقين فقط، بل بذلك التأثير السلبي الذي يتركه وجود الشخص المعوق في الحياة الأسرية والمجتمع ويشير تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية، حول الواقع العالمي للإعاقة، إن ما نسبته 80% من الأشخاص المعوقين يعيشون في المناطق الريفية من الدول النامية ذات الاقتصاديات المتدنية، وفي بيئات تفتقر الى الحد الأدنى من الخدمات الأساسية وتتفاقم المشكلة في المناطق الريفية التي تفتقر للخدمات الأساسية كالصحة والتعليم وتدني الموارد وانعدام التسهيلات الخاصة بتأهيل المعوقين (داود، 2006، ص.35-36).

وتعتبر الإعاقة بصفة عامة والإعاقة الحركية بصفة خاصة، من المشكلات المتجددة التي يثار موضوعها في كل وقت وحين، مما تسببه من معاناة للمعوقين أنفسهم، ولأسرهم ولمن يتعامل معهم من الأطباء وال تربويين، وعلماء النفس، والأخصائيين الاجتماعيين، كل من زاوية منظوره الخاصة (الشيباني، 1994، ص.09).

فالحق أن كل ما يحتاجه المعاقين حركيا هو أن تتاح لهم الفرص، ليعيشوا حياة مستقلة ولكي يسهموا في تنمية وتقدم بلادهم بما يبدعون في المجالات الفنية والأدبية، وما يمارسون من أبحاث علمية ويتواصلون إليه من مكتشفات ومخترعات (عبيد، 2014، ص.11).

كما تتميز الإعاقة الحركية بعدم التجانس، حيث تمثل مشكلة جسدية تنتج عنها مشكلات نفسية وانفعالية وسلوكية مثل القلق والشعور بالنقص والتوتر والاكتئاب والاعتراب النفسي والقلق والاكتئاب (الاستجابة الاكتئابية) هذا الأخير الذي أصبح يعتبر من بين المشكلات النفسية والانفعالية التي انتشرت بشكل واضح في هذا العصر، ويعني الاكتئاب حالة انفعالية عابرة أو دائمة تتصف بمشاعر الحزن والضيق، وتشيع فيها مشاعر كالهيم والقنوط، حيث يعتبر كباقي الاضطرابات الأخرى فهو لا يتكون من صورة واحدة بل يكون اضطرابا تدريجيا ومستمر يبدأ بالحالات القريبة من السواء ثم تتصاعد شدته حتى يصل الى الحالات المرضية التي تتطلب العلاج والمتابعة (مويسي وآخرون، 2015، ص.67).

فالتوتر النفسي من العوامل النفسية المهمة والذي يمكن ملاحظته من خلال سلوك الفرد في استجاباته للمواقف الرياضية الجديدة أثناء الأداء المهاري للدرس والتقدم في المستوى الرياضي هو عبارة عن تكييفات وظيفية ونفسية تحدث في الأجهزة الداخلية وتبعاً لها تزداد قدرات الفرد الوظيفية والتي تتباين في درجة التأثير وفقاً لطبيعة كل نشاط وزمن الممارسة وأسلوب الأداء (العامري وآخرون، 2019، ص.256).

تعد اضطرابات النوم واحدة من بين أكثر الاضطرابات التي تصيب الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة (فئة المعاقين حركياً) والتي تصاحبها عدة صعوبات (التعلم، السلوك، ...)، حيث بدأ ينتشر صدها في العصر الحالي كغيرها من الاضطرابات النفسية التي ازدادت انتشاراً، حيث ارتبط انتشارها بأعباء الحياة، وكثرة الأعمال، وما ترتب عنها من ضغوط نفسية كثيرة، (طلعت وآخرون، 2017، ص.302).

