



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



القسم: النشاط البدني المكيف

التخصص: النشاط البدني المكيف و الصحة

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني المكيف بعنوان:

دور ممارسة النشاط البدني المكيف على تنمية تقدير الذات البدنية لدى المعاقين حركيا

بحث وصفي أجري على المعاقين عقليا حركيا (مبتوري أطراف سفلى) بالمركز الطبي البيداغوجي بالمحمدية و
لاية معسكر

من إعداد الطالبان:

تحت إشراف:

• د/ قدور باي بلخير

■ شالقو بن عثمان

■ شعالة أحمد

السنة الجامعية: 2020-2021

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

«وأن ليس للإنسان إلا ما سعى(39) أن لسعيه سوف يرى (40)»

صدق الله العظيم

سورة النجم الآية 39-40

إلى كل من أوجدني في هذه الدنيا ليصبح أغلى ما أملك أُمي حفصها الله و أبي رحمه الله

إلى إخوتي الذين كان لهم الفضل في إتمام دراستي: إسماعيل، محمد، أحمد.

إلى زميلي و شريك في إتمام هذه المذكرة "شعالة احمد".

إلى كل الأصدقاء والصدقات أينما كانوا وحيثما وجدوا.

إلى الأسرة الجامعية

إلى كل من ساهم في هذا البحث من أساتذة وطلبة معهد التربية البدنية والرياضية

إلى من أحبني أو علمني حرفا أو أعطاني نصيحة.

و إلى الأستاذ الدكتور "قدور باي بلخير"

شالفو بن عثمان

إهداء

أحمد الله عز وجل على منه و عونہ لإتمام هذا البحث.

إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله، إلى من كان يدفعني قدما نحو الأمام لنيل
المبتغى، إلى الإنسان الذي امتلك الإنسانية بكل قوة، إلى الذي سهر على تعليمي بتضحيات جسام
مترجمة في تقديسه للعلم، إلى مدرستي الأولى في الحياة.

أبي الغالي على قلبي أطال الله في عمري؛

إلى التي وهبت قلبها كل العطاء و الحنان، إلى التي صبرت على كل شيء، التي رعتني
حق الرعاية و كانت سندي في الشدائد، و كانت دعواها لي بالتوفيق، تتبعني خطوة
في عملي، إلى من ارتحت كلما تذكرت إبتسامتها في وجهي **نبح الحنان أمي** أمز ملاك على
القلوب و العين جزاها الله عنى خير الجزاء في الدارين؛

إليهما أهدي هذا العمل المتواضع لكي أدخل على قلوبهما شيئا من السعادة

كما أهدي ثمرة جهدي لأستاذي الكريم **الدكتور: قدور باي بلخير** الذي كلما تظلمت الطريق

أمامي لجأت إليه فأنازها لي

و إلى كل من يؤمن بأن بذور نجاح التغيير هي في ذواتنا و في أنفسنا قبل أن تكون في

أشياء أخرى...

قال الله تعالى: " إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم..."

الآية 11 من سورة الرعد

الطالبة: **شعالة أمحمد**

شكر وتقدير

الحمد لله المتوحد بصفات الكمال والجمال، والسلام على سيد الخلق محمد صلى الله عليه وسلم وعلى

آله وصحبه أجمعين أما بعد

أتقدم بالشكر الجزيل أولاً إلى الأستاذ الدكتور المشرف المتواضع «**قدور باي بلخير**» على أخص

نصائحه وتوجيهاته الوافية في إتمام هذا البحث المتواضع، كما أشكر كل من الطاقم الإداري من

أساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية، وبالخصوص **قسم النشاط الحركي المكيف**. وأشكر

أيضا كل الأصدقاء والزلاء الذين ساهموا معنا في إنجاز هذا العمل.

وأتمنى في الأخير النجاح والتوفيق إن شاء الله إلى كل طلبة العلم.

والسلام

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى إبراز دور النشاط البدني المكيف في تقدير الذات البدنية لدى المعاقين حركيا و كان الفرض من الدراسة أن للنشاط البدني المكيف دور في تنمية تقدير الذات البدنية لدى المعاقين حركيا، و تكونت عينة البحث من 40 طفلا معاقا حركيا (مبتوري الأطراف السفلى) بالمركز الإعاقة الحركية بالمحمدية ولاية معسكر، تم اختيارهم بالطريقة القصدية، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين ممارسين و غير ممارسين للنشاط البدني المكيف و اعتمد الطالبان على المنهج الوصفي لملاءمته لموضوع البحث، و تمثلت أداة البحث في مقياس الذات البدنية، و بعد تحليل نتائج الاختبارات توصل الطالبان الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الذات البدنية بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح الممارسين و هذا ما دل على صحة و ثبوت فرضيات الدراسة، و في الأخير اقترح الباحثان الحرص على إدخال النشاط البدني الرياضي كمادة أساسية بمعدل حصة على الأقل أسبوعيا في المراكز الخاصة بالمعاقين حركيا والتشديد على الاهتمام بالجانب النفسي للمعاقين حركيا من قبل المربين.

الكلمات المفتاحية:

- النشاط البدني المكيف
- الإعاقة الحركية
- الذات البدنية

Résumé de l'étude:

L'étude visait à mettre en évidence le rôle de l'activité physique adaptée dans l'estime de soi physique des handicapés physiques, et l'hypothèse de l'étude était que l'activité physique adaptée avait un rôle dans le développement de l'estime de soi physique des handicapés physiques, et l'échantillon de recherche était composé de 40 enfants handicapés moteurs (amputés des membres inférieurs) du centre d'invalidité. Cinétique à Muhammadiyah, Wilayat de Mascara, ils ont été choisis par la méthode intentionnelle, et ils ont été divisés en deux groupes, praticiens et non praticiens de l'adaptation activité physique. Les étudiants se sont appuyés sur l'approche descriptive pour sa pertinence par rapport à l'objet de la recherche. Différences statistiquement significatives dans les dimensions du soi physique entre les pratiquants handicapés physiques et les non-pratiquants de l'activité physique adaptée en faveur des pratiquants, et c'est la preuve de la validité et de la validité des hypothèses de l'étude Les centres pour handicapés physiques et l'accent mis sur l'aspect psychologique des handicapés physiques par les éducateurs.

les mots clés:

- Activité physique adaptée
- Handicap moteur
- Le soi physique

Abstract

The study aimed to highlight the role of adapted physical activity in the physical self-esteem of the physically disabled, and the study hypothesis was that adapted physical activity had a role in the development of 1 The physical self-esteem of the physically disabled, and the research sample consisted of 40 children with motor disabilities (lower limb amputees) from the Kinetics Center in Muhammadiyah, Wilayat de Mascara, they were chosen by the intentional method , and they were divided into two groups, practitioners and non-practitioners of physical activity adaptation. Students relied on the descriptive approach for its relevance to the object of the research. Statistically significant differences in dimensions of the physical self between practitioners with physical disabilities and non-practitioners of physical activity adapted in favor of practitioners, and this is the proof of the validity and validity of the hypotheses s of the study Centers for the physically handicapped and the emphasis placed on the psychological aspect of the physically handicapped by educators.

keywords:

- Adaptedphysicalactivity
- Physical disability
- The physical self

قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

الصفحة	العنوان	الرقم
69	يظهر دلالة الفروق بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف في بعد الرضا البدني العام	01
70	يظهر دلالة الفروق بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف في بعد المظهر العام	02
71	يظهر دلالة الفروق بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف في بعد تقدير الذات الكلي	03
72	يظهر دلالة الفروق المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف في أبعاد الذات البدنية	04

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
69	يبين المتوسطات الحسابية للمعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف في بعد الرضا البدني العام	01
70	يبين المتوسطات الحسابية للمعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف في بعد المظهر العام	02
71	يبين المتوسطات الحسابية ل الحسابية للمعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف في بعد تقدير الذات الكلي	03
72	يبين المتوسطات الحسابية للمعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف في أبعاد الذات البدنية	04

قائمة المحتويات

الصفحة

المحتويات

إهداء

كلمة شكر

ملخص الدراسة

قائمة الجداول و الأشكال

قائمة المحتويات

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

- | | |
|----|-------------------------|
| 02 | 1. المقدمة |
| 03 | 2. مشكلة البحث |
| 04 | 3. فرضيات البحث |
| 05 | 4. أهداف البحث |
| 06 | 5. مصطلحات البحث |
| 07 | 6. الدراسات السابقة |
| 09 | 7. نقد الدراسات السابقة |

الإطار النظري

الفصل الأول: النشاط البدني المكيف

- | | |
|----|---|
| 12 | تمهيد |
| 13 | 1-1. تعريف النشاط |
| 13 | 2-1. تعريف النشاط البدني |
| 13 | 3-1. تعريف النشاط البدني و الرياضي |
| 14 | 4-1. أنواع النشاط البدني و الرياضي |
| 15 | 5-1. خصائص النشاط البدني و الرياضي |
| 16 | 6-1. مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف |
| 18 | 7-1. النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر |
| 19 | 8-1. أسس النشاط البدني الرياضي المكيف |
| 21 | 9-1. تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف |
| 23 | 10-1. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف |

28 11-1. النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف
32 خلاصة الفصل

الفصل الثاني: الذات البدنية

34 تمهيد
35 1-2. تعريف تقدير الذات
36 2-2. تمييز مفهوم تقدير الذات عن بعض المفاهيم النفسية الأخرى
38 3-2. نظريات تقدير الذات
40 4-2. تعريف الذات البدنية (الذات الجسمية)
43 5-2. الذات البدنية الموجبة والسالبة:
44 6-2. اضطراب الذات البدنية:
45 7-2. النظريات المفسرة للذات البدنية
46 خلاصة الفصل

الفصل الثاني: الإعاقة الحركية

48 تمهيد
49 1-3. نبذة تاريخية عن المعاقين
50 2-3. المعاقين في الجزائر
51 3-3. الإعاقة الحركية:
52 4-3. الخصائص العامة للمعاقين حركيا
53 5-3. تصنيفات و أشكال الإعاقة الحركية
54 6-3. أسباب الإعاقة
57 7-3. مشكلات الإعاقة
60 خلاصة الفصل:

الإطار التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

63 1-1. منهج البحث
63 2-1. مجتمع وعينة البحث
64 3-1. متغيرات البحث

65	4-1. مجالات البحث
65	5-1. ادوات البحث
65	6-1. الدراسة الإحصائية
67	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات
69	1-2. عرض و تحليل النتائج
73	2-2. مناقشة الفرضيات
74	3-2. الإستنتاجات
74	4-2. الإقتراحات و التوصيات
	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. المقدمة:

تعد الإعاقة الحركية فئة من فئات ذوى الاحتياجات الخاصة العديدة وهى فئة تنتمي إلى فئة الإعاقات الجسمية أو البدنية وتتضمن العديد من أنواع الإعاقات التي تصيب أجهزة الجسم وأهمها الجهاز الحركي وما يرتبط به من أجهزة أخرى مثل، الجهاز العظمى والجهاز المفصلي والجهاز العضلي والجهاز العصبي المركزي، والمعوق حركيا هو الفرد الذي يعاني من خلل ما في قدراته الحركية، أو نشاطه الحركي بحيث يؤثر ذلك على مظاهر نموه العقلي والاجتماعي والانفعالي ويستدعى الحاجة إلى التربية الخاصة (فاروق الروسان، 1998، صفحة 24).

وتعترى فئة ذوى الإعاقة الحركية من فئات ذوى الاحتياجات الخاصة و التي أصيب أفرادها بإعاقة قللت من قدراتهم على القيام بأدوارهم الاجتماعية على الوجه الأكمل نتيجة قلة أو صعوبة سمعهم مقارنة بالأشخاص العاديين. كما أن هذه الفئة أحوج إلى أن نتفهم بعض المظاهر الشخصية لديهم نتيجة لما تفرضه الإعاقة من عجز حسي واختلاف نفسي للفرد المعاق عن الأفراد العاديين، والذي بدوره يؤثر على شخصية الفرد اجتماعيا ونفسيا، مما يؤدي إلى الشعور بالنقص (سعيد حسني العزة: 2000 ، ص 81)

وقد يحدث أن تضطرب صورة الجسد لعدم اكتمالها بسبب خلقي أو نتيجة لحادث أو مرض مزمن متبوع ببتز العضو المصاب، فتتعرض الصورة للتغيرات لأن كل ما يغير الوحدة البيولوجية ينعكس على الصورة الجسدية فأى تشوه جسدي هو فقدان للمادة الجسدية نفسها، ويؤدي هذا إلى صدمة نفسية تؤدي بدورها إلى تهديد الصورة الجسدية للمريض (Schilder, 1986: p205).

ويضيف "ميزونوف" (Maisonneuve, 1981) أن الإعاقة التي تفرضها للنشاط لها آثار سلبية على تطور الشخصية، فأمام السلوك المنقص للقيمة نجد المعاق حركيا يستبطن (Interiorise) الصورة غير اللائقة التي يعكسها له محيطه، لأن أنواع سوء التركيب الجسدي سواء كانت الفطرية منها أو المكتسبة هي في نفس الوقت إصابة للكمال الجمالي والوظيفي للجسد فهؤلاء المعوقين مظهرهم الجسدي يثير في أغلب الأحيان الخوف والتقزز، كما يثير مواقف التمييز التي نذكر من بينها منافاة العلاقات الاجتماعية العادية (Maisofleuve, 1981 p:52).