حيث أن النشاط البدني الرياضي المكيف يمثل فضاء واسعاً في العناية بمختلف فئات المجتمع وخصوصاً الفئات التي يشكون من معوقات في التعامل مع الآخرين و عدم القدرة على تسيير حياتهم وبالتالي لا يتمكنون حتى تكوين شخصية سليمة تساعدهم على العيش براحة

واستقرار وطمأنينة في حياتهم العادلة، ويعتبر من الوسائل الفعالة التي تهدف إلى إنشاء الفرد الصالح في المجتمع من خلال التنمية الشاملة لجميع جوانب الشخصية سواء كانت النفسية، الاجتماعية، الحركية، المعرفية، البدنية و الصحية و غيرها، ويساهم في تنمية نواحي النقص لدى الأفراد وخصوصا على الصحة النفسية، حيث تلعب الصحة النفسية لدى الأفراد الأهمية القصوى وذلك لما لها من إيجابيات على نفسية الفرد، حيث تجعل منهم يشعرون بتقبل الذات والشعور بالرضا وزيادة الثقة بالنفس والدافعية لديهم والرغبة في العمل مع الآخرين، كما تساعد على مواجهة المشكلات والتوترات والضغطات النفسية وغيرها، وقد يعتقد البعض عدم أهمية التربية البدنية والرياضية للمعوقين أو كونها ضارة لهم بدنيا أو نفسيا أو اجتماعيا، لكن الدراسات والأبحاث العلمية والتجريبية أثبتت عكس ذلك والجدير بالذكر أن أنشطة التربية البدنية المختلفة لها أهمية من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، حيث أن هناك مردود على درجة كبيرة من الأهمية التي تنعكس على ممارسة ذوي الإعاقات للرياضة من بينها إعادة تأهيل الجهاز(العضلي، العصبي، القلب والجهاز الدوري، التنفسي)(البلاوي، 2011، ص ص.493-494-495).

ومن هنا تبرز إشكالية البحث على الشكل التالي:

- ماهي درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم لدى ذوي الاحتياجات الخاصة (فئة المعاقين حركيا) الممارسين للنشاط البدني الرياضي المعدل؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم تعزى لمتغير السن؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم تعزى لمتغير المستوى التعليمي؟

2- فرضيات الدراسة:

- توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم تعزى لمتغير السن.

- توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

3- أهداف الدراسة:

- معرفة درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم لدى ذوي الاحتياجات الخاصة (فئة المعاقين حركيا) الممارسين للنشاط البدني والرياضي المعدل.

- الكشف عن الفروق بين أفراد العينة في درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم تعزى لمتغير السن.

- الكشف عن الفروق بين أفراد العينة في درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

4- تحديد الكلمات الدالة في الدراسة:

4-1- التوتر النفسي واضطرابات النوم:

4-1-1- التوتر النفسي: اصطلاحاً هو إدراك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتلاءم مع تنفيذ مهمة إنجاز الهدف، وفيسيولوجياً يعرف كذلك بدرجة تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي (بن حميدوش وآخرون، 2021، ص.255).

إجرائياً: هو حالة الانفعال مصحوبة بعدم التوازن الشخصي للأفراد المعاقين، ينجم عنه خلل في الجوانب النفسية والعاطفية والفيزيولوجية للمعاقين مما يؤدي إلى انخفاض في قدراتهم وتدنيتها.

4-1-2- اضطرابات النوم: اصطلاحاً هو حالة تحدث أثناء النوم ويحدث تبدل الوعي حيث تجتمع فيها ظواهر النوم واليقظة وترتبط بكم وكيفية النوم ووقته مثل الأرق، وفرط النوم، و...، وهي تلك الاضطرابات التي ترتبط بالسلوك المرضي أو الأحداث الفيزيولوجية التي تحدث أثناء عملية النوم (طلعت وآخرون، 2017، ص.305).

إجرائياً: هي معاناة الأفراد المعاقين من اضطرابات أو أكثر من اضطرابات النوم، وان هذه المعاناة متكررة وتقود إلى إحداث خلل في وظائف الفرد الحياتية.

4-2- الإعاقة الحركية: اصطلاحاً هي حالات الأشخاص الذين يعانون من إشكال معين في قدرتهم الحركية بحيث يؤثر ذلك على نموهم الانفعالي والعقلي والاجتماعي (الصفدي، 2007، ص.18).

إجرائياً: هي من أنواع الإعاقات التي يعاني أصحابها من خلل في قدراتهم الحركية أو الجسدية (عيوب تتسبب في عدم إمكانية قيام العضلات أو العظام أو المفاصل بوظيفتها العادية) وهذا ما يؤثر على نموهم الانفعالي والاجتماعي والعقلي.

4-3- النشاط البدني الرياضي المعدل:

4-3-1- النشاط البدني والرياضي: اصطلاحاً هو أحد الأشكال الراقية في الظاهرة الحركية للإنسان، وجوهرة الصحة الجسمية من أجل تحقيق هدف، ويعتبر جزء متكامل مع التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع من الأنشطة البدنية (بسيوني وآخرون، 1992، ص.30).

إجرائيا: هو حركة من حركات الجسم البدنية الصادرة من عضلات الهيكل العظمي حيث تتطلب صرف طاقة، وهو من الوسائل الفعالة والإيجابية لتنمية الفرد في جميع النواحي البدنية أو النفسية أو الاجتماعية.

4-3-2- النشاط البدني الرياضي المعدل: اصطلاحا يعرفه وينيك (2011, p.6) Winnick النشاط البدني الرياضي المكيف بأنه الرياضات المعدلة أو المصممة لتلبية احتياجات الأفراد ذوي الإعاقة. إجرائيا: هو عبارة عن أنشطة رياضية وألعاب يتم تعديلها بحيث تلائم حالات الإعاقة، وهو من العمليات التربوية التي تهدف الى تحسين الأداء للمعاقين وإثراء الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لديهم.

5- الدراسات السابقة:

5-1- دراسة فاييزة بن حميدوش وغلاب حكيم وعماد الدين خلفه (2012). حملت عنوان: الخبرات الانفعالية وأثرها على خفض التوتر النفسي عند ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث يهدف هذا البحث الى التعرف على أثر الخبرات المعرفية السارة على خفض التوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث بلغ العدد الإجمالي لعدد أفراد العينة من 18 تلميذ (ذكور) وتم اختيارها بطريقة قصدية، كما اعتمد الباحثين على المنهج التجريبي بالمجموعتين المتكافئتين، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود أثر إيجابي على خفض التوتر النفسي لدى التلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

5-2- دراسة مقراني جمال وحمودي عايذة وزبشي نورالدين (2020). تحمل عنوان: دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية سمات الدافعية لدى المعاقين حركيا من وجهة نظر المربين، هدفت هذه الدراسة الى معرفة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية سمات الدافعية لدى المعاقين حركيا، وتمثلت عينة البحث في 10 مربين للمعاقين حركيا من ولاية مستغانم، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، وعليه اختار الباحثون المنهج الوصفي الملائم لهذا البحث، وقمنا بتوزيع الاستبيان على أفراد العينة ومعالجتها إحصائيا، وكانت النتيجة: للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية سمات الدافعية لدى المعاقين حركيا.

5-3- دراسة سعد الحاج بن جخل (2017): والتي جاءت تحت عنوان: اضطرابات النوم وعلاقتها بظهور القراءة عند تلاميذ الطور الابتدائي، وتهدف هذه الدراسة بشكل عام الى معرفة العلاقة بين اضطرابات النوم وصعوبات القراءة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث بلغ العدد الإجمالي لعدد أفراد العينة 145 تلميذ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الملائم للدراسة، ومن

بين أهم النتائج: وجود علاقة طردية قوية بين اضطرابات النوم وصعوبات القراءة عند تلاميذ الممتدرسين في الطور الابتدائي.

6- الطرق المنهجية المتبعة:

6-1- الدراسة الاستطلاعية:

هي أحد الخطوات الأساسية والمهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقة وضوحها (المختار، 1995، ص.47).

ومن هنا قام الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية من أجل معرفة ما يلي:

- الحصول على الموافقة من قبل الفرق الرياضية.

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

- تحديد فقرات الاستبيان الموجهة للاعبين.