وقد يساعد النشاط الحركي المكيف للفرد المعاق في أداء رياضته المفضلة بشكل جيد ومريح فضال من إعطائه الشعور بالسعادة والحيوية والثقة بالنفس، كما يساعده على التأقلم مع نوع الإعاقة ومواجهة المواقف الصعبة التي يتعرض أثناء تأديته لتمارينه الرياضية وإن النشاط البدني المكيف له أهمية بالغة في حياة الفرد الخاصة

والعامة، فهو مهم لصحته البدنية ويعتبر متنفس له من متاعب الحياة ومشاكل العمل، كما أنه يساعده يف قضاء أوقات فراغه و تحسن من قدراته البدنية، كما له دور هام في تسهيل الصعوبات التي يتلقاها المعاقين ميدان عمله ويساعده في تأدية مهامه بكفاءة وعلى أكمل وجه.

كما ورد في نتائج دراسة "بيرشيد" (Bersheid) بأن الأفراد الذين لديهم صورة إيجابية نحو أجسامهم يرون أنفسهم أكثر اجتماعية وألفة مع الآخرين وأكثر ذكاء، وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك بعكس الأفراد الذين لديهم صورة سلبية عن أجسامهم، وقد أشار "فيشر" (Fisher) إلى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشراً هاماً للجوانب المختلفة لشخصيته وأن شعور الفرد بأن جسمه كبير أم صغير، جذاب أم غير جذاب، قوي أو ضعيف، قد يفيد كثيراً في التعرف إلى مفهومه لذاته والتعرف إلى نمط سلوكه تجاه الآخرين، وكما ورد في (علاوي) علاوي م. ح.، مدخل في علم النفس الرياضي (2004, p. 131), عن "هيلمز وتيرنرز" (Helms & Turners) أوضحاً بأن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم.

; يعتبر النشاط البدني المكيف أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة ، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لاشك فيه أن الأنشطة البدنية المكيفة تمثل مجالاً هاماً يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله (حزام محمد رضا القزوني، 1978، صفحة 20).

2. مشكلة البحث:

إن فكرة تأهيل المعاقين حركياً بشكل عام قد أصبحت مقبولة بشكل واسع في المجتمعات المختلفة وخاصة في السنوات الأخيرة من هذا القرن والواقع أن هذه الفكرة قد شهدت تطوراً سريعاً في أساليب وطرق التأهيل المختلفة مما ساعد بالتالي على زيادة قدرة المعوق على الاستقلال والكفاية الذاتية وتقدير الذات واحترامها.

إن اللاعب الرياضي المعاق يرى نفسه أنه لاعب ناجح وأن الآخرين يرون ذلك أيضاً فإن ذلك يؤكد ويدعم هذه الصورة عن نفسه وعن ذاته (علاوي م.، علم التدريب و المنافسة الرياضية، 2002، صفحة 18) وتعتبر (الذات الجسمية) أو البدنية من بين الأبعاد التي تلعب دوراً مهماً في مفهوم الذات وتحتل مكانة كبيرة في المجال الرياضي، وهي التي يقوم فيها الفرد وجهة نظره عن جسمه، حالته الصحية مظهره البدني الخارجي، مهارته وجنسه ، فمفهوم الفرد عن ذاته الجسمية أو البدنية له أهمية تؤثر في النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد، كما يؤثر في مستوى أدائه الحركي (الحافظ، 1984، صفحة 02). وهذا التأثير يبعث الكثير من ردود، و على هذا الأساس كانت أسئلة بحثنا على الشكل التالي:

التساؤل العام:

- هل للنشاط البدني دور في تنمية الذات البدنية للمعاقين حركياً ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا البدني العام بين المعاقين حركياً الممارسين للنشاط البدني و غير الممارسين ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السمنة العام بين المعاقين حركياً الممارسين للنشاط البدني و غير الممارسين ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المظهر العام بين المعاقين حركياً الممارسين للنشاط البدني و غير الممارسين ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات الكلي البدني العام بين المعاقين حركياً الممارسين للنشاط البدني و غير الممارسين ؟

3. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للنشاط البدني دور في تنمية الذات البدنية للمعاقين حركيا.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا البدني العام بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و غير الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السمنة العام بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و غير الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المظهر العام بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و غير الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات الكلي البدني العام بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و غير الممارسين.

4. أهداف البحث:

تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

- قياس مستويات تقدير الذات البدنية لدى المعاقين حركيا.
- المقارنة بين المعاقين حركيا (مبتوري الأطراف السفلى) الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف في تقدير الذات البدنية.
- إبراز دور النشاط البدني الرياضي في تنمية تقدير الذات البدنية لدى المعاقين حركيا.

5. مصطلحات البحث:

✚ الذات البدنية:

التعريف الإصطلاحي: هي عبارة عن إدراك التلميذ لمواطن القدرة والضعف في كفايته البدنية في حصة التربية البدنية والرياضية وهذه الصفة تظهر من خلال إدراك التلميذ لمستواه البدني خلال ممارسة نشاط التربية البدنية والرياضية مع زملائه ، إذ أن التلميذ له تصورات عن مظهر جسمه وقدراته البدنية من قوة وسرعة ورشاقة وغيرها من القدرات التي تشكل أساس في تطور الإنجازات وبذلك فإنها تسهل تقييم الفرد من خلال الشعور البدني بمستوى كفاءته سلبيا أو ايجابيا (السعدي، 2002، صفحة 11)

التعريف الإجرائي: وهي نظرة الفرد إلى حالته البدنية من حيث الشكل و من حيث القدرة البدنية، وتتعلق أيضا بنظرة الأشخاص من حوله.

✚ الإعاقة الحركية:

التعريف الإصطلاحي: هو الفرد الذي يعاني من خلل ما في قدراته الحركية، أو نشاطه الحركي بحيث يؤثر ذلك على مظاهر نموه العقلي والاجتماعي والانفعالي ويستدعى الحاجة إلى التربية الخاصة (فاروق الروسان، 1998، صفحة 24).

التعريف الإجرائي: وهو الفرد الذي يعاني من خلال في جسمه و أو فقدان لأحد الأعضاء و التي تسبب له

مشاكل في القيام بواجباته اليومية على أكمل أو دون الحاجة إلى المساعدة

النشاط البدني المكيف:

التعريف الإصطلاحي: نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص

محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية ،النفسية ،العقلية ،وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض

الوظائف الجسمية الكبرى (A.stor:U.C.L:ET Outer ، 1993)

التعريف الإجرائي: وهو نشاط بدني رياضي معدل وفق القدرات الحركية أو العقلية للأشخاص ذوي الإحتياجات

الخاصة

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: بلال بودينة بعنوان: " تأثير الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة على مستوى تقدير الذات

لدى المعاقين حركيا" جامعة أم البواقي الجزائر – 2019.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة على مستوى تقدير الذات لدى

المعاق حركيا وقد استخدمنا المنهج الوصفي، حيث بلغت عينة الدراسة 64 معاق حركيا تنقسم بالتساوي إلى

32 ممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف و 32 غير ممارس والمسجلين بمركز عين البيضاء – أم البواقي –

للمعاقين وقد تم استخدام لقياس مستوى تقدير الذات مقياسا يحوي على 23 عبارة تناولت كالمثال من الذات

الجسمية والمظهر العام ، الذات الأسرية ، الذات الشخصية والثقة بالنفس ، الذات الاجتماعية والترويحية ،

وتوصلت الدراسة إلى :

- عدم وجود فرق في مستوى تقدير الذات الجسمية والمظهر العام بين العينتين
- سجلت فروق في مستوى تقدير الذات الأسرية والذات الشخصية والثقة بالنفس والاجتماعية والترويجية .
- مستوى تقدير الذات العام كان أعلى عند العينة الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف.

الدراسة الثانية: دراسة عادل خوجة .بن عمر مراد و زحاف محمد .بعنوان: " مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي" مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية العدد الثامن مارس 2018.

هدف البحث التعرف إلى مستوى تقدير الذات لدى الرياضيين المعاقين حركيا وكذا هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (السن، الجنس، نوع الإعاقة، سبب الإعاقة، المستوى التعليمي، الخبرة في اللعب، ونوع الرياضة)، وتم استخدام المنهج الوصفي، على عينة تكونت من (21) معاقا حركيا يمارسون كرة السلة على الكراسي المتحركة وألعاب القوى من الجنسين والذين يبلغون (14-19 سنة) تم اختيارهم بالطريقة العمدية عن طريق الرابطة الولائية لرياضة المعاقين لولاية المسيلة، واستخدم الباحثون مقياس تقدير الذات ل روزنبرج (Rosenberg, 1965) كأداة للقياس، وقد أشارت نتائج البحث إلى: مستوى تقدير الذات مرتفع لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (السن، الجنس، نوع الإعاقة، المستوى التعليمي، ونوع الرياضة)، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (طبيعة الإعاقة، الخبرة في اللعب).

الدراسة الثالثة: دراسة راشدي مبروك بعنوان: "ممارسة النشاط البدني المكيف وأثره على تقدير الذات الجسمية لدى الصم والبكم" مذكرة ماستر أكاديمي - جامعة محمد بوضياف - المسيلة- 2018..

هدفت الدراسة إلى معرفة الفرق بين الممارسين والغير ممارسون للنشاط البدني المكيف و كان الفرض من الدراسة أن لممارسة النشاط البدني المكيف أثر على تقدير الذات الجسمية لدى الصم البكم، أما عينة البحث فكانت من مركز صغار الصم البكم لولاية ميله و الذين بلغ عددهم 26 . و اعتمد الباحث المنهج الوصفي المقارن باعتباره الأنسب المناهج الطبيعية الدراسة وأهدافها، وبعد تحليل النتائج توصل الطالب الباحث إلى النتائج التالية:

- النشاط البدني يتمكن المعاق من نسيان اختلافهم عن غيرهم بالإعاقة .
- أحد الأسباب التي تدفع المعاق لممارسة النشاط البدني هو إثبات الذات

7. النقد و التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال إطلاعنا على الدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا و الذي اعتمدنا عليها في بناء دراستنا من حيث المنهج و الشكل توصلنا إلى أن هناك بعض أوجه التشابه و الاختلاف و التي يمكن في النقاط التالية:

أوجه التشابه:

- تشابهت الدراسات من حيث المنهج المستخدم حيث اعتمدت على المنهج الوصفي.
- تشابهت الدراسات من حيث المتغير التابع المتمثل في تقدير الذات.
- تشابهت الدراسات من حيث الوسائل الإحصائية طرق جمع العينة.

أوجه الاختلاف:

- اختلفت الدراسات من حيث صنف الإعاقة.

- اختلفت الدراسات من حيث المتغير حيث اعتمدت الدراسات على تقدير الذات بصفة عامة بينما اعتمدنا في دراستنا على دراسة تقدير الذات البدنية.
- اختلفت الدراسات من حيث مقدار العينة ومراحلها العمرية.

الإطار النظري

الفصل الأول:

النشاط البدني

المكيفة

تمهيد :

اهتم الإنسان ومنذ القدم بجسمه وصحته و لياقته، كما تعرف عبر كفاءته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية و التي اتخذت إشكالا اجتماعيا كاللعب، التمرينات البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواحي النفسية، الاجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية، المهارية، الجمالية، والفنية، و هذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي الترويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الوطني، و هذا ما سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية.

1-1. تعريف النشاط :

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه و ذلك

من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية .(الخولي م.، 1990، صفحة 29)

1-2. تعريف النشاط البدني :

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التربص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول ، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل الكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان ، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد أستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى . (الخولي أ.، 2001، صفحة 120)

1-3. تعريف النشاط البدني و الرياضي :

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيماً و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني .

و يعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها ، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته و تضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً و ذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي . أو نسبة إليه ، كما أنه مؤسس أيضاً على و يتميز النشاط

الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، و من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة و نزاهة.

و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا و النشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب . (الخولي ا.، 1996، صفحة 32)

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ، معلمات ن اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته و مجتمعه ، حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي و البدني فقط إلا أنه يتم التأثير الإيجابي على جوانب أخرى إلا و هي نفسية و اجتماعية ، العقلية ن المعرفية ، الحركية و المهارية ، جمالي و فني و كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملا . (منصور، 1971، صفحة 209)

1-4. أنواع النشاط البدني و الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط و التربية الرياضية ، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده و هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ، في تأديته و من بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة ، ركوب الخيل ، المصارعة المبارزة ، السباحة ، ألعاب القوى ، رمي الرمح ، رمي القرص ، تمرينات الجمباز . و أما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق و من أمثلته كرة السلة كرة اليد، كرة الطائرة، فرق التتابع في السباحة و الجري، و رياضة الهوكي.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط و تبعا للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها :

1-4-1. ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ و مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف و أغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم .

1-4-2. ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال. (زكي، 1965، صفحة 39)

1-4-3. ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي، و مجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب و يتنافس فيها الأفراد فرديا و جماعيا. إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز. وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة و الذي يدعى بالنشاط اللاحقي للترفيه البدنية ، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية و محقق نفس أصدائها ، و ينقسم بدوره

إلى نشاط داخلي و نشاط خارجي. (زكي، 1965، صفحة 40)

1-5. خصائص النشاط البدني و الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها :

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني و الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي .
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.

- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ،يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز.

لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحياة ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمع ، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه. (الخالق، 1982، صفحة 19)

1-6. مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

إن الباحث في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون والعاملون في الميدان، واستخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة، فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة، في حين استخدم البعض الأخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكيف، فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحدا، أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسيا أو موهوبين أو مضطربين نفسيا وانفعاليين، نذكر من هذه التعاريف ما يلي:

- تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات: يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم (حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات، 1998، صفحة 223).

- تعريف ستور(stor): نعي به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى (A.stor:U.C.L:ET Outer، 1993).
- تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية الخاصة: هي البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية والأنشطة الإيقاعية لتناسب ميول وقدرات وحدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطلاعات، ليشاركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة للتربية.
- محمد عبد الحليم البواليز: هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تنسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة.
- ومن خلال هذا العرض لمختلف التعاريف فالمقصود بالنشاط الرياضي المكيف هو إحداث تعديل في الأنشطة الرياضية المبرمجة لتتماشى مع الغايات التي وجدت لأجلها، فمثلا في الرياضات التنافسية هو تكييف الأنشطة الرياضية حسب الفئة وتدريبها للوصول إلى المستويات العالية، أما في حالة الأمراض المزمنة كالربو والسكري فهو تكييف الأنشطة الرياضية لتساعد على التقليل من هذه الأمراض، وبالنسبة لحالات الإصابات الرياضية فان اللاعب الذي يتعرض للإصابة يحتاج إلى برنامج حركي تأهيلي خاص حسب نوع ودرجة الإصابة، أما تكييف الأنشطة الرياضية للمعاقين جعلها تتماشى مع حالة ودرجة ونوع الإعاقة، وبالتالي فالمقصود بالنشاط البدني الرياضي المكيف في هذه الدراسة هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة ونوعها وشدتها، بحيث تتماشى مع قدراتها البدنية والاجتماعية والعقلية.

1-7. النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر: تمتأسس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979 وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في (CHU) في قصرين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك في (CMPP) في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا ، وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية (ISMGF) وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا (IBSA) وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران (من 24 الى 30) سبتمبر حيث تبعتها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن، وشاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة 1991 في مصر .

وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الاولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين (16- 35) سنة، وقد سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات عدة أهداف متكاملة في بينها وعلى رأسها، تطوير النشاطات البدنية والرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع الإعاقات باختلافها ويتم تحقيق هذا الهدف عن طريق :

- العمل التحسيسي والإعلام الموجه
- للسلطات العمومية
- لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين

- العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان (ميدان النشاط البدني والرياضي المكيف) وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوزارات .
 - والفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين منخرطة في عدة فيدراليات دولية وعالمية منها :
 - اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة (I.C.C)
 - اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا (IPC)
 - الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيا (INAS-FMH)
 - الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة (ISMW)
 - الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة (IWPF)
 - الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية (CP - ISRA)
- وفيها من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية (إبراهيم رحمة، 1998، صفحة 70).

وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وعلى رأسها الألعاب الاولمبية سنة 1992 في برشلونة وسنة 1996 في اطلنطا نجاحا كبيرا وظهور قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين وخاصة في اختصاص ألعاب القوى ومنهم علاق محمد في اختصاص (100-200-400) متر وكذلك بوجليطية يوسف في صنف B3 (معوق بصري) وفي نفس الاختصاصات وبلال فوزي في اختصاص (5000 متر و 800 و 1500) متر .

1-8. أسس النشاط البدني الرياضي المكيف: إن أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين ينبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقيق النمو العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي ، حيث

أوضحت الدراسات إن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي ، فهو كذلك يريد أن يسبح ، يرمي بقفز .

يشير انارينو وآخرون "إن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق ، ولكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج تلاءم إصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق" (محمد الحماحي ، امين انور الخولي، 1990، صفحة 194)، يركز النشاط البدني الرياضي للمعاقين على وضع برنامج خاص يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي العام ، وقد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو ي مراكز الخاصة بالمعاقين ، ويكون الهدف الأسمى لها هو تنمية أقصى قدرة ممكنة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه ، بالإضافة إلى الاندماج في الأنشطة الرياضية المختلفة، ويرعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ، ما يلي :

- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي
- إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية
- إن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج
- أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية
- أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وإمكانياته ، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات
- أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة .

وبشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية :

- تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط ، تعديل مساحة الملعب ، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة ، تصغير أو تكبير أداة اللعب ، زيادة مساحة التهديف
- تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني الى حد ما
- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب
- الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية ، كالأطواق والحبال ...
- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماع بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب.
- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد (حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات، الصفحات 47-49-50)

1-9. تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف: لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية والتنافسية، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية والجماعية، على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى :

1-9-1. النشاط الرياضي الترويحي: هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية ، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين .

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

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق

للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (إبراهيم رحمة، 1998، صفحة 9).

يرى رملي عباس أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة ، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس ، والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمتد الأغلبية بالترويج الهادف بدنيا وعقلياً.... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من اجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية (عباس ع الفتح رملي ، محمد إبراهيم شحاتة، 1991، صفحة 79).

كما أكد "مروان ع المجيد " أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق اذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر ، الرغبة في اكتساب الخبرة ، التمتع بالحياة ويساهم بدور ايجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة ، وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع (مروان ع المجيد إبراهيم ، 1997، الصفحات 111-112)، ويمكن تقسيم الترويج الرياضي كما يلي:

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

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

ج- الرياضات المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، اليخوت والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.

1-9-2. النشاط الرياضي العلاجي: عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي، بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل.

كما أصبح النشاط الرياضي يمارس في معظم المستشفيات والمصحات العمومية والخاصة وفي مراكز إعادة التأهيل والمراكز الطبية البيداغوجية وخاصة في الدول المتقدمة، ويراعى في ذلك نوع النشاط الرياضي، وطبيعة ونوع الإصابة، فقد تستخدم حركات موجهة ودقيقة هدفها اكتساب الشخص المعوق تحكماً في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة (Roi Randain: ، 1993، الصفحات 5-6)

1-9-3. النشاط الرياضي التنافسي: ويسمى أيضاً بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية، هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبياً، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم.

1-10. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف: قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1978، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب

الأنشطة الترويجية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص، وقد اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفوس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويجية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا، اجتماعيا، نفسيا، تربويا، اقتصاديا وسياسيا.

1-10-1. الأهمية البيولوجية: إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (لطفي بركات أحمد، 1984، صفحة 61)، ويؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية (أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب، 1992، صفحة 150)

2-10-1. الأهمية الاجتماعية : إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق (أو الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد.

ويجعلها أكثر إخوة وتماسكا، ويبدوا هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين قبلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوروبا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقية، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهما وإسرافا.

وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويح فيما يلي: الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي (لظفي بركات أحمد ، صفحة 65).

كما أكد " محمد عوض بسيوني " أن أهمية النشاط الرياضي تكمن في مساعدة الشخص المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيها ، حيث أن هذه الممارسة تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع. وهو ما أكدته كذلك "عبد المجيد مروان" من أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة ، فضلا عن شعوره باللذة والسرور، كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق (لظفي بركات أحمد ، صفحة 44).

10-3-1. الأهمية النفسية : بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بان هناك

دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد)، وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدئين هامين :

- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب .
 - أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر .
- أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس - الشم - التذوق - النظر السمع في التنمية البشرية. وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية .

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله (حزام محمد رضا القزويني، 1978، صفحة 20).

1-10-4. الأهمية الاقتصادية: لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية، وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها، لقد بين

"فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15 % في الأسبوع (محمد نجيب توفيق، 1967، صفحة 560).

فالترويح إذا نتاج الاقتصادي المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالإغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية.

1-10-5. الأهمية التربوية: بالرغم من ان الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على ان هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي :

• **تعلم مهارات وسلوك جديدين:** هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كنشاط ترويجي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا .

• **تقوية الذاكرة:** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويجي يكون لها اثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكان في « مخازن » المخ ويتم استرجاع المعلومة من « مخازنها » في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.

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

● **اكتساب القيم:** ان اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية.

1-10-6. الأهمية العلاجية: يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن الرياضة الترويحي يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: (تلفزيون، موسيقى، سينما رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع .

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (حزام محمد رضا القزويني، الصفحات 31-32).

1-11. النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف: من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا انه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد SegMund Freud وجان بياجيه Gean Piaget وكارول جروس Karl Gros هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

1-11-1. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر): تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تحتزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة (محمد عادل خطاب، الصفحات 56-57)

ومن جهة ثانية إن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي يعيش فيها (Serae moyenca, 1982, صفحة 163).

1-11-2. نظرية الإعداد للحياة: يرى كارل جروس "Karl Gros" الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة.

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة.

أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت ميلز "R. Mills" يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف

المهنية، كما انه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية، الفنية أو العلمية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

1-11-3. نظرية الإعادة والتخليص: يرى ستانلي هول "Stanley Hool" الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ اقدم العصور.

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بان الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة القرديّة من مراحل تطور الإنسان (د / كمال درويش ، أمين الخولي، 1990، صفحة 227)

1-11-4. نظرية الترويح: يؤكد "جتسيمونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة. والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ .

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضحج الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزعجاتها (al&F . Balle ، 1975 ، صفحة 221)

1-11-5. نظرية الاستجمام : تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك .

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

1-11-6. نظرية الغريزة : تفيد هذه النظرية بان البشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه.

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.

خلاصة الفصل:

لقد حاولنا في هذا الفصل تحليل مفهوم النشاط البدني الرياضي وقد أجرينا محاولة لشرح النشاط البدني الرياضي المكيف من كافة جوانبه وإظهار الدراسات التربوية والسوسولوجية حوله وما ساهمت هذه الدراسات في مضمار فهم ماهيته، ويعد هذه النشاط الرياضي حديث النشأة مقارنة بالنشاط الرياضي عند العاديين وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الأفراد، فهو يعتبر وسيلة تربوية وعلاجية ووقائية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة، إذ يسهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب، وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة، خاصة للأطفال المعاقين والذين تضيق دائرة نشاطهم بسبب مرض أو عجز جسمي.

الفصل الثاني:

الذات البدئية

تمهيد:

تعتبر دراسة تقدير الذات من الدراسات الأكثر استقطاباً للباحثين و المفكرين النفسانيين والعديد من المهتمين بدراسة مختلف جوانب الشخصية، وذلك لأهميتها ودورها في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، ولقد وجد مختلف الباحثين في دراسة تقدير الذات صعوبات كثيرة تتعلق بتعدد المصطلحات الخاصة بالذات، وقد لا يزال الجدل قائماً بين مختلف الباحثين حول تحديد هذا المفهوم.

2-1. تعريف تقدير الذات:

يعرف تقدير الذات بأنه: "التقييم العام لدى الفرد لذاته في كل كليتها وخصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته وشعوره نحوها وفكرته عن مدى أهميتها وجدارتها وتوقعاته منها كما يبدو ذلك في مختلف مواقف حياته (الحجري، 2011، صفحة 05).

يرى كوبر سميث "أن تقدير الذات يمثل مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه الآخرين، وهي تتضمن معتقداته وأفكاره فيما إذا كان يتوقع النجاح أو الفشل ومدى إدراك الفرد لخبرات الفشل وقدرته على اجتيازها (شاهين، 2014).

يعرف "روجرز" ROJERS (1969): تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي لها مكون سلوكي وآخر انفعالي.

ويذهب "مصطفى فهمي" (1979) إلى أن تقدير الذات عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته نحو كل ما يقوم من أعمال وتصرفات ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والتفوق والنجاح. (حسن، 2013، صفحة 366).

وبالنسبة لـ "روزنبرج" تقدير الذات هو اتجاهات الفرد نحو نفسه، بحيث تكون هذه الاتجاهات إما سالبة أو موجبة، إذا كانت بالإيجاب فإن الفرد يشعر بالرضا عن ذاته أما إذا كانت بالسلب فإنه يشعر برفض ذاته. (يونسي، 2012، صفحة 18).

ومما سبق يتضح أن تقدير الذات هو اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو الآخرين له سواء كان هذا الاتجاه إيجابي أم سلبي مما يجعل الفرد يشعر بالرضا التام عن نفسه أو أنه يحتقرها وهذا ضمن الحاجات التي يحتاجها الفرد كحاجته إلى الحرية والاستقلالية والنجاح وتحقيق ذاته بمجدارة وصولاً إلى تقديره لها.

وترى الطالبة أن تقدير الذات هو التصور الذي يبنيه الفرد عن ذاته وعن الآخرين له بمعنى أنه يأخذ فكرة عن ذاته سواء كانت بالإيجاب أو بالسلب حسب اتجاهاته وميوله وتكوينه منذ الطفولة.

2-2. تمييز مفهوم تقدير الذات عن بعض المفاهيم النفسية الأخرى:

2-2-1. الفرق بين تقدير الذات و مفهوم الذات:

يقول ر ليكوي L'Ecuyer: "حسب الاحساسات و الادراكات المختلفة و حسب الإمكانيات المتنوعة و المتفاوتة للفرد يتكون مفهوم الذات متعدد الأوجه". و حسب سوبر "Super" هذه المفاهيم المختلفة تنظم في نسق تصاعدي يضم مجموعة كل مفاهيم الذات (كفاءات و نقائص في مجالات مختلفة). ومن هذا النسق يبرز تناسق متفاوت و وحدة الشخصية" (ميموني، 2010، صفحة 46).

و حسب تماسك و أهمية هذه المفاهيم للذات يكون و يصدر الفرد حكما على ذاته (أي يشعر بكفاءاته و نقائصه) يسمى تقدير الذات يعني مستوى الرضا أو عدم الرضا على الذات. حسب "كوبرسميث" تقدير الذات هو مفهوم الذات.

لكن بالنسبة لـ "ليكوي" 1978 "L'Ecuyer" تقدير الذات ما هو الا جانب من جوانب مفهوم الذات (مفهوم الذات له جانب معرفي و جانب وجداني يعبر عنه تقدير الذات). أما ج. بولي J. Bowlby (1981) "تقدير الذات ينتج عن التعلق و هو شعور الفرد بأنه محبوب و له قيمة و مكانة في محيطه" (ميموني، 2010، صفحة 47).

2-2-2. تقدير الذات و فاعلية الذات:

يشير "باندورا" Bandura و عدد آخر من الباحثين إلى أن مفهوم فاعلية الذات يرتبط بعدد من المفاهيم في الشخصية و منها تقدير الذات، فعلى الرغم من أن فاعلية الذات و تقدير الذات هما شيئان متلاحمان و لكنهما بناءات و تركيبان مستقلان من الناحية النظرية (الآلوسي، 2014، صفحة 46).

ففاعلية الذات تعني مجموعة التوقعات التي تجعل شخصا ما يعتقد بأن المسار الذي سيتخذه سلوك ما سيحظى بالنجاح. و عرفها باندورا و آخرون Others&Bandoura (1988) على أنها "قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين، و التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، و اصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها، و التنبؤ بمدى الجهد و المثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط أو العمل" (معمرية، 2012، صفحة 196).

2-2-3. تقدير الذات و توكيد الذات:

يعرف جوزيف وولب Wolpe، أرنولد لازاروس Lazarus توكيد الذات على أنه "سلوك يعبر عنه الفرد عن حقوقه الشخصية و مشاعره بطريقة مقبولة اجتماعية" (معمرية، 2012، صفحة 223) و يضيف "ولب" أنه التعبير المناسب عن أي انفعال - عدا القلق - نحو شخص آخر، وتشمل هذه الانفعالات التعبير عن مشاعر الصداقة والوجدان و المشاعر التي لا تؤذي الآخرين أما عبد الظاهر الطيب (2001) فيعرف التوكيدية على أنها "مفهوم يشير إلى حرية التعبير الانفعالي وحرية الفعل سواء أكان ذلك في الاتجاه الايجابي أي في اتجاه التعبير عن الأفعال والتعبيرات الانفعالية الإيجابية الدالة عن الاستحسان والتقبل وحب الاستطلاع والاهتمام والحب والود والمشاركة والصدق والإعجاب أم في الاتجاه السلبي أي في اتجاه التعبير عن الأفعال والتعبيرات الدالة على الرفض وعدم التقبل والغضب والألم والحزن والشك والأسى ولذلك فهو مصطلح قريب من مصطلح الحرية الانفعالية" (حيدر، 2008).

و يعرفه "لانج" و "جاكوبوسك" Jackobowske&Lang بأنه "الدفاع عن الحقوق الخاصة، و التعبير عن الأفكار و المعتقدات و المشاعر على نحو صريح و مباشر، و بطريقة مناسبة لا يترتب عنها أي أذى للآخرين، أو لا تؤدي الى انتهاك حقوقهم" (معمرية، 2012، صفحة 224).

2-3. نظريات تقدير الذات:

2-3-1. نظرية روزنبرغ:

إن هذه النظرية تعتبر من أوائل النظريات التي وضعت أساسا لتفسير و توضيح تقدير الذات، حيث ظهرت هذه النظرية من خلال دراسته للفرد و ارتقاء سلوك تقييمه لذاته، في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوي الاقتصادي والاجتماعي، والديانة وظروف التنشئة التربوية. و وضع روزنبرغ للذات ثلاثة تصنيفات هي:

- **الذات الحالية أو الموجودة:** وهي كما يرى الفرد ذاته و ينفعل بما.
- **الذات المرغوبة:** وهي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد.
- **الذات المقدمة:** وهي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين.

ويسلط روزنبرغ الضوء على العوامل الاجتماعية فلا أحد يستطيع أن يضع تقديرا لذاته والإحساس بقيمتها إلا من خلال الآخرين، ويعد روزنبرغ (1979) تقدير الذات اتجاه الفرد نحو نفسه لأنها تمثل موضوعا يتعامل معها، ويكون نحوها اتجاهها، وهذا الاتجاه نحو الذات يختلف من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى (كفاي، 1989، صفحة 176).

افترض الباحثون في دراسة لروزنبرغ و آخريين (1995)، وجود نوعين من تقدير الذات هما (تقدير الذات الخاص)، (تقدير الذات العام) و آن تقدير الذات العام عادة ما يكون أكثر ارتباطا بالطبيعة النفسية للشخص، في حين تقدير الذات الخاص يكون أكثر ارتباطا بسلوك ذلك الشخص. و بعد تحليل البيانات أظهرت نتائج

البحث ارتباط تقدير الذات العام بمقاييس نفسية ارتباط إيجابية و هي مقاييس السعادة، الرضا عن الحياة و سلبيا مع مقاييس الكآبة و القلق العام و الاشمزاز و التوتر وحدة الطبع و الشعور بالذنب في حين كان تقدير الذات الخاص أفضل متنبئ للأداء التحصيلي (الآلوسي، 2014، صفحة 124).

2-3-2. نظرية كوبر سميث:

لقد استخلص "كوبر سميث Cooper Smith" نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته التقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، حيث ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب فضلا عن ذلك يرى "كوبر سميث" أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من تقييم الذات ورد الفعل أو الاستجابات الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمه نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين (التعبير الذاتي)، وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها والتعبير السلوكي ويشير إلى الأساليب السلوكية، التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية (كفاي، 1989، صفحة 104).

2-3-3. نظرية زيلر:

يشير علاء الدين كفاي (1989) إلى أن نظرية "زيلر Ziller" في تقدير الذات نالت شهرة أقل من نظريتي روزنبرج وكوبر سميث، لكنها في الوقت نفسه تعد أكثر تحديدا وأشد خصوصية، أي أن زيلر يعتبر تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات. وينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته. ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك،

فعندما تحدث تغييرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك (كفاي، 1989، صفحة 105)

و يرى عبد الرحمن سليمان (1999:91) أن تقدير الذات طبقاً لزيلر مفهوم يرتبط بين تكامل الشخصية من ناحية، وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات.

2-4. تعريف الذات البدنية (الذات الجسمية):

يرى كمال دسوقي (1988) أن الذات البدنية هي "الصورة أو التصور العقلي الذي عند المرء عن جسمه الخاص أثناء الراحة أو في الحركة في أية لحظة، وهي مستمدة من الإحساسات الباطنة وتغيرات الهيئة والاحتكاك بالأشخاص والأشياء في الخارج، والخبرات الانفعالية والخيالات". (دسوقي، 1988، صفحة 191)

ويذكر حسين فايد (1999) أن الذات البدنية تعني "الاهتمامات بوزن وشكل الجسم المنغرس في خبرات الحياة لدى الإناث المراهقات، وتمثل هذه الاهتمامات في النحافة كصفة جيدة للحياة، وعدم الرضا عن زيادة الوزن والقلق من زيادة الوزن، والإفراط في الطعام، مقابل الجاذبية الجسمية، وإنقاص الوزن مقابل رسائل بينشخصية عن النحافة". (فايد، 1999، صفحة 199)

كما يعرفها محمد الشبراوي (2001) بأنها الصورة الذهنية للفرد عن تكوينه الجسماني وكفاءة الأداء الوظيفي لهذا البيان، وتتحدد هذه الصورة بعوامل: شكل أجزاء الجسم، وتناسق هذه الأجزاء والشكل العام للجسم، والكفاءة الوظيفية للجسم، والجانب الاجتماعي للذات البدنية". (أنور، 2001، صفحة 134)

ويشير دونكان وآخرون (Duncan, et al. 2002) إلى أنها "التقييم للجسم الخاص بالشخص

على نحو شخصي وذاتي من خلال المشاعر والاتجاهات المرتبطة" (Hilderandt, 2007, p. 5)

ويذهب ريس (Reas 2002) إلى أنها "الصورة التي نكونها في عقولنا لأجسامنا أو السبيل الذي به أجسامنا تبدو لأنفسنا"، وهي ظاهرة متعددة الأبعاد وتشمل المظاهر الإدراكية والاتجاهات والمظاهر السلوكية. (Reas, 2002, p. 4)

ويعرفها ألبرتسون (Albertson 2003) أنها "ظاهرة متعددة الأبعاد، فليست فقط تتضمن الخصائص الجسمية المتعددة، مثل الوزن ومظاهر الوجه والتنسيق، لكن تتضمن الخبرات والتجارب الانفعالية والمعرفية لجسم الفرد". (Albersrson, 2003, p. 3)

ويرى شروف (Shroff 2004) أن الذات البدنية هي "مكون هام للذات ويؤثر على الطريق الذي يدرك به الفرد العالم". والذات البدنية تصف التمثيل والتصوير الداخلي للهيئة الخارجية لدى الفرد، وبنية الذات البدنية متعددة الأبعاد وترتبط بالمشاعر والأفكار التي تؤثر على السلوك، والأساس في الذات البدنية هو الإدراكات الذاتية لدى الفرد والخبرات والتجارب، وهي تتضمن كلاً من: المكونات الإدراكية (الحجم والوزن والطول) والمكونات الذاتية (الاتجاهات نحو حجم الجسم والوزن وأجزاء الجسم الأخرى أو الهيئة الجسمية ككل). (Shroff, 2004, pp. 1,2)

ويذهب حسين عبد القادر (2005) إلى أنها "الفكرة الذهنية للفرد عن جسمه، والذات البدنية هي الأساس في خلق الهوية، إذ أن الأنا على حد تعبير "فرويد" إنما هو في الأساس، أنا جسمي Body Ego، ويرى "فرانسيسكو ألفيم" أن الذات البدنية في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الظاهرة النفسية، فهي مسألة أساسية في تكوين الشخصية، إذ ينفصل الأنا عن اللا أنا بفضل صورة جسمية لها تاريخ. فالأنا - كما يرى فرويد - إنما هو جزء من الهو عدل بواسطة التأثير الإدراكي، فكأن الذات البدنية وصيرورتها يتوقف عليها وعلى تعثراتها بعد السوية واللاسوية وهي ترتبط ارتباطاً عضوياً بمراحل النمو". (اخرون، 2005، صفحة 471)

ويذكر دافسونوماكاب Davison & McCabe (2005) أن الذات البدنية "مصطلح ينسب إلى الإدراكات والاتجاهات عن الجسم، وقد يشمل الخصائص السلوكية مثل محاولات تقليل الوزن".

ويشير كولنجس Collings (2005) إلى وجود أربعة مكونات متضمنة في بنية الذات البدنية وهي: المظاهر المعرفية والانفعالية والسلوكية والإدراكية للذات البدنية. (collings, 2005, p. 15)

وتاريخياً ارتبطت الذات البدنية بالبحث في اضطرابات الطعام ، خاصة البوليميا (شره الطعام) والأنوركسيا (فقدان الشهية العصبي)، وفي التصنيف الأمريكي الإحصائي الثالث للاضطرابات النفسية، يعد اضطراب الذات البدنية مقياساً ومعياراً للأنوركسيا، حيث إن الأفراد الذين لديهم أنوركسيا يكون لديهم عدم رضا عن الجسم وإدراك خاطئ للجسم. (Ibid, p. 13)

ويذهب إقبال وآخرون Iqbal et al. (2006) إلى أن الذات البدنية تشير إلى التشابه بين شكل الجسم الحقيقي وبين المثالي المدرك، فكل شخص لديه صورة جسم، ويستند المعنى الانفعالي للذات البدنية على خبرة الفرد وتجربته في الحياة، والذات البدنية هي اتجاه ذاتي متعدد الأبعاد والأوجه نحو جسم الشخص خاصة الحجم والشكل والناحية الجمالية ، وهي تنسب إلى تقييمات الشخص والتجارب والخبرات المؤثرة فيما يتعلق بالخصائص الجسمية والمظهر الخارجي ، وتقييمات الذات البدنية تشتق من المثاليات الجسمية المستدخلة. (al, 2006, p. 269)

ويري لاثا وآخرون Latha et al. (2006) أن الذات البدنية "هي الصورة التي يكونها الشخص لجسمه في عقله ، وقد تكون مطابقة للمظهر والهئية الجسمية الحقيقية الواقعية، وقد تختلف ". (al L. e., 2006, p. 78)

ويشير هوانج وآخرون (Huang et al., 2007) إلى أن الذات البدنية تشمل التصورات والإدراكات لجسم الفرد، وترتبط بتقدير الذات والثقة في العلاقات بين الأشخاص، والخبرات الجنسية، والاتزان الانفعالي، وسلوكيات الطعام.