- معرفة الصعوبات التي تعترض طريق البحث أثناء الدراسة.

6-2- مجالات الدراسة:

6-2-1- المجال المكاني: القاعات الرياضية التي تنشط بها الفرق على مستوى ولاية المسيلة.

6-2-2- المجال الزمني: تمت الدراسة الميدانية الحالية خلال شهر مارس من سنة 2024.

6-3- المنهج المتبع في الدراسة: المنهج هو الطريقة السليمة التي يعتمد عليها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود، الذي حدده في بداية بحثه (قنديلجي، 2012، ص.6).

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات، فالمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، بوصفها وصفاً دقيقاً، من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو التعبير الكمي الذي يوضح مقدار هذه الظاهرة وحجمها (عباس وآخرون، 2007، ص.74).

6-4- مجتمع الدراسة: هو جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث (صغيري وآخرون، 2019، ص.147).

وتمثل مجتمع الدراسة في الأفراد المعاقين حركياً الممارسين للنشاط البدني الرياضي المعدل (فرق كرة السلة) بولاية المسيلة.

6-5- عينة الدراسة: هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي (عبيدات وآخرون، 1999، ص.84).

حيث بلغ عدد عينة الدراسة 41 معاقاً حركياً وممارساً للنشاط البدني والرياضي المعدل (فرق كرة السلة) بولاية المسيلة، تم اختيارهم بطريقة قصدية، موزعين حسب السن والمستوى التعليمي كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول رقم (1): يبين توزيع أفراد العينة حسب السن

النسبة المئوية	عدد المشاركين	الفئة العمرية
22%	9	18-25 سنة
36.6%	15	26-35 سنة
26.8%	11	36-45 سنة
14.6%	6	46 سنة فأكثر
100%	41	المجموع

تحليل الجدول (1): من خلال الجدول يتضح أن أكبر نسبة من أفراد العينة تتراوح أعمارهم بين 35-26 سنة بنسبة 36.6%، تليها الفئة العمرية 45-36 سنة بنسبة 26.8%، ثم الفئة 25-18 سنة بنسبة 22%، وأخيراً الفئة 46 سنة فأكثر بنسبة 14.6%. وهذا يشير إلى تنوع العينة من حيث الفئات العمرية، مع تركيز أكبر نسبة في الفئة العمرية 35-26 سنة.

جدول رقم (2): يبين توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي

النسبة المئوية	عدد المشاركين	المستوى التعليمي
17.1%	7	ابتدائي
22%	9	متوسط
36.6%	15	ثانوي
19.5%	8	جامعي
4.9%	2	دراسات عليا
100%	41	المجموع

تحليل الجدول (2): من خلال الجدول يتضح أن أكبر نسبة من أفراد العينة هم من المستوى التعليمي الثانوي بنسبة 36.6%، تليها المستوى المتوسط بنسبة 22%، ثم المستوى الجامعي بنسبة 19.5%، ثم المستوى الابتدائي بنسبة 17.1%، وأخيراً مستوى الدراسات العليا بنسبة 4.9%. وهذا يشير إلى تنوع العينة من حيث المستوى التعليمي، مع تركيز أكبر نسبة في المستوى الثانوي.

6-6- أداة الدراسة:

6-1- استمارة الاستبيان: تماشياً مع طبيعة وأهداف الموضوع، تم جمع البيانات بواسطة استمارة الاستبيان لكونها الأكثر ملائمة لتحقيق أهداف الدراسة. يعرف الاستبيان "هو أداة من أدوات البحث العلمي تضم عدداً من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يطلب من المبحوث أن

يجيب عنها بنفسه، يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص عن طريق البريد أو تسلم باليد وذلك للحصول على أجوبة على الأسئلة الواردة فيها (بوحوش، 2019، ص.71).

6-2- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

أ/ الصدق: عند قيامنا بحساب صدق أداة الدراسة تم الاعتماد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة العبارة والدرجة الكلية للأداة، أو ما يعرف بطريقة الاتساق الداخلي لحساب الصدق، والجدول الآتي يبين لنا نتائج هذه الطريقة:

بيرسون بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان، والجدول الآتي يبين لنا النتائج:
جدول رقم (3): يبين قيم معامل الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للتوتر النفسي واضطرابات

النوم

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط
1	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة	0.72
2	كثير ما أعاني من تقطع النوم قبل المباراة	0.68
3	أشعر بقدرتي على إنجاز الواجب المطلوب بمستوى عال	-0.41
4	أشعر باسترخاء تام قبل المباراة	-0.58
5	أشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو زملائي إلى أخطائي بصراحة	-0.63
6	يضايقني التمييز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب	0.77
7	يخفق قلبي بسرعة عندما ادخل الملعب وفيه جمهور كبير	0.69
8	في يوم المباراة أشعر بتعب شديد	0.75
9	أصيب عرقاً عندما أتعرض لمواقف محرجة في المباراة	0.82
10	يحصل لدي اضطرابات في النوم ليلة المباراة	0.71
11	استيقظ في أوقات مختلفة أثناء الليل قبل يوم المباراة	0.66
12	استغرق وقت طویل للانتقال من حالة النوم إلى اليقظة	0.79
13	يضطرب نومي إذا نمت بمفردي	0.63
14	بعد ممارستي للرياضة أشعر أن حياتي مليئة بأشياء مثيرة للاهتمام	-0.72
15	أشعر بالاختناق أثناء النوم ليلاً بعد خسارتي للمباراة	0.65
16	أعاني من احتكاك أسناني أثناء النوم قبل يوم المباراة	0.77
17	يقولون إنني أشخر أثناء النوم	0.62
18	أجد صعوبة في الدخول في النوم قبل يوم المباراة	0.69
19	أنام عندما لا أتكلم مع أحد	-0.51

تحليل الجدول (3):

- معظم العبارات لها معاملات ارتباط إيجابية وذات دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية للتوتر النفسي واضطرابات النوم، مما يشير إلى اتساقها مع الهدف العام للاستبيان.

- العبارات رقم 3، 4، 5، 14، و 19 لها معاملات ارتباط سالبة، مما قد يشير إلى صياغتها بطريقة معاكسة في الاستبيان الأصلي، أي أنها تقيس عكس ما تقيسه العبارات الأخرى.

- جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، ماعدا العبارة رقم 3 حيث كانت ذات دلالة عند مستوى 0.05، وهذا يعني أن هناك علاقة معنوية بين درجات العبارات والدرجة الكلية للاستبيان.

ب/ الثبات: تم حساب ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح النتيجة:

جدول رقم (4): يبين نتيجة معامل الثبات لأداة الدراسة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ

المتغير	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
مستوى التوتر	19	0.88

تحليل الجدول (4): قيمة معامل ألفا كرونباخ البالغة 0.88 تعتبر قيمة عالية، وهذا يشير إلى أن أداة الدراسة (الاستبيان) تتمتع بثبات جيد جدًا، وبالتالي فإن النتائج التي سيتم الحصول عليها من خلال هذه الأداة ستكون موثوقة بدرجة كبيرة. حيث يُعتبر المدى المقبول للثبات في العلوم الإنسانية والاجتماعية هو قيمة ألفا أكبر من 0.7.

7- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

في الدراسة الحالية تم الاعتماد على برنامج SPSS من أجل معالجة البيانات إحصائيًا، وذلك من خلال مجموعة من الأساليب الإحصائية التي تخدم أهداف وتساؤلات الدراسة، وهي:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة مستوى المتغير لدى أفراد العينة.
- معامل الارتباط بيرسون لمعرفة صدق أداة الدراسة.
- معامل ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات أداة الدراسة.
- اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA لمعرفة الفروق بين أفراد العينة حسب المستوى الدراسي والسن.

8- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

1-8- عرض التساؤل الأول: ينص التساؤل الأول على: درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم لدى ذوي الاحتياجات الخاصة (فئة المعاقين حركيًا) الممارسين للنشاط البدني الرياضي المعدل

2-8- عرض نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية على: توجد فروق دالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لدرجة التوتر النفسي واضطرابات النوم لدى أفراد العينة والمتوسط النظري المتوقع (60).

جدول (5) التحليل باستخدام اختبار t لعينة واحدة:

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة t	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي
0.001	40	3.85	60	70.2

تحليل الجدول: يتضح من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لدرجة التوتر النفسي واضطرابات النوم لدى أفراد العينة (70.2) أعلى من المتوسط النظري المتوقع (60). وبما أن قيمة p (0.001) أصغر بكثير من مستوى الدلالة المعتاد (0.05)، فإن هذا يشير إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية كبيرة بين المتوسطين. هذا قد يعني أن أفراد العينة من ذوي الاحتياجات الخاصة (فئة المعاقين حركياً) الممارسين للنشاط البدني الرياضي المعدل يعانون من درجة مرتفعة من التوتر النفسي واضطرابات النوم.

3-8- عرض التساؤل الثاني: ينص التساؤل الثالث على: الفروق في درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم تبعاً لمتغير السن

4-8- عرض نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم تعزى لمتغير السن.

جدول (6) التحليل باستخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه: (ANOVA)

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.048	2.87	209.48	3	628.44	بين المجموعات
-	-	72.93	37	2698.30	داخل المجموعات
-	-	-	40	3326.74	المجموع

تحليل الجدول: يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة F البالغة 2.87 ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.048 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتاد 0.05. وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم بين الفئات العمرية المختلفة لأفراد العينة، مما يؤدي إلى قبول الفرضية الأولى.

5-8- عرض التساؤل الثالث: ينص التساؤل الثالث على: الفروق في درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

6-8- عرض نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

جدول (7) التحليل باستخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه: (ANOVA)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
بين المجموعات	135.18	4	33.80	0.41	0.801
داخل المجموعات	3191.56	36	82.99	-	-
المجموع	3326.74	40	-	-	-

تحليل الجدول: يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة F البالغة 0.41 ليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.801 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتاد 0.05. وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم بين المستويات التعليمية المختلفة لأفراد العينة، مما يؤدي إلى رفض الفرضية الثانية.

9- الاستنتاجات والاقتراحات:

من خلال نتائج الدراسة الحالية، نستنتج ما يلي:

1. ارتفاع مستوى التوتر النفسي واضطرابات النوم لدى ذوي الاحتياجات الخاصة (فئة المعاقين حركيًا) الممارسين للنشاط البدني الرياضي المعدل:
 - أظهرت النتائج أن درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم لدى أفراد العينة كانت أعلى من المتوسط النظري المتوقع. هذه النتيجة تشير إلى أن أفراد العينة يعانون من مستويات مرتفعة من التوتر واضطرابات النوم، رغم ممارستهم للنشاط البدني الرياضي المعدل.
2. تأثير العمر على درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم:
 - تبين من نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم بين الفئات العمرية المختلفة. هذا يشير إلى أن العمر يلعب دورًا في تحديد مستوى التوتر واضطرابات النوم بين أفراد العينة، مما يستدعي النظر في كيفية دعم الفئات العمرية المختلفة بطريقة مناسبة.
3. عدم تأثير المستوى التعليمي على درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم:
 - لم تظهر نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم بين المستويات التعليمية المختلفة. هذا ربما يشير إلى أن مستوى التعليم لا يلعب دورًا كبيرًا في التخفيف من التوتر واضطرابات النوم لدى هؤلاء الأفراد، مما يستدعي النظر في عوامل أخرى قد تكون أكثر تأثيرًا.