ويعرفها واد (Wade 2007) بأنها "رؤية الفرد لجسمه مشتملة الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية والنمائية، والفرد يمكن أن يكون لديه تقييمات موجبة أو سالبة لجسمه، والتي تتأثر بالأسرة والأقران". (Wade, 2007, p. ii)

2-5. الذات البدنية الموجبة والسالبة:

يكون لدى الفرد صورة جسم موجبة عندما يدرك شكل الجسم علي نحو واضح وواقعي وحقيقي، وعندما يري الأجزاء المختلفة للجسم كما هي في الحقيقة، وعندما يتقبل جسمه ويعرف أن الأجسام تبدو في عدة أشكال وأحجام، وعندما يعرف أن الهيئة الجسمية تقول القليل عن الشخصية وعن قيمة الفرد كإنسان، والذات البدنية الموجبة ترتبط بتقدير الذات المرتفع والثقة بالنفس، ويكون لدى الفرد صورة جسم سالبة عندما يدرك حجم وشكل الجسم علي نحو محرف، عكس ما هو في الواقع، وعندما يشعر بالخجل والخزي والقلق تجاه جسمه، وعندما يشعر بأن حجم وشكل الجسم يترتب عليهما الاحترام أو عدم الاحترام، والذات البدنية السالبة ترتبط بتقدير الذات المنخفض والاكتئاب واضطرابات الطعام. (Sandoval, 2008)

ويشير علاء الدين كفاقي ومايسة أحمد النيال (1996) إلى أن عدم الرضا عن الذات البدنية هي مصدر لانخفاض مفهوم الفرد وتقديره لذاته. (النيال، 1996، صفحة 14)

ويرتبط عدم الرضا عن الجسم بالأسى والحزن النفسي على نحو موجب، ويرتبط بمؤشرات للتوافق النفسي على نحو سالب. (Bergeson, 2007)

ويؤدي عدم الرضا عن الذات البدنية إلى اضطرابات الطعام . (al M. V., 2002)

(Hildbrandt, 2007)(al W. , 2008) (فايد ح., 1999)

2-6. اضطراب الذات البدنية:

يعد اضطراب الذات البدنية شكلاً من أشكال الاضطرابات النفسية ، ويشير ثومبسونThompson (1995) إلى أنه شكل للاضطراب الإدراكي والمعرفي والانفعالي والسلوكي الذي يرتبط بالاهتمامات بحجم الجسم. (Reas, 2002, p. 4)

2-7. الاختلافات بين الجنسين في الذات البدنية:

منذ سنوات عديدة والبحث في الذات البدنية يركز على مجتمع الإناث، ثم توالى الأبحاث وأثبتت النتائج الحديثة أن الذات البدنية تؤثر على مجتمع الرجال أيضاً، وقد أظهرت النتائج أن هناك اختلافات بين الرجال والنساء في طبيعة الاستياء وعدم الرضا عن الذات البدنية، فبعض الدراسات وجدت أنه لا توجد فروق في الذات البدنية بين الرجال والنساء، بينما دراسات أخرى رأت أن الرجال لديهم صورة جسم صحيحة عن النساء، والاختلاف الوحيد الذي وجد بين الجنسين أن غالبية النساء اللاتي لديهن عدم رضا عن الجسم يردن إنقاص الوزن، بينما الرجال الذين لديهم عدم رضا عن الذات البدنية كانوا بين فريق يريد إنقاص الوزن وآخر يريد زيادة الوزن، حيث إن الإناث يتأثرن عن الذكور بفكرة "مثالية النحافة" الموجودة في وسائل الإعلام والمجلات، وأن زيادة الوزن ترى بشكل سالب ومرفوض. (Bergeson, 2007) (Hilderandt, 2007, pp. 9,10,27) (al M. C., 1988)

(Kim, 2001)(Lewis, 2003, p. 607) .

2-7. النظريات المفسرة للذات البدنية:

أ) النموذج المعرفي للذات البدنية:

أثبت البحث في الاتجاه المعرفي عدم استقرار بنية الذات البدنية، حيث يمكن أن يرجع التقييم لحجم الجسم الحالي إلى انفعال سالب أو إلى الضغوط، فمثلاً أظهرت دراسة كلبارلز وآخرين (Kulbarlz et al., 1999) أن المزاج السالب يزيد من تقييم حجم الجسم لدى النساء اللائي يعانين من البوليميا (شره الطعام) فيجعل الذات البدنية أسوأ وأردأ. (Reas, 2002, p. 5)

والنظرية المعرفية " لبيك " عن الاكتئاب 1973 - 1976 ترى أن الذات البدنية المحرفة/

المشوهة تكون عرضاً معرفياً للاكتئاب. (Moitra)

ب) النظريات النمائية والاجتماعية الثقافية للذات البدنية:

النظريات النمائية والاجتماعية والثقافية تفسر وتشرح كيف أن الذات البدنية تنمو وتتطور؟ وأن فهم تلك النظريات يساعد علي فهم لماذا تتكرر الذات البدنية السالبة لدى الأشخاص البدن؟ ولقد ركزت النظريات النمائية على أهمية مرحلة الطفولة والمراهقة كفترة هامة، وفي أثنائها تنمو وتتطور الذات البدنية ، وأن هناك عوامل مثل: " وقت البلوغ " الذي يسهم في نمو الذات البدنية، وتهدف النظريات الثقافية والاجتماعية إلى عقد المقارنة الاجتماعية والوسائل الثقافية الاجتماعية، بخصوص الهيئة والمظهر الخارجي والجمال كعوامل هامة في نمو وتطور الذات البدنية. (Reas, 2002, p. 6)

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق وبعد ما تطرقنا إلى موضوع الذات البدنية يمكننا القول بأن صورة الجسم تتشكل الموجبة أو السالبة بواسطة عوامل مختلفة منها: الأقران من نفس الجنس والجنس المضاد ، وتعليقات الأسرة، والمعايير الاجتماعية ، وأجسام الآخرين، وتجارب الإيذاء الجنسي والجسمي والانفعالي ووسائل الإعلام.

الفصل الثالث:

الإعاقات الحركية

تمهيد:

يمكن تصنيف الإعاقات الحركية التي تحدث عند الكائن الحي بشكل عام إلى مشكلات ترجع في العادة إلى فترة الحمل، وهي ما يتعرض له الإنسان في بداية تكوينه وأثناء وجوده في رحم أمه أو أثناء عملية الولادة أو نتيجة أخطاء تقع من قبل الطبيب أو من يقوم مقامه مثل نقص الأوكسجين ، أو استخدام خاطئ لبعض الأدوات الخاصة بعملية الولادة ، وعدد قليل نسبياً يرجع إلى صعوبات محددة تحدث بعد الولادة ، مثل الحوادث التي يتعرض لها الإنسان، و فيما يلي سنتطرق إلى موضوع الإعاقات الحركية.

3-1. نبذة تاريخية عن المعاقين:

3-1-1. في العصور القديمة:

تعتبر الإعاقات مفهوم قديم عرفته الإنسانية منذ الآلاف السنين ولم تكن قضية المعاقين محبة عند القدماء لذا حاربوا هذا المفهوم ومارس القدماء أبشع الطرق للتخلص من المعاقين سواء كان في العهد اليوناني أو في عهد روما القديمة أو العهد الأثيني، فمثلا دعى أفلاطون إلى نفي المعاقين خارج الدولة والخلاص منهم وقال بان الدولة هي للأقوياء والأذكياء القادرين على الدفاع عن الوطن.

3-1-2. في العصور الوسطى:

لقد كانت النظرة للمعاقين في هذه الحقبة من الزمن نظرة خوف و خطر من المعاق و كانت الكنيسة تصدر أحكاما بسجن و تعذيب هؤلاء والذين كانوا يعتبرونهم بمثابة الغضب الذي حل بالمجتمع وطالبوا بالابتعاد عنهم ومحاربتهم وطالبوا بعدم مساعدتهم وتقديم العون لهم لذا فان النظرة العامة لهؤلاء كانت جهل وتخلف بحق المعاقين (صالح عبد الله الزغبى، أحمد سليمان العواملة، 2000، صفحة 16).

3-1-3. في الأديان السماوية:

لقد كانت النظرة للمعاقين دينيا نظرة التسامح و المحبة و الإخاء وكانت الطريقة المضئئة التي تتيح الأمل و التفاؤل باتجاه هؤلاء وقد تميز المجتمع الإسلامي بالرعاية الصادقة نحو المعاقين و أكبر دليل على ذلك ما دلت عليه الأحاديث الشريفة عن الرسول صلى الله عليه و سلم قال " إن الله إذا أحب عبدا ابتلاه فإذا صبر اجتبه وان رضي عنه أصفاه وان يأس نفاه وأقصاه".

وقال تعالى في كتابه العزيز " ولا نبلونكم بالخير والشر فتنة" وعليه فان اسعد الناس من استطاع أن يعيش مع علة وقال تعالى " ليس على الأعم حرج ولا على الأعرج حرج ولا على المريض حرج" سورة البقرة من هنا نقول إن الإسلام نظام كامل وانه الإسلام الحق الذي لا يوجد شيء في الدنيا والآخرة إلا وتناوله في كافة المجالات ونواحي الحياة، فقد دعى الإسلام إلى حسن الاهتمام ومعاملة المعاق معاملة إنسانية (صالح عبد الله الزغي، أحمد سليمان العوامل، 2000، صفحة 16).

3-2. المعاقين في الجزائر:

من المؤلف أن المشاكل الاجتماعية عامة تتميز عن غيرها من المشاكل بالتعقيد و الحساسية وخاصة المشاكل الاجتماعية لفئة المعاقين التي لها علاقة وطيدة بالمشاكل العامة التي تواجهها عملية التنمية الوطنية خاصة إن عدنا سنوات إلى الوراء بما يناهز عمر الاستقلال بما خلفه الاستعمار الفرنسي بوجود كل هذه المشاكل أنشأت عدة جمعيات و منظمات في الفترة الممتدة بين "1963 - 1981" وكان هدفها التكفل بالمعاقين من الناحية الاجتماعية لهم ومع تجاوز الجزائر لتلك المرحلة الاستثنائية التي كان فيها مفهوم الإعاقة متعلقا بالاستعمار الفرنسي ، إلا أن تطورت المفاهيم و الذهنيات حيث أصبح للمعاق حقوقا وواجبات تجاه وطنه ومجتمعه وهذا اعتمادا على المبادئ الأساسية للثورة التحريرية وطبقا للمقررات المؤتمر الخامس لحزب جبهة التحرير الوطني الذي جاء فيه ما يلي:

- القيام بإنشاء هياكل نفسية بيداغوجية للاستجابة لطلب مختلف أنواع الإعاقة.
- تشجيع إنشاء مصالح مختصة من اجل إعادة تكييف الأشخاص المعاقين وإعادة الاعتبار لهم.

● كما أنشأت وزارة الحماية الاجتماعية والتي كانت قبل عام 1984 مجرد كتابة للدولة مكلفة بالخصوص

عن طريق توجيه القيادة السياسية وذلك ببذل جهود قصد تحقيق المشاركة الكاملة و الفعالية للمعاقين في

الحياة بشتى مجالاتها ، كما كلفت بنفس المهام وزارة الصحة العمومية و الشبيبة و الرياضة.

وقد تم إحصاء عدد المعاقين في الجزائر فوصل عددهم عام 2003 أكثر من 5.2 مليون معاق (الجريدة

الرسمية، 2003).

3-3. الإعاقة الحركية:

تعد الإعاقة الحركية فئة من فئات ذوى الاحتياجات الخاصة العديدة وهى فئة تنتمي إلى فئة الإعاقات

الجسمية أو البدنية وتتضمن العديد من أنواع الإعاقات التي تصيب أجهزة الجسم وأهمها الجهاز الحركي وما يرتبط

به من أجهزة أخرى مثل، الجهاز العظمى والجهاز المفصلي والجهاز العضلي والجهاز العصبي المركزي.

والمعوق حركيا هو الفرد الذي يعاني من خلل ما في قدراته الحركية، أو نشاطه الحركي بحيث يؤثر ذلك

على مظاهر نموه العقلي والاجتماعي والانفعالي ويستدعى الحاجة إلى التربية الخاصة (فاروق الروسان، 1998،

صفحة 24).

و هو كل فرد يحتاج طوال حياته أو في فترة من فترات حياته إلى خدمات خاصة لكي ينمو أو يتعلم أو

يتدرب أو يتوافق مع متطلبات حياته اليومية أو الأسرية أو المهنية أو الوطنية ويمكن بذلك أن يشارك في عمليات

التنمية الاجتماعية والاقتصادية بقدر ما يستطيع وبأقصى طاقاته كمواطن.

يعد شخصا معوقا كل طفل أو مراهق أو شخص بالغ أو مسن مصاب بما يلي:

إما نقص نفسي أو فسيولوجي، و إما عجز عن القيام بنشاط تكون حدوده عادية للكائن البشري و إما عاهة

تحول دون حياة اجتماعية عادية أو تمنعها.

أيضا هو الشخص غير القادر على أداء الأنشطة الحركية سواء حركته هو أو تحريك الأشياء من مكان لآخر وهذه الإعاقات فقدان القدرة (قد تكون نتيجة لإصابة) العظام أو العضلات أو المفاصل أو الأعصاب التي تربط بينهما كما ينظر إليه على أنه هو الشخص الذي لديه عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي نتيجة مرض أو إصابة أدت إلى ضمور في العضلات أو فقدان القدرة الحركية أو الحسية أو كليهما معاني الأطراف السفلى والعليا أحيانا أو إلى اختلال في التوازن الحركي أو بتر الأطراف ويحتاج هذا الشخص إلى برامج طبية ونفسية واجتماعية وتربوية لمساعدته في تحقيق أهدافه الحياتية والعيش بأكبر قدر من الاستقلالية (حاسب العوامل)، 2003، صفحة 02).

3-4. الخصائص العامة للمعاقين حركيا:

من شأن الإعاقات أن تحد من قدرة الفرد على القيام بوظيفة أو أكثر من وظائف الحياة اليومية بطريقة طبيعية. إن المعاق له حاجاته الخاصة التي تنشأ عن إعاقته والتي تستلزم إتباعه بإجراءات خاصة، وقد تختلف عن الإجراءات التي تتبع في تلبية حاجات الأفراد الأسوياء. إن جميع المعاقين مهما تنوعت صور إعاقاتهم لديهم قابليات وقدرات وحوافز للتعليم والنمو والاندماج في الحياة العادية للمجتمع. إن الشخص المعاق لا يختلف عن غيره من الأسوياء من جميع النواحي بل يختلف عنهم فقط في الناحية التي يقع فيها العجز أو الإعاقات، فهو في حاجة إلى الأمن، والطمأنينة، والحب، والعطف، وتقدير الذات، وهو في حاجة إلى أشخاص متكيفين مع أنفسهم ومع مجتمعهم حتى يساعده على التكيف مع نفسه ومع مجتمعه. ومن الناحية النفسية، فإن المعاقين بغض النظر عن نوع إعاقته وعن درجة حدتها وعن الفروق الفردية بينهم وعن اختلاف الظروف البيئية التي يعيشون فيها تغلب عليهم صفات نفسية معينة كالاتي:

- الشعور الزائد بالنقص.

- الشعور الزائد بالعجز.
- عدم الشعور بالأمن و الأمان.
- عدم الإتزان الانفعالي.
- سيادة مظاهر السلوك الدفاعي (بدر الدين كمال عبده، محمد السيد حلاوة، 2001، الصفحات 24-25).

3-5. تصنيفات و أشكال الإعاقة الحركية:

إن الإعاقات الحركية معدودة و متنوعة، و أسبابها عديدة و متنوعة أيضا، فقد تكون خلقية أو مكتسبة أو بسبب أمراض و قد تحدث قبل الولادة أو أثناءها أو بعدها، و بعضها قد يكون راجعا لكسور أو ضمور، و غير ذلك مما سيلبي ذكره، و هي تصيب عدة أجهزة من أجهزة الجسم، و تصنف الإعاقة الحركية تبعا لأسبابها إلى: إعاقات الجهاز الحركي (العظمي - العضلي) - إعاقات الجهاز العصبي - إعاقات مرضية.

3-5-1. إصابات عصبية:

وهي حالة تنجم عن الإصابات التي تصيب الجهاز العصبي المركزي المكون من الدماغ والنخاع الشوكي، وتتراوح هذه الإصابات من البسيطة إلى الشديدة حسب موقع الإصابة، ومن أمثلتها الشلل الدماغي والصرع والاستسقاء الدماغي، شلل الأطفال وإصابات النخاع الشوكي وإصابات العمود الفقري.

3-5-2. إصابات عضلية و عظمية:

هي إصابة العضلات والعظام بدرجة تؤثر على قدرة الشخص المصاب على الحركة والتنقل باستقلالية، وغالبا ما تحدث هذه الإصابات في الأطراف أو في العمود الفقري، وقد تكون ولادية أو مكتسبة، ومن أمثلة هذا النوع من

الاضطرابات: البتر والوهن العضلي والوهن والضمور العضلي والروماتيزم وهشاشة العظام والحناءات العمود الفقري واضطرابات القدم (وائل محمد مسعود، 2002، الصفحات 71-72).

3-5-3. إعاقات مرضية:

هي تلك الأمراض المزمنة التي تحول و الفرد عن الحركة و منها: الروماتيزم - مرضى السكري - مرضى القلب - أمراض الكلى - مرضى الربو - مرضى التهاب الكيس التليفي أو الحويصلي . إن الغرض من التصنيفات السابقة ليس وضع مسميات لكي تلتصق بالأفراد ذوي الإعاقة الحركية وإنما الهدف منه هو مواجهة الاحتياجات التربوية والتأهيلية للمعوقين حركيا على اختلاف درجة الإعاقة لديهم وعلى اختلاف احتياجاتهم.

وعلى ضوء هذه التصنيفات السابقة تتعدد أشكال الإعاقة الحركية و تتنوع درجاتها وفيما يلي سرد لبعض

أشكال الإعاقة الحركية:

- إصابات الجهاز الهضمي.
- إصابات المفاصل.
- إصابات الجهاز العضلي.
- إصابات الجهاز العصبي.

3-6. أسباب الإعاقة:

للإعاقات و منها الإعاقة الحركية أسباب عديدة و كذلك تصنيفات متنوعة، و يمكن أن ينظر إليها بأكثر من صورة أو اتجاه، و في استعراضنا لأسباب الإعاقة لا بد أن نأخذ في الاعتبار انه من النادر أن تكون الإعاقة المعنية (حركية أو غير حركية) نتيجة لعامل واحد، بل الغالب أنها تحدث نتيجة لأكثر من عامل، بل و كثيرا ما يصعب تحديد سلسلة العوامل أو الأحداث التي أدت إلى حالة الإعاقة.

و ترجع الإعاقات الى عشرات بل مئات من الأسباب، التي قد تكون أسباب طبية نتيجة أمراض و إصابات، أو أسبابا اجتماعية أو اقتصادية أو مهنية أو نفسية، و من جهة أخرى قد تكون هذه الأسباب متعلقة بالفرد نفسه أو مرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها، و قد ترجع الى أسباب خلقية وراثية أو غير وراثية، و قد تكون الإعاقات نتيجة لكوارث طبيعية كالزلازل و البراكين والفيضانات و الجفاف، و قد تكون راجعة الى كوارث من صنع الإنسان مثل الحروب و حوادث العمل، و على هذا فإن تصنيف هذه الأسباب يختلف من مدرسة إلى أخرى، و من علم إلى علم تماما مثلما يختلف تعريف الإعاقات التي لا تدخل في اهتمام علم دون علم، فهي ليست قاصرة على العلوم الطبية مثلا، و لكنها تدخل في كثير من الدراسات الاجتماعية و النوروبولوجية و التربوية و النفسية و المهنية و الصناعية و غيرها (السيد فهمي علي محمد، 2005، صفحة 35).

3-6-1. الأسباب الوراثية:

تتم وراثية العجز عن طريق جينات سائدة أو متنحية تنتقل إلى الطفل من والديه أو من أحدهما إلى الجنين، و احتمالات ظهورها في زواج الأقارب أكثر من زواج غير الأقارب، كما أن هناك ما يسمى بالشذوذ الوراثي، بمعنى أن الطفل قد يصاب بالإعاقات التي يعاني منها والده، و لكن بسبب انفصال خصائص وراثية شاذة تؤدي إلى اضطرابات في التمثيل الغذائي في خلايا الجسم، و تنقسم هذه الخصائص الوراثية الشاذة إلى نوعين : أحدهما شذوذ في الكروموزومات و عملها، و ثانيهما شذوذ في الجينات.

3-6-2. الأسباب البيئية:

تنقسم الأسباب البيئية إلى ثلاثة أقسام:

أسباب ما قبل الولادة:

مثل تعرض الجنين للعدوى الفيروسية أو البكتيرية كالجذري و النكاف و التهابات الكبد الوبائي، و الحصبة الألمانية و الزهري، كذلك تعرض الجنين للإشعاعات، أو الاستعمال السيئ للأدوية و التدخين و إدمان المخدرات، كما أن سن الأم الحامل له علاقة باحتمالية حدوث الإعاقة، و خاصة صغار السن، و كبار السن، و كثرة الحمل المتعاقب للأمهات مع سوء التغذية و انعدام الرعاية أثناء الحمل قد تفسح المجال لولادات مشوهة.

أسباب أثناء الولادة:

كالولادة العسرة التي تعرض الطفل للإصابة في الجهاز العصبي، و أيضا وضع المشيمة الذي قد يؤدي الى اختناق الجنين، و استخدام الجفن في الولادة يؤدي أيضا إلى إصابة دماغ الطفل، بالإضافة إلى الأمراض المرتبطة بالولادة، و سوء التغذية و خاصة بالنسبة للأطفال الصغار يعد عاملا من عوامل التعرض للإعاقة، كالإصابة بالكساح، و ضعف البصر و التعرض للمرض بصورة عامة، كما أن الولادة الطويلة أو الجافة الطلق السريع يؤدي إلى اضطرابات في عملية التمثيل الغذائي في خلايا المخ.

أسباب ما بعد الولادة:

إن التأخر في اكتشاف حالات الأطفال المصابين ببعض الإعاقات، لا يعني أن الأسباب البيولوجية للإعاقة حدثت بعد الميلاد، و غنا لم يتم التعرف على الحالة قبل الميلاد أو أثناء الولادة، على أن هناك حالات حدثت بعد الميلاد و تكون لها نتائج حتمية، ربما ينتج عنها وفاة الطفل، و تعد الحوادث من الأسباب التي تؤدي الى إصابة الأطفال بالتلف المخي علاوة على الإصابة في الأطراف، و في منطقة الرأس من الإصابات الجسمية المباشرة.

3-7. مشكلات الإعاقة:

المشكلات التي يواجهها المعاقون متعددة في نوعيتها وحدته من شخص إلى آخر حسب فردية الإعاقة، وفردية الحالة نفسها وبيئتها ومجتمعها، وتختلف أوجه الرعاية التي تبذل لهم حسب هذه الفروق الفردية التي على أساسها توضع لهم الخطط المناسبة لإشباع احتياجاتهم، لتعد البرامج المناسبة حسب المواصفات الفردية والآثار النفسية والاجتماعية للإعاقة كالاتي:

3-7-1. المشكلات النفسية:

المشكلات النفسية التي يواجهها المعوقون من أكثر المشاكل تعقيدا وخاصة إذا نجم عن هذه الإعاقة تشوهات أو عاهات ظاهرة قد تجعله معرضا للسخرية أو العطف، فكلما تم إظهار أساليب الشفقة أو الرفض أو الإحسان من المجتمع نحو المعوقون وبرزت استجابات سلبية من المعوقون نحو إعاقتهم ونحو المجتمع الذي يعيشون فيه .

كما نجد أن القائمين على مساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة جسميا يعبرون في كثير من الأحيان بطريقة غير مقصودة عن الاستسلام أو الرضوخ باستخدام أساليب الشفقة والاحسان كطريقة لرفع الروح المعنوية للمعوقين دون النظر إلى مدى تقبل الفرد للإعاقة من عدمه، كذلك يعاني ذوو الاحتياجات الخاصة جسميا كثيرا من المشكلات التي تكون مرتبطة بدرجة كبيرة بنوع إعاقته التي تتسبب في تغير معاملة الآخرين له (السيد فهمي علي محمد، 2005، صفحة 80) .

إن المشكلات التي يعاني منها ذوو الاحتياجات الخاصة بدنيا تميل إلى أن تكون مشكلات نفسية واجتماعية بقدر ما هي مشكلات بدنية كما أشارت هذه الدراسة إلى أن عملية التأهيل واستخدام الأجهزة

التعويضية تدعم من السلوك الإيجابي للمعوقون بدنيا، وتخفف المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها ذوو الاحتياج الخاصة (إبراهيم مروان عبد المجيد، 2002، صفحة 33).

- يعاني المعاق من العديد من الآثار النفسية أهمها التالي:
- الشعور بالنقص والإحساس بالدونية.
- الانطوائية لما لها من آثار سيئة على التكيف والتوافق.
- العجز الخلفي وأثره على شخصية المصاب بالشلل.
- عدم القدرة على الاعتماد على النفس، والإتكالية، وعدم القدرة على القيادة والرغبة الدائمة في الاعتماد على الآخرين، جميعها لها علاقة بسوء التكيف.
- ضعف الشعور بالانتماء مما يجعل المعوق في حالة عدم توافق مع المجتمع.
- عدم الشعور بالأمن والخوف من المستقبل.
- صعوبة تكوين علاقات بالآخرين وتجنب المحيطين لانعدام الثقة بالنفس والتي تجعل المعاق يشعر بأنه أقل مرتبة من الأشخاص العاديين.

3-7-2. المشكلات الاجتماعية:

إن للعلاقات الاجتماعية أهمية خاصة، حيث تساعد على تدعيم شخصية المعوق في بيئته الأسرية والمجتمعية، وهي التي تهيئ له الجو الهادئ والشعور بالأمن الذي يساعد المعوق على الشعور بالثقة بالنفس والثقة في العالم الذي يتفاعل معه، فإذا ضعفت علاقات المعوق مع الناس الذين يتعاطون معه فإنها تؤثر في كيانه وفي شخصيته، وخاصة علاقته بأسرته. وإذا ما ضعفت علاقاته بمحيطه فإنه يفقد أمنه العائلي ويخترق شعوره بالانتماء مما يشعره بالحرمان من المحبة والتعاطف والهدوء والثبات والاستقرار، وإذا ما تمزقت شبكة العلاقات بين المعوق ومن يتعامل معه ترتب عليه عدم تقبله له أو السخرية منه أو معاريفه بعاهته أو عجزه، فسيكون ذلك مردودا بسلوك عدواني تعويضي

سلي ومبالغ فيه، وهذا الشعور يدفعه إلى الانطواء أو السلبية أو الخجل، وتنتابه الحساسية الشديدة الثائرة والناقمة على كل من حوله وكل ذلك يجعل منه شخصية لا اجتماعية، وهكذا، فإن انخيار شبكة العلاقات ستجعل المعاق عاجزا عن التوافق مع نفسه أو التكيف مع مجتمعه ولن يتحقق التوافق النفسي الاجتماعي للمعوق، إلا إذا توفرت له شبكة قوية من العلاقات الاجتماعية والانفعالية مع بيئته الأسرية المجتمعية، لذلك يحتاج إلى العديد من الخدمات المختلفة (إبراهيم مروان عبد المجيد، 2002، صفحة 33).

خلاصة الفصل:

إن من أهم ما يمكن أن نستخلصه هو أنه على الرغم من تعدد وجهات النظر في إعطاء المفاهيم أو التعاريف لمصطلح الإعاقة الحركية غير أن كل من وجهات النظر تتفق وتتشرك في أن الإعاقة الحركية هي عدم قدرة الفرد على تأدية عمل يستطيع غيره من الناس تأديته و يصبح العجز إعاقة عندما يجد من قدرة الفرد على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزمني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتمل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1-1. منهج البحث:

لكون البحث العلمي الحالي يهتم بإجراء مقارنة بين مجموعتين في بعض أبعاد الذات البدنية استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي المقارن لان هذا الأخير يدرس جوانب الاختلاف و التشابه بين الظواهر، باعتبار المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة.

2-1. مجتمع وعينة البحث:

تكونت عينة البحث من 60 من المعاقين حركيا من جنسي الذكور و الإناث و الذين تتراوح أعمارهم ما بين (18-25) سنة بمركز الإعاقة الحركية بالمحمدية و لاية معسكر وتم إجراء البحث على عينة قوامها 40 فردا قسمت إلى مجموعتين 20 فردا من المعاقين حركيا (مبتوري الأطراف السفلى) الممارسين للنشاط البدني المكيف، و 20 فردا من المعاقين حركيا (مبتوري الأطراف السفلى) الغير الممارسين للنشاط البدني المكيف تم اختيارهم بطريقة قصدية.

3-1. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج. و في

بجنا تمثل في : "دور النشاط البدني الرياضي"

- المتغير التابع: يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم

المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع و هو :

"الذات البدنية للمعاقين حركيا"

4-1. مجالات البحث:

1-4-1. المجال البشري: تم إجراء هذه الدراسة على 40 فردا من المعاقين حركيا مبتوري الأطراف السفلى.

2-4-1. المجال المكاني: أجريت الدراسة مركز الإعاقة الحركية بالمحمدية ولاية معسكر.

3-4-1. المجال الزمني: امتدت من 2021/01/10 إلى غاية 2021/06/20

5-1. أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى إنجاز هذا البحث فقد اعتمد

الطالب الباحث في بحثه هذا على أدوات تمثلت في ما يلي :

1-5-1. مقياس الذات البدنية

تم الإعتماد على النسخة الجزائرية لمقياس الذات البدنية الجزائرية (PSDQ) لأكاديمية الدراسات الإجتماعية و

الإنسانية. واعتمد الطالبان على الأبعاد التي تتوافق مع موضوع الدراسة و عينة البحث وفق الأساليب العلمية

المتبعة في بناء الأدوات و يشمل المقياس 03 أبعاد هي كالتالي:

- البعد الأول: الرضا البدني العام

- البعد الثاني: المظهر العام

- البعد الثالث: تقدير الذات الكلي

يشمل كل بعد 06 فقرات و تقع الإجابة على بنود المقياس في خمسة مستويات تتراوح بين (1-5) تتحدد بالتعبيرات المحددة لدرجة السلوك بالتعبيرات التالية (دائما، كثيرا، أحيانا، نادرا، أبدا)، تدل الدرجة العالية على سلوك تقدير الذات البدنية عالية و الدرجة المنخفضة تدل على تقدير الذات البدنية منخفضة.

1-5-2. المصادر و المراجع :

الإمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر و المراجع العربية و الأجنبية، شبكة الانترنت، ديوان المطبوعات الجامعية.

1-6. الدراسة الإحصائية:

لقد اعتمد الطالبان الباحثان خلال إصداره للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالا، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س2، س3، س4.....س ن. على عدد القيم (n) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

حيث: ة

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

-س: المتوسط الحساب

Mس: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة.(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 231)

ج- اختبار دلالة الفروق ت-ستودنت للعينات المتساوية بالعدد:

يستخدم قياس ت ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n-1}}}$$

حيث :

\bar{s}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

\bar{s}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية(نزار مجيد الطالب.محمد السمراي، 1980، صفحة 76).

خلاصة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي تم القيام بها ، كما تم التطرق إلى الأدوات المستخدمة في البحث، و كذا توزيع العينات و تحديد مجالات البحث الزماني و المكاني و مختلف الوسائل الإحصائية.

الفصل الثاني:

معرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

1-2. عرض و تحليل النتائج:

الجدول رقم 01: يظهر دلالة الفروق بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني

المكيف في بعد الرضا البدني العام:

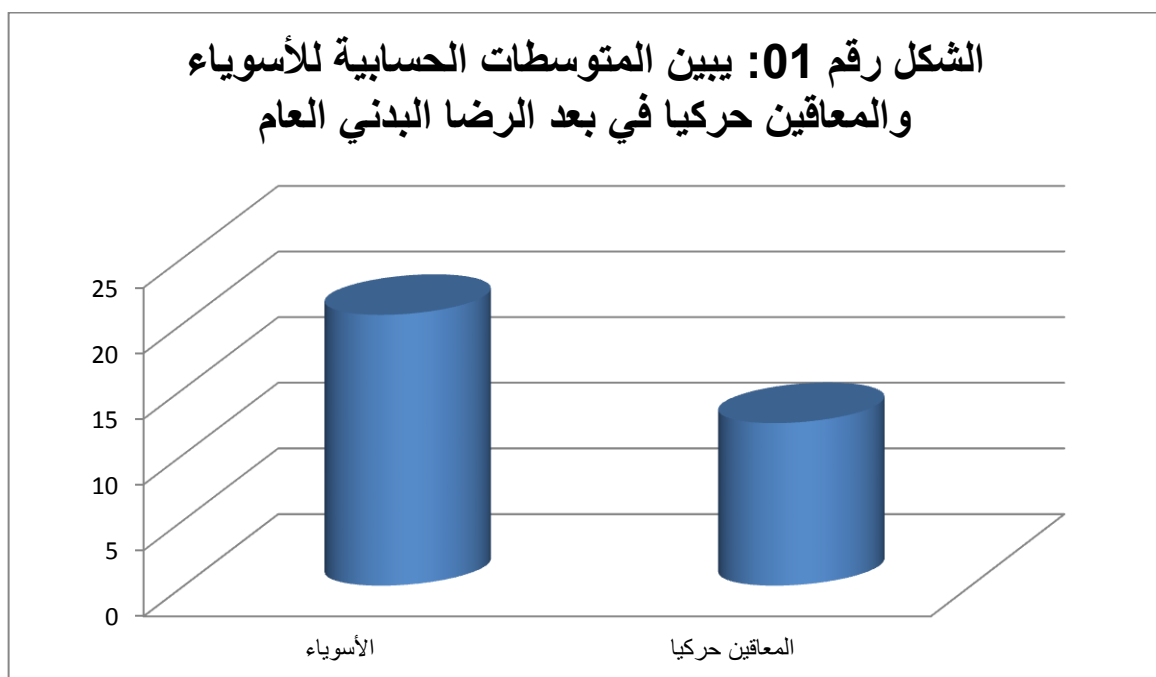
مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
				4.08	20.60	الممارسين
دال معنويا	38	1.68	7.29	2.97	12.35	غير الممارسين

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و حسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ستودنت

نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بلغت 7.29 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية التي بلغت 1.68 عند درجة الحرية

ن=38 و مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الأسوياء في بعد

الرضا البدني العام



الجدول رقم 02: يظهر دلالة الفروق بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني

المكيف في بعد المظهر العام

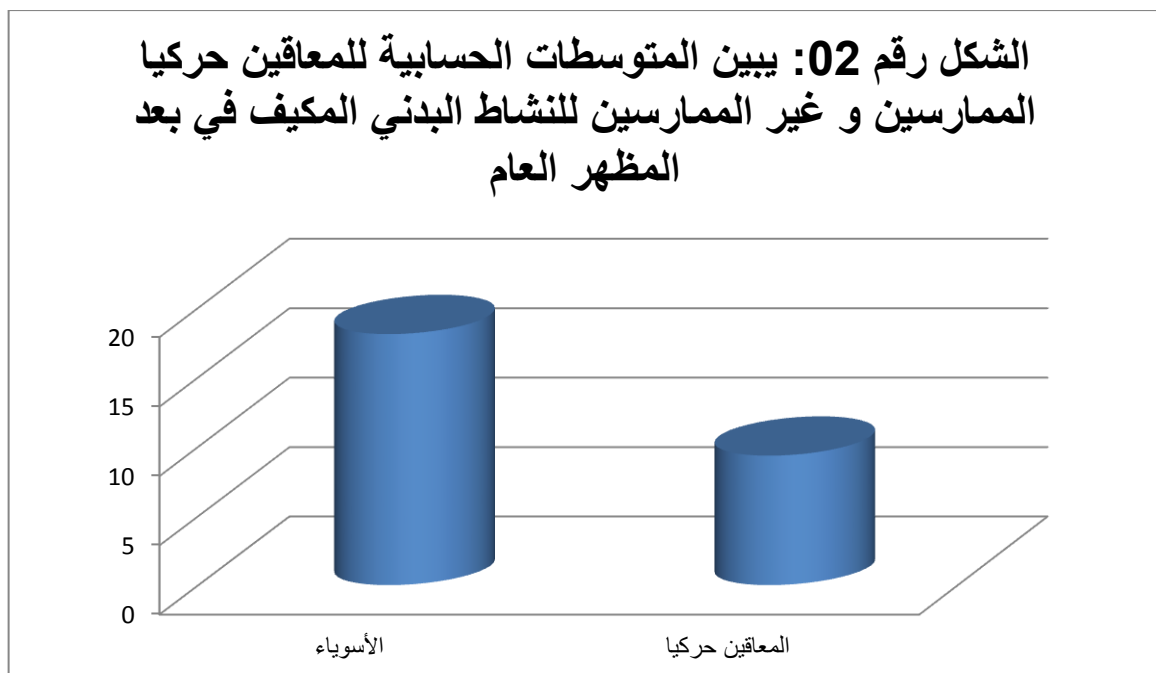
مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
				3.46	18.10	الممارسين
دال معنويا	38	1.68	9.97	1.84	09.35	غير الممارسين

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و حسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستيودنت

نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بلغت 9.97 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية التي بلغت 1.68 عند درجة الحرية

ن=38 و مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الأسوياء في بعد

المظهر العام



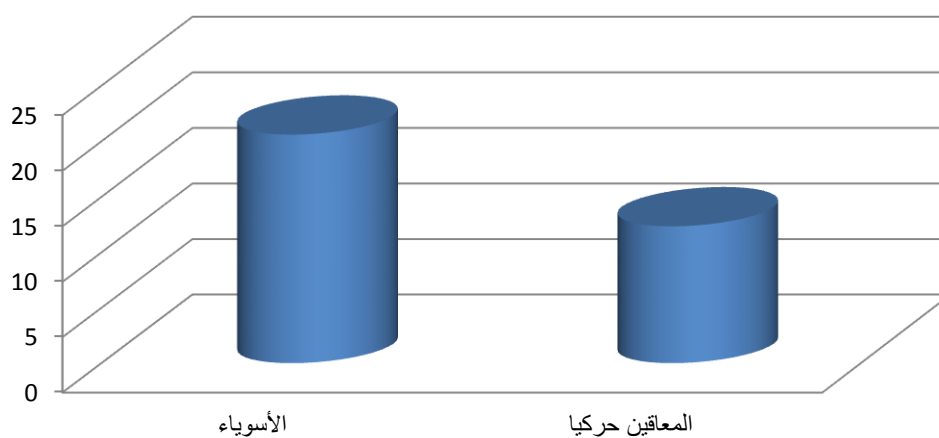
الجدول رقم 04: يظهر دلالة الفروق بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني

المكيف في بعد تقدير الذات الكلي

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
				3.60	18.80	الممارسين
				2.79	10.40	غير الممارسين
دال معنويا	38	1.68	8.28			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و حسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستيودنت نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بلغت 8.28 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية التي بلغت 1.68 عند درجة الحرية $n=38$ و مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الأسوياء في بعد تقدير الذات الكلي.

الشكل رقم 03: يبين المتوسطات الحسابية للمعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف في بعد تقدير الذات الكلي



الجدول رقم 05: يظهر دلالة الفروق بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني

المكيف في أبعاد الذات البدنية

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
				1.28	19.16	الممارسين
دال معنويا	04	2.13	7.34	1.52	10.70	غير الممارسين

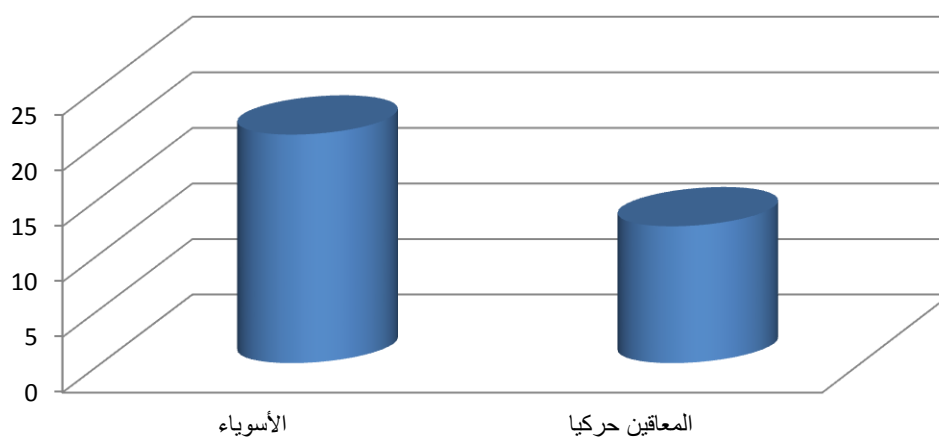
من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و حسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستيودنت

نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بلغت 7.34 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.13 عند درجة الحرية

ن=4 و مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الأسوياء في أبعاد

الذات البدنية.

الشكل رقم 04: يبين المتوسطات الحسابية للمعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف في أبعاد الذات البدنية



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (01) و التي تبين نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستيوذنت لعينة الدراسة في بعد الرضا البدني العام أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح الممارسين و هذا يعود لدور النشاط البدني المكيف في تنمية الرضا البدني العام وهو نفس ما توصلت إليه دراسة (بلال بودينة، 2009) مستوى تقدير الذات العام كان أعلى عند العينة الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف وهذا ما يدل على صحة الفرضية.

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (02) و التي تبين نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستيوذنت لعينة الدراسة في بعد المظهر العام أظهرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المظهر العام لصالح الممارسين للنشاط البدني المكيف و هذا ما يبين دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الجانب النفسي للمعاقين حركيا، إضافة إلى الرضا عن شكل الجسم وتقدير الذات وهو نفس ما توصلت إليه دراسة (راشدي مبروك، 2018) النشاط البدني يتمكن المعاق من نسيان اختلافهم عن غيرهم بالإعاقة . وأن أحد الأسباب التي تدفع المعاق لممارسة النشاط البدني هو إثبات الذات وهذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الثانية .

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03) و التي تبين نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستيوذنت لعينة الدراسة في بعد تقدير الذات الكلي لصالح الممارسين للنشاط البدني المكيف، و هذا ما لا يدع مجالاً للشك عن أهمية النشاط البدني المكيف للمعاقين حركيا، و هو نفس ما توصلت إليه الدراسات السابقة

سألقة الذكر حيث أن النشاط البدني المكيف له أهمية بالغة في حياة الفرد الخاصة والعامة، فهو مهم لصحته البدنية ويعتبر متنفس له من متاعب الحياة ومشاكل العمل، كما أنه يساعده يف قضاء أوقات فراغه و تحسن من قدراته البدنية، كما له دور هام في تسهيل الصعوبات التي يتلقاها المعاقين ميدان عمله ويساعده في تأدية مهامه بكفاءة وعلى أكمل وجه..

1-2-2. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال الجداول رقم (01)، (02)، (03) والتي بينت عن وجود فروق معنوية في أبعاد تقدير الذات البدنية بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح الممارسين و بعد صحة الفرضيات الجزئية، يمكننا القول بأن للنشاط البدني المكيف دور في تنمية تقدير الذات البدنية للمعاقين حركيا حيث يقول (حزام محمد رضا القزويني، 1978، صفحة 20). في هذا الصدد: " يعتبر النشاط البدني المكيف أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة ، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، وما لاشك فيه أن الأنشطة البدنية المكيفة تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله"، و هذا ما يبين صحة الفرضية العامة للدراسة.

2-3. الإستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الذات البدنية بين المعاقين حركيا (مبتوري الأطراف السفلى) الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح الممارسين..
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الرضا البدني العام بين المعاقين حركيا (مبتوري الأطراف السفلى) الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح الممارسين.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المظهر العام المعاقين حركيا (مبتوري الأطراف السفلى) الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد تقدير الذات الكلي بين المعاقين حركيا (مبتوري الأطراف السفلى) الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح الممارسين.

2-4. الإقتراحات و التوصيات:

- الحرص على إدخال النشاط البدني الرياضي كمادة أساسية بمعدل حصة على الأقل أسبوعيا في المراكز الخاصة بالمعاقين حركيا.
- توفير الوسائل و المستلزمات الضرورية الخاصة بحصة النشاط البدني و الرياضي.
- ضرورة تأهيل المعاقين حركيا و الاهتمام بالجانب النفسي بغرض إدماجهم في المجتمع كغيرهم من الأسوياء.
- تكوين المربين في مجال الأنشطة البدنية و الرياضية الخاصة بالمعاقين حركيا بكل فروعها.

قائمة

المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

1. إبراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي عمان :دار الفكر للطباعة والنشر.
2. إبراهيم مروان عبد المجيد. (2002). الرعاية الإجتماعية للفئات الخاصة تربويا و نفسيا، رياضيا و تأهليا. عمان.
3. الآلوسي ،أ. إ. (2014). فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين. عمان :دار الكتب العلمية للطباعة و النشر.
4. الحافظ ،إ. م. (1984). مفهوم الذات و علاقتها بمستوى الأداء المهاري. القاهرة : كلية التربية و البنين.
5. الخالق ،ع. ع. (1982). التدريب الرياضي، نظريات و تطبيقات. مصر :دار المكتبة الجامعية.
6. الخولي ،أ. أ. (2001). أصول التربية البدنية و الرياضية. القاهرة :دار الفكر العربي.
7. الخولي ،ا. أ. (1996). اللاياضة و المجتمع. الكويت :سلسلة عالم المعرفة.
8. الخولي ،م. ا. (1990). أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية. القاهرة :دار الفكر العربي.
9. السعدي ،ع. ج. (2002). تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة . مجلة التربية الرياضية.
10. السيد فهمي علي محمد. (2005). الإعاقات الحركية بين التشخيص و التأهيل. الإسكندرية : دار الجامعة الجديدة.
11. أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب. (1992). التربية الحركية للطفل القاهرة :دار الفكر العربي.

12. بدر الدين كمال عبده، محمد السيد حلاوة. (2001). رعاية المعوقين سمعياً و حركياً . الإسكندرية :المكتب الجامعي الحديث.
13. حابس العواملة. (2003). سيكولوجية الأطفال الغير عاديين -الإعاقاة الحركية .عمان : الأهلية للنشر و التوزيع.
14. حزام محمد رضا القزويني. (1978). التربية الترويجية . بغداد :دار العربية للطباعة.
15. حسن ، ل . غ . (2013). لاققتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة .مجلة البحوث التربوية و النفسية.
16. حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات . التربية الرياضية والترويج للمعاقين .
17. حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات . (1998). التربية الرياضية والترويج للمعاقين (Vol. ط .(1)القاهرة : دار الفكر العربي.
18. حيدر ، ع . م . (2008). أساليب المعاملة الوالدية و علاقتها بتقدير الشخصية و توكيد الذات لدى الأطفال المصابين باضطراب القراءة .مصر :جامعة الزقازيق كلية الآداب.
19. د /كمال درويش ، أمين الخولي . (1990). أصول الترويج وأوقات الفراغ (Vol. ط .1) القاهرة : دار الفكر العربي.
20. دسوقي ،ك. (1988) .
21. زكي ، م . ع . (1965). التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية .القاهرة : دار النشر.
22. سالم بنت راشد بن سالم الحجري. (2011). فاعلية برنامج ارشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً في سلطنة عمان . سلطنة عمان : كلية العلوم والآداب.
23. شاهين ، م . أ . (2014). الإرهاق النفسي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة . فلسطين.

24. صالح عبد الله الزغبي، أحمد سليمان العواملة. (2000). التربية الرياضية للحالات الخاصة، ط 1. عمان: دار الصفاء.
25. عباس ع الفتاح رملي، محمد إبراهيم شحاتة. (1991). اللياقة والصحة. القاهرة: دار الفكر العربي.
26. علاوي، م. ح. (2002). علم التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
27. فاروق الروسان. (1998). سيكولوجية الأطفال غير العاديين. الأردن: دار الفكر للطباعة و النشر.
28. فايد، ح. (1999). .
29. فايد، ح. ع. (1999). .
30. كفاي، ع. ا. (1989). تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية و الأمن النفسي. الكويت: المجلة العربية للعلوم الإنسانية.
31. لطفي بركات أحمد. (1984). الرعاية التربوية للمعوقين عقليا، الرياض: دار المريخ للنشر.
32. محمد الحماحي، امين انور الخولي. (1990). اسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
33. محمد عادل خطاب. النشاط الترويحي وبرامجه.، مكتبة القاهرة الحديثة .
34. محمد نجيب توفيق. (1967). الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع (Vol. ط 1). مكتبة القاهرة الحديثة.
35. مروان ع المجيد إبراهيم. (1997). الألعاب الرياضية للمعوقين. عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
36. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار الفكر.

37. معمريه , ب .(2012). علم النفس -الذات .الجزائر :دار الخلدونية للنشر و التوزيع.
38. ميموني , ب . م .(2010). الإضطرابات النفسية و العقلية عند الطفل المراهق .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
39. نزار مجيد الطالب.محمد السمراي .(1980). مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية .جامعة الموصل.بغداد :دار الكتاب للطباعة و النشر.
40. وائل محمد مسعود .(2002). الأجهزة التعويضية و الوسائل المساعدة لذوي الإحتياجات الخاصة .الرياض :أكاديمية التربية الخاصة.
41. يونسى , ت .(2012). تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين .تيزي وزو : جامعة مولود معمري .كلية الآداب والعلوم الانسانية.

42. F . Balle & al . (1975). Ecyelopédie de la sociologie . Paris: Librairie Larousse.

43. A.stor:U.C.L:ET Outer . (1993). activité physique et sportives adaptées pour personne handicapes mentale. belgique : print marketing sprl.

44. Roi Randain: . (1993). sur le chemin de sport avec les personnes handicapes physique. plint marketing sport.

45. Serae moyenca. (1982). Sociologie et action sociale. Bruxelles : Editions labor.

الملاحقة

مقياس الذات البدنية

المعلومات الشخصية:

1. الجنس :

ذكر أنثى

2. السن:

.....

3. هل تمارس النشاط البدني بانتظام أو منخرط في نادي رياضي للمعاقين حركيا:

أمارس النشاط البدني الرياضي

لا أمارس النشاط البدني الرياضي

المحور الأول: بعد الرضا البدني العام

					1. انا مسرور لما أنا عليه بدنيا
					2. أنا راض عن نفسي من الناحية البدنية
					3. أنا راض بمظهري و بقدراتي البدنية
					4. أشعر أنني جيد بدنيا
					5. أحس نفسي جيد وراض بقدراتي البدنية
					6. أنا راض لما أنا عليه بدنيا

المحور الثاني: بعد المظهر العام

					1. أنا جذاب
					2. وجهي جميل بشكل كاف
					3. أنا نسبيا أكثر جمالا من زملائي

					4. أنا قبيح
					5. أنا جميل جدا
					6. لا أحد يراني جميلا

المحور الثالث: بعد تقدير الذات الكلي:

					1. تقريبا كل ما أقوم به في حياتي يكون إيجابيا
					2. هناك القليل من الأشياء التي أكون فخورا بها في حياتي
					3. لم أحقق أشياء كثيرة في حياتي
					4. لست جيد في كل شيء في الحياة
					5. أضيع كل شيء في الحياة
					6. كل ما أقوم به في حياتي ليس إيجابيا

تم الإعتماد على النسخة الجزائرية لمقياس الذات البدنية الجزائرية (PSDQ) لأكاديمية الدراسات الإجتماعية و الإنسانية.