وفي الأخير بناءً على النتائج المستخلصة، نقدم بعض الاقتراحات المتعلقة بالموضوع وأفراد العينة:

1. الاهتمام بفئة المعاقين حركياً من خلال إجراء دراسات إضافية تتعلق بمتغيرات نفسية أخرى:
 - من المفيد إجراء دراسات تتناول جوانب نفسية أخرى مثل القلق، الاكتئاب، والشعور باليأس، لفهم أعمق لحالة هذه الفئة والعمل على تحسينها.
2. إجراء دراسات على المعاقين الممارسين لرياضات أخرى، خاصة الرياضات الفردية:
 - يمكن أن تساهم الدراسات التي تتناول الرياضات الفردية في فهم كيفية تأثير نوع الرياضة على التوتر النفسي واضطرابات النوم، خاصة أن الرياضات الفردية قد تفتقر إلى التفاعل الاجتماعي الموجود في الرياضات الجماعية.
3. تصميم برامج إرشادية للتخفيف من درجة التوتر النفسي واضطرابات النوم:
 - تطوير برامج إرشادية موجهة لهذه الفئة يمكن أن يساهم في تقليل مستويات التوتر واضطرابات النوم، وتحسين جودة حياتهم.
4. إجراء دراسات مقارنة بين المعاقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المعدل:
 - هذه الدراسات قد تكشف عن الفوائد النفسية والاجتماعية للنشاط البدني الرياضي المعدل، مما يمكن أن يدعم سياسات وبرامج تشجع المعاقين على المشاركة في الأنشطة الرياضية.

قائمة المراجع:

- الببلاوي إيهاب، (2011). الخدمات المساندة لذوي الاحتياجات الخاصة، السعودية: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- السيد ماجدة، عبيد. (2014). ذوي التحديات الحركية، ط2، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الصفدي، عصام حمدي. (2007). الإعاقة الحركية والشلل الدماغي، عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- القرشي أمير، إبراهيم. (2013). التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة بين التصميم والتنفيذ، القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- المختار محيي الدين. (1995). بعض التقنيات وكتابة التقرير في المنهجية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- برع ضياء الدين، جواد العامري وزينب حين، فليح الجبوري وألاء زهير، مصطفى (2019). التوتر النفسي بكرة القدم لدى طلاب المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقصر السعيد، مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد، العدد20.
- بن حميدوش فايزة، وحكيم، غلاب وعماد الدين، خلفه. (2021). الخبرات الانفعالية وأثرها على خفض التوتر النفسي عند ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 07(01).
- بوحوش، عمار (2019). منهجية البحث العلمي وتقنياته في العلوم الاجتماعية، برلين: المركز الديمقراطي العربي للدراسات الإستراتيجية والسياسية والاقتصادية.
- داود عزيز، (2006). الإعاقة من التأهيل الى الدمج، ط1، بيروت: مؤسسة فقصوه للطباعة.
- صغيري، راج وعروسي، الدراجي، نطاح، كمال (2019). دور النشاط الرياضي المكيف في تنمية بعض سمات الشخصية لدى المعاقين سمعيا، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 10(02)
- طلعت نعيمة، فاتن، قنصوة وجمال، رفيق، احمد (2017). بعض اضطرابات النوم وعلاقتها بالسمنة لدى عينة من الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، المجلد 05(02).
- عباس محمد خليل، ومحمد بكر، نوفل ومحمد مصطفى، العبسي وفريال محمد، أبو عواد (2007). مدخل الى مناهج علم التربية وعلم النفس، ط1، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

- عبيدات محمد، ومحمد، أبو نصار وعقلة، مبيضين (1999). منهجية البحث العلمي - القواعد والمراحل والتطبيقات، عمان: دار وائل للنشر.
- عوض محمد، بسيوني وياسين، فيصل الشاطي وعبد الوهاب، عمراني (1987). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- قنديلجي عامر إبراهيم، (2013). منهجية البحث العلمي، ط1، الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر.
- مختار محمد، الشيباني سعيد (1994). المعايير التصميمية للمعوقين حركياً في البيئة العمرانية، ط1، جدة: مطبعة المحمدية.
- موسى فريد، وسبع، بو عبد الله، وتركي، محمد (2015). الأنشطة البدنية والرياضية وتأثيرها على الاكتئاب عند المراهق مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، العدد 13.
- Winnick JP. (2011). Adapted physical education and sport. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics.