

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : النشاط الحركي المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط الحركي المكيف

و الموسومة بعنوان :

دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الصم البكم (18-25 سنة)

دراسة وصفية أجريت على فئة الصم البكم بمركز التكوين المهني و التمهيدي للمعاقين

-وادي الجمعة- غليزان

تحت إشراف الدكتور:

د/ جبوري بن عمر

إعداد الطالبان

- الماحي عبد الفتاح

- جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء

السنة الجامعية : 2015-2016

تَشْكُرَات

قال الله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم: " وَلَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ " وطبقا لقوله تعالى نقول في البداية الحمد لله كثيرا والشكر الجزيل لله القدير الذي وفقنا في انجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام على البشير النذير والسراج المنير سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم, كما قال عليه أفضل الصلاة والسلام: " من لم يَشْكُرِ الناس لم يشكر الله، ومن أهدى إليكم معروفا فكافئوه، فإن لم تستطيعوا فادعوا له". وسيِّرا على نهج المصطفى يَسْرُتًا في البداية أن نتوجه بالشكر الجزيل والثناء الخالص إلى "أستاذنا" الكريم الدكتور " جبوري " الذي أشرف على تحضيرنا لهذه المذكرة وشجعنا على المضي فيها، وعلى كل توجيهه لنا ومساعداته التي قدمها لنا طيلة انجاز هذه المذكرة. كما نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساعدنا لإنجاز بحثنا هذا.

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أبي الذي لم يبخل علي يوماً بشيء

وإلى أمي التي زودتني بالحنان والمحبة

أقول لهم: أنتم وهبتموني الحياة والأمل والنشأة على شغف الإطلاع والمعرفة

وإلى إخوتي وأسرتي جميعاً

ثم إلى كل من علمني حرفاً أصبح سنا برقه يضيء الطريق أمامي

جلاء الدين

ملخص البحث :

عنوان الدراسة: " دور النشاط الحركي المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى فئة الصم البكم".

تهدف الدراسة الى أهمية ممارسة النشاط البدني المكيف وانعكاسات على الشخص المعاق والغرض من الدراسة أن للنشاط البدني المكيف اثر ايجابي في تنمية المهارات الحياتية لفئة الصم البكم, و أجريت الدراسة على عينة قوامها 60 من فئة الصم البكم اختيرت بطريقة عشوائية مقصودة من حيث الجنس ، مقسمة مابين ممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي بولاية غليزان أما الفئة العمرية تراوحت مابين (18-25) , الأداة المستخدمة هي مقياس المهارات الحياتية ، ومن أهم نتائج الدراسة أن مستوى مهارات الحياتية تختلف حسب متغير ممارسة و حسب متغير الجنس (ذكور و إناث)

ومن أهم المقترحات والتوصيات :

1- الاهتمام أكثر بفئة الصم البكم وذلك بتكليف البرامج والأنشطة حسب السن والجنس.

2- إعطاء فرص اكبر لهاته الشريحة للاندماج في المجتمع من خلال الدمج الجزئي في المدارس والإدارات والمؤسسات.

Résumé de la recherche

Titre de l'étude : le rôle de l'activité physique adaptée dans le développement des capacités vitales pour une catégorie de sourds mués

Le but de cette étude est l'importance de la pratique du sport activité physique adaptée et sa répercussion sur la personne handicapée. Le but de l'étude est que l'activité physique de régle impact positif dans le développement de certaines des compétences de vie des sourds-muets, l'étude s'est faite sur un groupe de 60 personnes sourds-muets choisis d'une façon aléatoire voulue de sexe différents, divisée entre ceux qui pratiquent le sport et ceux qui ne pratiquent pas dans la wilaya de Relizane niveau d'âge entre (18 _ 25) l'outil utilisé Système de compétences de vie, Les résultats les plus importants de l'étude sont que le niveau de compétences de vie varient selon la pratique de la variable et variable selon le sexe.

Les propositions et les recommandations les plus importantes :

- 1- S'occuper beaucoup plus de ces personnes sourds-muets on leur instaurons des programmes selon leurs âges et leur capacités physiques
- 2- Donner plus de chance à cette catégorie pour s'intégrer dans la société à travers l'incrustation minimum dans les écoles et les administrations et les sociétés

Research summary :

Study Title : the role of adapted physical activity in the development of life skills pours a deaf category moulted

The stumbles of this study is one lift sport adapted physical activity and its impact on the individual handicap The purpose of the study that physical activity positively impact adjustment in the development of some of the life skills deaf and dumb, the study was done on a group of 60 deaf Persian selected a desired randomly different sex, divided between those who practice the sport and its practitioners those in the wilaya of relizane level enter age (18 _ 25) the tool used System of life skills, the most important results of the study that the level of life skills vary the practice of variable and variable sex

The proposals and the most important recommendations:

- 1- Dealing much of its deaf people programs we are introducing them according to their ages and physical abilities
- 2- 2. Give more luck this category to integrate into society through the minimum inlay in schools and the administration and the companies

قائمة الجداول

| الصفحة | عناوين الجداول | الرقم |
|--------|--|-------|
| 59 | يوضح صدق و ثبات الاختبارات | 01 |
| 67 | يوضح التجانس بين العينتين الممارسة و الغير ممارسة | 02 |
| 70 | يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين-ذكور-القياس البعدي البعد الأول-الاتصال والتواصل | 03 |
| 73 | يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين-ذكور-القياس البعدي البعد الثاني - المهارات النفسية والأخلاقية | 04 |
| 76 | يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين-ذكور-القياس البعدي البعد الثالث - المهارات الاجتماعية و العمل الجماعي | 05 |
| 79 | يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين-اناث-القياس البعدي البعد الاول-الاتصال والتواصل | 06 |
| 81 | يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين-اناث-القياس البعدي البعد الثاني: المهارات النفسية و الأخلاقية | 07 |

| | | |
|----|--|----|
| 84 | يبيّن الفروق بين الممارسين وغير الممارسين -إناث-القياس البعدي البعد الثالث - المهارات الاجتماعية و العمل الجماعي | 08 |
| 87 | يبيّن الفروق بين الإناث والذكور الممارسين في القياس البعدي البعد الأول-الاتصال والتواصل | 09 |
| 89 | يبيّن الفروق بين الإناث والذكور الممارسين في القياس البعدي البعد الثاني-المهارات النفسية والأخلاقية . | 10 |
| 91 | يبيّن الفروق بين الاناث والذكور الممارسين في القياس البعدي البعد الثالث - المهارات الاجتماعية و العمل الجماعي | 11 |

قائمة الأشكال البيانية

| الصفحة | عناوين الأشكال | الرقم |
|--------|---|-------|
| 69 | يبين التجانس لعينات البحث | 01 |
| 72 | يبين مستوى الاتصال و التواصل للذكور الممارسين و غير الممارسين | 02 |
| 75 | يبين مستوى المهارات النفسية والأخلاقية للذكور الممارسين و غير الممارسين | 03 |
| 78 | يبين مستوى المهارات الاجتماعية و العمل الجماعي للذكور الممارسين و غير الممارسين | 04 |
| 80 | يبين مستوى الاتصال و التواصل للإناث الممارسين و غير الممارسين | 05 |
| 83 | يبين مستوى المهارات النفسية والأخلاقية للإناث الممارسين و غير الممارسين | 06 |
| 86 | يبين مستوى المهارات الاجتماعية و العمل الجماعي للإناث الممارسين و غير الممارسين | 07 |
| 88 | يبين مستوى الاتصال والتواصل بين الإناث والذكور الممارسين | 08 |
| 90 | يبين مستوى المهارات النفسية و الأخلاقية بين الإناث والذكور الممارسين | 09 |
| 92 | يبين مستوى المهارات الاجتماعية و العمل الجماعي بين الإناث والذكور الممارسين | 10 |

قائمة المحتويات

| | |
|----|--|
| 02 |مقدمة |
| 04 |مشكلة |
| 05 |أهداف |
| 06 |الفرضيات |
| 06 |مصطلحات البحث |
| 08 |الدراسات المشابهة |
| 17 |الباب الأول: الدراسة النظرية |
| 18 |الفصل الأول: النشاط الحركي المكيف |
| 19 |تمهيد |
| 20 |1 1 مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف |
| 22 |1-2- تاريخ النشاط البدني المكيف |
| 24 |1-3- النشاط البدني الرياضي المكيف في الجزائر |
| 25 |1-4- أسس النشاط البدني الرياضي المكيف |
| 27 |1-5- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف |
| 30 |1-6- أنواع الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة |
| 31 |1-7- دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية المعاق |
| 34 |خلاصة |
| 35 |الفصل الثاني: المهارات الحياتية |
| 36 |2-1- نبذة تاريخية |
| 36 |2-2- مفهوم المهارة |

| | | |
|----|-------|---|
| 37 | | 2-3- مفهوم المهارات الحياتية |
| 37 | | 2-3- خصائص المهارات الحياتية |
| 39 | | 2-4- أنواع المهارات الحياتية |
| 49 | | خلاصة |
| 50 | | الباب الثاني: الدراسة الميدانية |
| 51 | | الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية |
| 52 | | تمهيد |
| 52 | | 1 1 الدراسة الاستطلاعية |
| 54 | | 1 2 منهج البحث |
| 54 | | 1 3 مجتمع و عينة البحث |
| 54 | | 1 4 الضبط الإجرائي لمتغيرات |
| 55 | | 1 5 مجالات البحث |
| 56 | | 1 6 أدوات البحث |
| 56 | | 1 7 التعرف بمقياس المهارات الحياتية |
| 57 | | 1 8 الأسس العلمية للاختبار |
| 61 | | 1 9 الدراسة الإحصائية |
| 64 | | 1-10- صعوبات البحث |
| 65 | | الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج |
| 66 | | تمهيد |
| 67 | | 2-1- عرض ومناقشة نتائج القبلي لعينات البحث |

| | |
|-----|-------------------------------------|
| 93 | الاستنتاجات. 2-2 |
| 94 | مقابلة النتائج بالفرضيات. 3-2 |
| 98 | توصيات. 4-2 |
| 99 | خلاصة عامة. |
| 100 | قائمة المصادر و المراجع. |

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

تعتبر فئة ذوي الاحتياجات الخاصة من الفئات الحساسة في المجتمع , حيث أصبحت كل دول العالم تليها اهتمام كبيرا بهذه الشريحة، ويعد النشاط البدني الرياضي المكيف من إحدى أوجه التربية الرياضية التي تهتم في تعديل وتكييف الأنشطة الرياضية والطرق لتدريسها ولتدريبها المناسب لحاجات وقدرات الأفراد المعاقين (صالح عبد الله الزغبى و أحمد سليمان العواملة، 2000، صفحة 101)

المهارة الحياتية لها أهمية بالغة في حياة الإنسان فهي ضرورية لتأدية كافة النشاطات في الحياة اليومية وفي تأدية الواجبات الحياتية والمهنية، وأيضاً لها دور حيوي في النمو المعرفي الذي يعتمد على مقدرة الفرد على التنقل والحركة والتعامل مع المحيط بكل تعقيداته وتناقضاته، فحدوث الإعاقة الحركية يعني أن المعاق قد فقد القدرة على القيام ببعض الأعمال حيث لا تقتصر على صعوبة التنقل بل تشمل وظائف الأعضاء الحركية فتؤثر بذلك الإعاقة على سلوكيات الفرد وانفعالاته حيث يصبح الشعور بالنقص والعجز عاملاً فعالاً في النفس وتنشأ عنها اضطرابات نفسية مختلفة تعيق الحياة الطبيعية للفرد.

إن إدراك الفرد لإعاقته تعتبر بداية أساسية من الضغوط النفسية وما يصاحبها من الشعور بالغضب والقلق والإحباط والحزن والاكتئاب والخوف من المستقبل، فالضغوط

التعريف بالبحث

النفسية التي تصيب مختلف الأفراد وخاصة المعاقين تتطلب استجابات تكيفية مع المواقف الحياتية من الصعب مواجهة متطلباتها (عفاف و عمران، 2001، صفحة 13).

يعتبر النشاط المكيف وسيلة من الوسائل المتعددة و التي يستطيع الفرد المعاق من خلالها اكتساب و تحسين مهاراته الحياتية و من عدة جوانب, و يستطيع من خلاله القضاء على الصفات السيئة الناتجة عن الإعاقة مثل الاكتئاب و العزلة و الانطواء و من خلال ماتم طرحه نطمح في تسليط الضوء على ظاهرة دور النشاط البدني المكيف في اكتساب بعض مهارات الحياتية لدى فئة الصم البكم وقد اعتمد الطالبان الى تقسيم محتوى الدراسة الى بايين حيث يشمل الأول الدراسة النظرية و الثاني الدراسة الميدانية، الباب الأول و الخاص بالدراسة النظرية احتوى على فصلين: الفصل الأول يتحدث عن النشاط البدني المكيف المهارات الحياتية, الفصل الثاني يتكلم عن المهارات الحياتية, أما الباب الثاني و الخاص بالدراسة الميدانية احتوى منهج البحث و إجراءاته المختلفة إذ انقسم إلى فصلين: الفصل الأول إشمئ إجراءات البحث الميدانية, الفصل الثاني نعرض فيه النتائج المتحصل عليها و نناقشها و نحله للخروج باستنتاج و خاتمة تليها الاقتراحات.

2. مشكلة:

برزت مشكلة الدراسة الحالية أثناء قيام الطالبان بزيارة مراكز و مدارس الخاصة بفئة الصم و البكم حيث احتك بهم و طرح العديد من الأسئلة و التحوار مع أساتذتهم حول أهمية ممارسة النشاط الحركي المكيف و فوائده الايجابية التي ترجع بالا جاب على هذه الفئة بحيث وجدنا هذه المدارس تحتوي على وسائل و هياكل رياضية مما يزيد و يثير رغبة المعاق لممارسة النشاط البدني المكيف و هذا النشاط قد يعتبر وسيلة من الوسائل التي تساعد في إكساب العديد من المزايا و الصفات و العادة الحسنة الرياضة بنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة تعتبر وسيلة لحل مشكلات و مساعدة هذه الفئة, وذلك من خلال البرامج التربوية أو التدريب بحيث تساعد على النمو و الوصول إلى تحقيق تكيف أفضل لحياة اليومية.

وممارسة النشاط البدني رياضي مكيف له دور فعال في تطوير مهارات لفرد معاق مثل تنمية الاتصال و التواصل وتقبل الإعاقة و تغلب عليها و تساعد في التغلب على صفات السيئة و التي تأثر عليه بشكل كبير في حياته مثل العزلة و التوحد و عدم تقبل الآخرين و تزده لهذه الانطوائية.

التعريف بالبحث

و من خلال الدراسات السابقة و الدراسة الاستطلاعية أردنا تسليط الضوء على هذه الظاهرة و هي دور الذي يلعبه النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة و هي الصم و البكم و بذلك صاغ الطالبان مشكلة البحث الحالي بالتساؤل الرئيسي الآتي:

2-1-التساؤل العام: هل النشاط البدني المكيف له دور في اكتساب بعض المهارات الحياتية لدى فئة الصم و البكم ؟

2-2-التساؤلات الفرعية:

أ- هل النشاط البدني المكيف دور في تنمية بعض مهارات الحياتية لدى فئة الصم و البكم ترجع إلى عامل ممارسة (ممارسين، غير ممارسين) ؟

ب- هل النشاط البدني المكيف البدني دور في تنمية بعض مهارات الحياتية لدى فئة الصم و البكم ترجع إلى عامل الجنس (ذكور، إناث) ؟

3-أهداف:

* معرفة أهمية ممارسة النشاط البدني المكيف وانعكاسات على الشخص المعاق.

التعريف بالبحث

* إعطاء صورة عن فوائد النشاط الحركي المكيف و تأثيره الكبير في تحسين المهارات الحياتية لدى الفرد المعاق.

*تحديد الفروق في المهارات الحياتية بين ممارسين و غير ممارسين وكذلك متغير الجنس.

4-فرضيات

4-1-الفرضية العامة: تختلف مستوى مهارات الحياتية حسب متغير ممارسة و حسب متغير الجنس (ذكور و إناث).

4-2-الفرضيات الفرعية:

- أ- تختلف مهارات الحياتية المتمثلة في الاتصال و التواصل و مهارات النفسية و الأخلاقية الاجتماعية و العمل الاجتماعي لصالح ممارسين
- ب- هناك اختلاف في مستوى مهارات قيد الدراسة بين ذكور و إناث

5-مصطلحات

5-1-المهارات الحياتية:

تعرف المهارات الحياتية بأنها السلوكيات ومهارات الشخصية و الاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل مع متطلبات الحياة اليومية حيث تشمل المهارات الحياتية على كل

التعريف بالبحث

الكفايات في الجوانب النفسية و الاجتماعية و الشخصية مثل مسؤولية المواطنة الاجتماعية و الذاتية, مهارات الاتصال (تأكيد الذات, التفاوض, الإصغاء), حل المشكلات, التفكير الناقد و التفكير الإبداعي, روح الفريق, الثقة بالنفس, التكيف مع الإجهاد والانفعالات, تقبل التنوع و الاختلاف... الخ

5-2- النشاط البدني الرياضي المكيف:

يعرفه الدكتور أسامة رياض بأنه عملية تطوير و تعديل في طرق ممارسة الأنشطة الرياضية بما يتلائم مع قدرات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة, و يتناسب مع نوع و درجة الإعاقة لديهم, كما يحتوي على مجموعة من الإجراءات التي تتخذ في بعض الأنشطة الرياضية سواء من حيث التعديل في الأداء البدني أو تعديل بعض النواحي القانونية, حتى يتسنى للمعاقين ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة آمنة و فعالة.

5-3- الصم و البكم:

هو العجز و الاختلال الذي يحول من حاسة السمع فهي معطلة لديه أي أن الأصم هو شخص الذي يتعذر عليه الاستجابة بطريقة تدل على فهم الكلام المسموع و يقصد بالأصم حسب تعريف منظمة الصحة العامة للطفولة أنه ذلك الطفل فاقد حاسة

التعريف بالبحث

السمع عدم استطاعته على تعلم اللغة و الكلام فهو الطفل الذي أصيب بالصم قبل اكتسابه لغة الكلام.

6-الدراسات المشابهة

6-1-الدراسة الأولى: دراسة صغير نوردين 2010 رسالة ماجستير

عنوان البحث: دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة مستغانم.

مشكلة البحث: ما هو دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض مهارات الحياتية عند طلبة المرحلة الجامعية ؟

الأسئلة الفرعية:

* هل النشاط الرياضي البدني دور في تنمية بعض مهارات الحياتية لطلبة المرحلة الجامعية ترجع إلى عامل ممارسة (ممارسين، غير ممارسين) ؟

* هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض مهارات الحياتية عند طلبة المرحلة الجامعية ترجع إلى عامل الجنس (ذكور, إناث) ؟

أهداف الدراسة:

التعريف بالبحث

الهدف الرئيسي: معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية

عند طلبة معهد ت.ر.ب

أهداف الفرعية:

* معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الحياتية عند

ممارسين مقارنة مع غير ممارسين.

* معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات.

الفرضيات:

الفرضية العامة: النشاط البدني دور ايجابي في تنمية المهارات الحياتية تختلف حسب

ممارسة لصالح ممارسين و حسب متغير الجنس لصالح ذكور.

الفرضيات الفرعية:

* تختلف المهارات الحياتية بين ممارسين و غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي و

هو لصالح ممارسين.

* تختلف المهارات الحياتية عند الذكور و الإناث و الممارسين للنشاط البدني

الرياضي و هو لصالح الذكور.

التعريف بالبحث

منهج البحث: منهج وصفي دراسة مسحية.

عينة البحث: جميع الطلبة 384 منهم 178 طالب و طلبة بمعهد علوم وتقنيات

الأنشطة البدنية 206 و طالب و طلبة بكلية علم الاجتماع, طريقة عشوائية.

أداة البحث: استمارة استبائييه.

أهداف النتائج:

* هناك اختلاف في مهارات الحياتية بين ممارسين و غير ممارسين لنشاط البدني.

* هناك اختلاف في مهارات الحياتية بين ممارسين لنشاط البدني يرجع إلى عامل

الجنس.

أهم التوصيات:

* توظف المهارات الحياتية في برامج النشاط الرياضي وذلك من خلال الربط بين ما

يدرسه الطالب في برامج النشاط البدني الرياضي و ما يواجهه في مواقف حياته

اليومية.

* توعية الطالب أهمية الصحة و ضرورة محافظة عليها من خلال النشاط البدني

الرياضي.

التعريف بالبحث

* إجراء بحوث أخر بمقارنة مهارات الحياتية في نشاطات رياضية فردية و جماعية.

التعليق على الدراسة :

أوجه التشابه: المنهج المستخدم في الدراسة هو نفس المنهج المستخدم في دراستنا و هو المنهج الوصفي.

الأداة المستخدمة في دراسة صغير نوردين هي نفس الأداة المستخدمة في دراستنا (استمارة استبائية).

أوجه الاختلاف : تم توزيع استمارة استبائية في دراسة صغير نوردين على طلبة المرحلة الجامعية ، في حين انصبت دراستنا على فئة ذوي الاحتياجات الخاصة (الصم و البكم).

كما دراسة صغير نوردين كانت تهدف الى معرفة دور النشاط الرياضي في تنمية المهارات الحياتية أما دراستنا تهدف الى معرفة دور النشاط الحركي المكيف في تنمية بعض المهارت الحياتية .

أهم النتائج المشتركة :

أما أهم النتائج المشتركة المتوصل من خلال الدراستين فهي :

أن هناك اختلاف في مهارات الحياتية بين ممارسين و غير ممارسين لنشاط البدني

وهناك اختلاف في مهارات الحياتية بين ممارسين لنشاط البدني يرجع إلى عامل الجنس.

نقد الدراسة: ان موضوع بحثنا اهتم بدراسة دور النشاط الحركي المكيف و جديد الدراسة أنها اختصت بدراسة فئة لبصم و البكم .

6-2-الدراسة الثانية: دراسة مراد قول (2011 – 2012)

عنوان الدراسة: دور النشاط الحركي المكيف في دمج المعاقين اجتماعيا "سمعيا بصريا "

هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى تسليط الضوء على معاقين و طرق التواصل معهم و

كشف العلاقة الموجودة بين نشاط الحركي المكيف و المعاق وكيفية دمج اجتماعيا.

عينة البحث: تمثلت عينة البحث في 80 معاق في مدارس الخاصة بهم (مدرسة الصم

و البكم) و (مدرسة المكفوفين) في ولاية سعيدة.

أداة البحث: استمارة استبائييه تم استخدام أربعة محاور في دراسة الإدماج الاجتماعي

نتائج البحث: أهم النتائج ارتأينا إليها هو أن نشاط البدني المكيف له دور فعال و

ايجابيا بصورة كبيرة في حياة المعاق بحيث يمكن بواسطته التغلب على الإعاقة

وتخطي وهذا يمكنه أن يندمج في محيطه بصورة ايجابية.

اقتراحات و توصيات: و من أهم اقتراح و توصية مستقبلية تمثلت في محاولة إدماج نشاط الحركي المكيف في كل المدارس الخاصة بالمعاق ومنحها له خصائص و كذلك حث الأسرة على تحفيز معاق المشاركة في نشاطات الحركية المكيفة و إعطائه قابلية التأقلم و تكيف.

التعليق على الدراسة :

أوجه التشابه: المنهج المستخدم في الدراسة هو نفس المنهج المستخدم في دراستنا و هو المنهج الوصفي.
الأداة المستخدمة في دراسة مراد قول هي نفس الأداة المستخدمة في دراستنا (استمارة استبائية).

أوجه الاختلاف : تم توزيع استمارة استبائية في دراسة مراد قول على فئة ذوي الاحتياجات الخاصة (سمعيا ، بصريا) في حين انصبت دراستنا على فئة ذوي الاحتياجات الخاصة (الصم و البكم).

كما دراسة مراد قول كانت تهدف الى معرفة دور النشاط الحركي المكيف في دمج المعاقين اجتماعيا أما دراستنا تهدف الى معرفة دور النشاط الحركي المكيف في تنمية بعض المهارت الحياتية .

التعريف بالبحث

أهم النتائج المشتركة :

أما أهم النتائج المشتركة المتوصل من خلال الدراستين فهي :

دور الفعال الذي يلعبه النشاط الحركي المكيف و ذلك بدمج المعاقين اجتماعيا

نقد الدراسة: ان موضوع بحثنا اهتم بدراسة دور النشاط الحركي المكيف في تنمية

بعض المهارات الحياتية و جديد الدراسة أنها اختصت بدراسة فئة لبصم و البكم .

6-3-الدراسة الثالثة: مذكرة حمدي عبد المجيد – قباز الحواس " جامعة عبد الحميد بن

باديس مستغانم " .

عنوان البحث: دور ممارسة النشاط البدني مكيف في تنمية بعض مهارات اجتماعية.

مشكلة البحث: ماهو دور ممارسة النشاط البدني المكيف في تنمية بعض مهارات

الاجتماعية لدى فئة الصم و بكم ؟

الأسئلة الفرعية: -معرفة دور النشاط البدني في تنمية مختلف مهارات وهي التواصل و

تعاطف ...

أهداف الدراسة: ممارسة نشاط البدني المكيف دور فعال في تنمية بعض مهارات

الاجتماعية.

منهج البحث: منهج الوصفي دراسة مسحية.

التعريف بالبحث

عينة البحث: فئة إعاقة الصم و البكم (17 إلى 30 سنة) بلغ عددهم 80 شخص منهم

40 ممارسين و 40 غير ممارسين النشاط البدني.

أداة البحث: استمارة استبيانيه.

أهم نتائج: أن ممارسة النشاط البدني المكيف دور فعال في تنمية بعض مهارات

الاجتماعية لدى الصم و البكم.

التعليق على الدراسة :

أوجه التشابه: المنهج المستخدم في الدراسة هو نفس المنهج المستخدم في دراستنا و هو المنهج الوصفي.

الأداة المستخدمة في دراسة حمدي عبد المجيد - قباز الحواس هي نفس الأداة المستخدمة في دراستنا (استمارة استبيانية).

أوجه الاختلاف : دراسة حمدي عبد المجيد - قباز الحواس كانت تهدف الى معرفة دور النشاط الحركي المكيف في تنمية بعض المهارات الاجتماعية أما دراستنا تهدف الى معرفة دور النشاط الحركي المكيف في تنمية بعض المهارت الحياتية (المهارات الاجتماعية و العمل الجماعي، مهارات الاتصال و التواصل، المهارات النفسية والأخلاقية) .

التعريف بالبحث

أهم النتائج المشتركة :

أما أهم النتائج المشتركة المتوصل من خلال الدراستين فهي :

أن ممارسة النشاط البدني المكيف دور فعال في تنمية بعض مهارات الاجتماعية لدى الصم و البكم .

نقد الدراسة: جديد الدراسة أنها تمثلت في ثلاثة محاور للمهارات الحياتية (المهارات الاجتماعية و العمل الجماعي، مهارات الاتصال و التواصل، المهارات النفسية والأخلاقية).

8- خلاصة:

لقد تضمن التعريف بالبحث و طرح الاشكالية و الفرضيات التي تخدم عنوان

البحث وتطرقنا الى الأهداف و أهمية البحث لتسهيل فهم الموضوع، مثل هذه

الدراسات تكتسي أهمية بالغة و لها دور كبير في حياة الفرد المعاق.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

النشاط الحركي المكيف

تمهيد

انه لمن المؤكد أن النشاط الرياضي المكيف قطع أشواطاً كبيرة خلال القرنين الأخيرين وشهدت مختلف جوانبه ووسائله تطوراً معتبراً، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب.

وفي وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويح وغيرهم، يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج التربوية، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعاً لها وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطوراً مذهلاً في مجال تربية ورعاية المعوقين وبلغت المستويات العالية، وأصبح الآن يمكننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال التعرف على الأدوات والوسائل التي تستخدمها في هذا المجال.

ويعد النشاط البدني الرياضي المكيف من الوسائل التربوية الفعالة لتنمية الفرد المعاق في جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية.

وتعمل الأنشطة الرياضية المكيفة على إعادة أكبر عدد ممكن من المعاقين من ذوي الإمكانات المحدودة إلى ميادين الإنتاج والتفاعل مع المجتمع.

وهذه النشاطات تتمثل في العديد من الاختصاصات الرياضية الجماعية منها والفردية وكل نوع منها يلائم فئة معينة من المعاقين حسب درجة نوع إعاقته.

وقد عرف النشاط البدني الرياضي المكيف تطورا كبيرا في العشرية الأخيرة حتى أصبح يحتل مكانة لا تقل عن تلك التي يحتلها النشاط الرياضي للعاديين في الألعاب الإفريقية والعالمية.

1-1 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 الآخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحدا، أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة.

نذكر من هذه التعاريف ما يلي:

يعرفه حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات " النشاط البدني الرياضي المكيف يعد جزءا هاما من التربية العامة، ولقد عدلت الألعاب من تحسين النمو البدني واللياقة العامة والصحة، كما أنها تساعد على الترويح والسرور ونعني بها برامج ارتقائية والوقائية المتعددة والتي تشتمل على الأنشطة الرياضية والألعاب التي تم تعديلها لتلائم حالات

الإعاقة وفقا لنوعها و شدتها (فرحات ليلي السيد, حلمي محمد إبراهيم، 1998، الصفحات 45 , 47).

-كما يعرفه غسان محمد صادق " أنه كل الإجراءات والسبل الكفيلة لإعادة الشخص المعاق إلى المستوى المؤثر جسميا وعقليا وعاطفيا في المجتمع الذي يعيش فيه، تكون هذه الإجراءات مناسبة مع نوع الإعاقة وتأخذ أشكالا متغيرة ولكنها متوحدة الهدف (غسان محمد الصادق، أثير محمد صادق صبحي، 1989، صفحة 20).

-ويعرفه الأستاذان صالح عبد الله الزغبى وأحمد سليمان العواملة " هي إحدى أوجه التربية الرياضية التي تهتم في تعديل وتكييف الأنشطة الرياضية والطرق لتدريسها ولتدريبها المناسب لحاجات وقدرات الأفراد المعاقين (صالح عبد الله الزغبى و أحمد سليمان العواملة، 2000، صفحة 101).

وبهذا يمكن اعتبار الأنشطة البدنية المكيفة بمثابة الدافع الأساسي لجميع أفراد المجتمع حيث يتفق هذا مع الطبيعة الذاتية للأفراد والتي تميل بطبيعتها للنشاط الحركي، والنشاط الحركي أساس النشاط البدني في برامج الأنشطة الرياضية على مستوى المناهج الدراسية والجامعية.

إن مفهوم الرياضة قد تحول من المفهوم الضيق والنظر إليه على اعتبار أنه من أنواع

الترفيه والتسلية والترويح عن النفس، بالإضافة إلى أن ممارسة الأنشطة المختلفة تحتاج

إلى مجهود بدني و حركي يعود بفوائد فيزيولوجية تتمثل في:

• التخلص من الضعف العصبي

• تعتبر من أفضل الوسائل للراحة و الاسترخاء

• تعمل على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة

• تعمل على الإستفادة من الطاقة الزائدة و استثمارها في أعمال مفيدة. (عفيفي, عمر

محمد كامل، 1998، صفحة 103)

1-2- تاريخ النشاط البدني الرياضي المكيف:

تعتبر التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث كأحد المتطلبات العصرية

بالنسبة لكل شرائح المجتمع ولها مكانة وموقع معتبر في قيم واهتمامات الشباب خاصة.

ويعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف المعاقين إلى

الطبيب الإنجليزي لدويج جوتمان وهو طبيب في مستشفى (استول مانديفل) بانجلترا.

وبدأت هذه النشاطات في الظهور عن طريق المعاقين حركيا، وقد نادى هذا الطبيب

بالاستعانة بالنشاطات الرياضية لإعادة التكيف الوظيفي للمعاقين والمصابين بالشلل في

الأطراف السفلية (PARAPLIGIQUE)

واعتبر هذه النشاطات كعامل رئيسي لإعادة التأهيل البدني والنفسي لأنها تسمح للفرد

المعاق لإعادة الثقة بالنفس واستعمال الذكاء والروح التنافسية والتعاونية.

وقد نظم أول دورة في مدينة استول مانديفل شارك فيها 18 معاق وكانوا من المشلولين الذين تعرضوا لحادث طارئا ثناء حياتهم وضحايا الحرب العالمية الثانية الذين فقدوا أطرافهم السفلية.

ولقد ادخل الدكتور لوديج جوتمان هذه الرياضة ببعض الكلمات التي كتبها في أول رسالة وعلقها في القاعة الرئيسية في ملعب استول مانديفل في انجلترا والتي لازالت لحد الآن وجاء فيها:

إن هدف ألعاب استول مانديفل هو تنظيم المعاقين من رجال ونساء في جميع أنحاء العالم في حركة رياضية عالمية وان سيادة الروح الرياضية العالمية سوف تزجي الأمل والعتاء والإلهام للمعاقين ولم يكن هناك اجل خدمة وأعظم عون يمكن تقديمه للمعاقين أكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق التفاهم والصدقة بين الأمم. وبدأت المنافسة عن طريق الألعاب في (المراكز المستشفى) ثم تطورت إلى منافسة بين المراكز ثم بعدها أنشأت بطولة المعاقين وعند توسيع النشاطات البدنية والرياضية المكيفة صنفنا المنافسة حسب النوع.

وفي بداية الستينيات عرف النشاط البدني الرياضي المكيف تطورا كبيرا ومعتبرا حيث أدمجت فيه النشاطات في المشاريع التربوية والبيداغوجية في مدارس خاصة وكان ظهور النشاطات الرياضية المكيفة للإعاقات العقلية تأخر نوعا ما بالنسبة للإعاقات

الحركية وهذه العشرية عرفت تنظيم أولي للألعاب خاصة في 1968 في شيكاغو (الولايات المتحدة الأمريكية)، ما بين 19 و 20 جويلية وعرفت مشاركة ألف رياضي مثلوا كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وفرنسا ثم تلتها عدة دورات أخرى لسنة 1970 - 72-75...الخ.

وقد عرفت هذه الدورات في عدد الرياضيين المشاركين وبالتالي توسيع هذه النشاطات الرياضية في أوساط المعاقين لمختلف أنواع الإعاقات وقد عرفت العشرية الأخيرة في هذا القرن تطورا كبيرا في جميع المجالات وهناك اكتشاف عام للجسم وأهميته في التكيف وإعادة التكيف مع العالم وقيمه الاتصالية ودوره الوسيطي في تخصيص وامتلاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية أو انفعالية وكان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والإعلام والاشهارات التي تظهر الأجسام الأنيقة العضلية وكل الأفكار المتعلقة الرياضة جعلت الأفراد ومنهم المعاقين يعتقدون بالأهمية البالغة للنشاط الرياضي على المستوى العلاجي ويلعب دورا كبيرا في النمو البدني النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين له (تركي أحمد، 2003، صفحة 102.103)

1-3-النشاط البدني الرياضي المكيف في الجزائر:

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين 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 تقصرين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا، وفي سنة (CMPP) في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا، وفي سنة (ISMGF) 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا (IBSA) وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران (من 24 الى 03 سبتمبر) حيث تبعثها 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 تنظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات و تراوح أعمارهم بين (16 - 30 سنة) (وزارة الشباب الرياضة، 1996، صفحة 06 و 07)

1-4-4- أسس النشاط البدني الرياضي المكيف:

إن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة يهدف إلى مساعدة الفرد على النمو الكامل حتى يقابل احتياجاته المعيشة للمجتمع التعاوني وسط عالم يتآزر بعضه مع البعض الآخر ومن المسلم به أن هذه الأسس لا تتحقق إلا عن طريق إختبار الخبرات الملائمة في هذا المجال و توجيهها نحو صالح الفرد.

وعلى هذا الأساس يدخل في تحقيق هذه الأسس النقاط التالية:

1-4-4-1-النشاط الحركي المكيف كوسيلة ترويحية:

لرياضة المعاقين جوانب عميقة تفوق كونها علاجاً بدنياً لهم فيتعدى الأمر كونها وسيلة ناجحة للترويح عن نفس المعاق، أما تشكل جانباً مهماً من إسترجاعه لعنصر الدافعية الذاتية والصبر والرغبة في إكتساب الخبرة والتمتع بالحياة.

وقد ظهر أن الأنشطة البدنية الترويحية أما يقول " عباس رملي " ذات قيمة مرتفعة للمعاقين في الإحتفاظ وتحسين أقصى حالة بدنية، ولزيادة الطاقة والحفاظ على الإسترخاء وأيضاً كوسيلة مساعدة للتعبير عن الذات والتزويد بخبرات ذات أشياء ملموسة، وذلك بالتعرض لمواقف واقعية وإتاحة الفرصة لهؤلاء المتطوعين للاختلاط بالمجتمع، وبضيف

أيضا أن النشاط الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأفراد إشباعا عاطفيا، أما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس والإبتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وذلك للشعور بالسعادة والرفاهية.

1-4-2- النشاط الحركي المكيف كوسيلة علاجية

تعد ممارسة النشاط الحركي للمعاقين وسيلة طبيعية للعلاج على هيئة تمارين علاجية تأهيلية، وكأحد المكونات الهامة للعلاج الطبيعي والتي تساهم بدرجة كبيرة لإستعادة اللياقة البدنية للمعاق، مثل إستعادة للقوة العضلية والمهارة والتوافق العضلي العصبي التحمل المرونة، السرعة وبالتالي إستعادة لكفاءته ولياقته العادية في الحياة.

1-4-3- النشاط الحركي كوسيلة لإدماج المعاق حركيا داخل المجتمع

من الأهداف النبيلة لممارسة النشاط الحركي للمعاقين إعادة تأقلمهم والتحاقهم بالمجتمع المحيط بهم، بمعنى تسهيل وسرعة استفادتهم وإفادتهم للمجتمع، ويقول " راجع أحمد عزة" إن النشاط الرياضي يلعب دورا في التأثير على الفرد للتخلص من الإنطوائية والعدوانية والأزمات النفسية، إضافة إلى بعض الأمراض الأخرى لعدم الإنتباه وعدم التركيز وعدم تقدير المسافة أو عدم تقدير الزمن... إلخ. (محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطي، 1983، صفحة 111 و 112)

1-5- 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:

1-5-1 . 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، ويعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما 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. (ابراهيم، رحمة، 1998، صفحة 09)

كما أكد "مروان عبد المجيد " أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في

نفس المعاق إذ 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 عبد المجيد, ابراهيم، 1997، صفحة 111 و 113)

1-5-2- النشاط الرياضي العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويج 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 تحكم في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة.

يهدف هذا النوع من النشاط الرياضي إلى الإرتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية أما تتضمن رياضة المستويات العليا (خطاب عطيات محمد، 1982، صفحة 64 و 65).

1-6- أنواع الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة:

تنقسم الأنشطة البدنية الرياضية بصفة عامة إلى قسمين رئيسيين هما:

الأنشطة البدنية الرياضية الفردية والجماعية وكل قسم يتضمن العديد من الإختصاصات الرياضية ولدى المعاقين بمختلف أنواعهم ودرجة إعاقتهم مختلف الإختصاصات ولكن بعد تكييفها من حيث الوسائل والقوانين.

1-6-1- الأنشطة الفردية:

من بين الأنشطة البدنية الرياضية الفردية التي يمارسها المعاقين نجد:

- ألعاب القوى جري - رمي - قفز.

- السباحة - سباق الدراجات - الجيدو - رفع الأثقال.

-تنس الطاولة - اليوقا - الرمي بالقوس.

-الترزلق على الثلج - .الرمي بالسلاح.

وغيرها من الأنواع الرياضية الفردية وتختلف في بعض الأحيان باختلاف الثقافات والمناخ من بلد لآخر.

1-6-2- الأنشطة الجماعية:

من بين الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية التي يمارسها المعوقون نجد:

-كرة السلة - .كرة الطائرة - .كرة اليد - .كرة المرمى.

-الهوكي - .التجديف - .كرة القدم ب 5 و 7 لاعبين.

وغيرها من الرياضات الجماعية. (Nicole، 1993، صفحة 194)

1-7-1- دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية المعاق:

النشاط البدني الرياضي يعتبر منبع أساسي لصحة الإنسان ويجلب له المتعة والسرور ويضمن له أحسن اندماج وخاصة للشخص المعاق، ولهذا فإن دور النشاط البدني الرياضي المكيف يتجلى في ثلاث مستويات رئيسية:

1-7-1- من الجانب الاجتماعي:

النشاط الرياضي يساعد بلا شك كثيرا في إعادة تأهيل الأشخاص المعاقين ويجده

في نفس الوقت كدعم معنوي.

والمعاق الذي يملك إرادة وطاقة التنافس والاستقلالية، وهذه الاستقلالية تأتي بعد مدة معتبرة من إعادة التكيف الوظيفي وكذا إعادة التكيف المهني له الحق في الإدماج في الحياة المهنية العادية والحياة العامة ويستفيد من كل الامتيازات الحياتية الاجتماعية الحديثة لحضارتنا فالمعاق هو فرد مثل الآخرين لكن بوسائل مختلفة والنشاط الرياضي بالنسبة إليه له نفس الأهداف مثل العاديين والمتمثل في تنمية قدراته البدنية والنفسية، ويستطيع دائما إيجاد نشاط رياضي ملائم لإعاقته مهم تكن طبيعتها ودرجتها. ويجب أن تعطى للمعاق نفس الفرص مثل العاديين لإعادة العزة والكرامة له كفرد مثل الجميع.

1-7-2- من الجانب النفسي:

من الناحية النفسية يعتبر النشاط الرياضي وسيلة فعالة لبعث البشاشة والانشراح في الفرد ويعتبر أيضا كعامل للإدماج وبصفة خاصة الرياضات الجماعية، ويساعد النشاط الرياضي والبدني المعاق للتغلب على عواطفه وإحساسه بالانعزال والدونية الذي يقابلها في بعض الأحيان بالإنكار وعدم القبول. وممارسة النشاط البدني والرياضي الذي يكون موجه بطريقة سليمة وتكون حملته مكيفة للمعاق يؤثر على السلوك نفسه الاجتماعي للمعوق بصفة عامة مثل: إعطاء الثقة بالنفس، تطوير روح المنافسة والإرادة.

والانضباط والتحكم في النفس والمعرفة الجيدة للنفس للإمكانيات والحدود، ويحول شيئاً فشيئاً النواحي السلبية لديه بالنواحي الإيجابية، ويحول مفهوم الثبات عند المعوق ويعوضه بمفهوم الحركية وثبات الأفكار لها مفهوم سلبي مرتبطاً بالأحداث المتوالدة والظروف لدى المعاق وهي متداخلة مع هدف الإدماج وإعادة الإدماج. (تركي أحمد،

2003، صفحة 97 و 99)

خلاصة:

يعتبر النشاط البدني الرياضي المكيف من العمليات التربوية الهادفة في تحقيق نمو متكامل للفرد و قد تم وضع أسس وقوانين لهذا النشاط وجهة أهدافها السلمية و اهتماماتها الحديثة بمعالجة قضايا الإنسانية و منها بشكل خاص فئة ذوي الاحتياجات الخاصة بحيث يهدف إلى معالجة و مساعدة هذه الفئة في الاندماج في المجتمع و تنمية الصفات الشخصية التي فردتها الإعاقة .

الفصل الثاني

المهارات الحياتية

1.2. رهذة تاريخية:

المتتبع لبرامج المهارات الحياتية يجدها أطلقت منذ مدة حيث كانت موجودة في التاريخ المدرسي كما أشار بريمان (Behrman 2005) ولكنها بشكل غير مألوف وبطريقة مستترة فأطلق عليها آنذاك عدة تسميات منها: برامج الغموض، برامج الغاز والحياة لأنها تبحث في أسرار الحياة العميقة من جهة، كما أنها تطرح بشكل معمق النواحي التي تشغل بال وتفكير الطلاب وتشكل لغزا لهم.

برامج المهارات الحياتية لم تكن موجودة في جميع المناهج المدرسية لأنها كما أشار كومنز (Cummins) قاومها الطلبة، وأولياء أمورهم على حد سواء جراء خوفهم من أن تكون هذه البرامج ديانة متخفية... لكن سرعان ما تبدد هذا الخوف عندما أدركوا حقيقتها هذا وكانت برامج المهارات الحياتية موجهة في بادئ الأمر إلى الرؤساء، ثم قدمت إلى مستويات عليا أخرى قبل أن يتم تعميم برامجها على المستويات الدنيا.

2.2. مفهوم المهارة:

إن تعريف المهارة يختلف باختلاف المجال الذي يتناوله الباحث ومجال تخصصه ففي المجال التربوي يعرفها (Cartter Good) في القاموس التربوي بأنها القدرة على أداء الوظيفة المعينة و تحقيق هدف معين ، ووافق في ذلك فؤاد البهي السيد بقوله " المهارة نظام متناسق من النشاط يستهدف تحقيق وجاء في موسوعة العلوم الاجتماعية الدولية المقصود بالمهارات استجابات لمثيرات محددة و هذه تنقسم الى

ثلاثة (أشكال لفظية، حسية حركية، ادراكية حسية) (حسين احمد، 2001، صفحة

(70

3.2. مفهوم المهارات الحياتية:

عرفت منظمة الصحة العالمية المهارات الحياتية أنها القدرات التي تمكن الأفراد بالقيام بسلوك تكيفي و ايجابي يجعلهم قادرين على التعامل الفعال مع متطلبات الحياة اليومية و تحدياتها (وزارة التربية التعليم ، 2014)

يعرف المهارات الحياتية بأنها مجموعة من المهارات و الأداءات و الاختيارات الشخصية التي تسبب من الراحة وسعادة الفرد ذلك أن الحياة قيمة أوسع التي ينبغي أن تقاس كل الحاجات في مواجهتها (رجاء شناوى، عفاف صبحي تغريد عمران، 2001، صفحة 12)

3.2. خصائص المهارات الحياتية:

تحدد " عمران " وزميلاتها خصائص المهارات الحياتية في النقاط التالية :

1-تحدد المهارات الحياتية اللازمة لمعيشة الإنسان للحياة في مجتمع ما في ضوء طبيعة العلاقة التآثرية التبادلية بين الفرد والمجتمع.

2-تشابه المهارات الحياتية اللازمة للأفراد في المجتمعات الإنسانية، كما قد تتمايز

وتختلف بين هذه المجتمعات، وكما قد تتباين حتى في المجتمع الواحد، استجابة

لمقتضيات العصر (فالمهارات المطلوبة اليوم قد لا تكون على نفس درجة الأهمية بعد فترة قد لا تكون طويلة من الزمن).

3-لا تقتصر على الجوانب المادية فحسب بل تمس مع ذلك أيضا النواحي الإنسانية والاجتماعية لا سيما ذات الصلة بأساليب إشباع الفرد لحاجاته من جهة، ولمتطلبات تفاعله مع الحياة وتطويره لها من جهة ثانية.

4-تتأثر المهارات الحياتية بكل من المكان والزمان.

5-تعمل على مساعدة الفرد في التفاعل الناجح، وتطوير أساليب معيشة الحياة.

(صبحي, تغريد عمران, رجاء الشناوي, 2001, صفحة 14)

لكن "حماد" رأى أن المهارات الحركية تحديدا يمكن أن تتميز ببعض الخصائص،

لكن في نظرنا هذه الخصائص يمكن أن تتجر على مختلف أنواع المهارات الحياتية

الأخرى من حيث كون:

-المهارة تعلم:معنى ذلك تتطلب التدريب، وتتحسن بمرور الوقت عن طريق الخبرة،

فهي إلى حد بعيد شبيهة بالتعلم، لا تتأتى فجأة أو بالصدفة بل بالخبرة والمران بعدما

يحدث الاحتفاظ للمتعلم.

-المهارة لها نتيجة نهائية:قبل الحديث عن نتيجة الأداء لابد من الحديث عن الهدف

المراد تحقيقه فكلما كان هذا الأخير واضحا للمتعلم، يحتوي على شروط الانجاز،

ويحتكم لمعيار، مفهوما لدى المتعلمين، وفي مستوى مقدرتهم سهل إمكانية الوصول إليه دون تضييع للوقت.

-المهارة تحقق النتائج بثبات: يظهر هذا الأمر جليا من خلال عديد المحاولات المتتالية تقريبا.

-المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفعالية: مر بنا الحديث في الفصل التمهيدي أن المهارة هي القدرة على أداء عمل بدقة وإتقان وبأقصى سرعة، مع الإقتصاد في الجهد المبذول ما أمكن ذلك وفقا لمقتضيات المهارة، وعليه نجد الفرق واضحا بين المبتدئين والمهرة.

-قدرة المؤدي للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها: من خصائص المهارة أنها تجعل الفرد المكتسب لها قادرا على الرجوع إلى جزئياتها، كما تولد له حسن توظيفها بفاعلية في الوقت المناسب، وحتى في أحلك الظروف. (حماد، مفتي ابراهيم، صفحة 14)

4.2. أنواع المهارات الحياتية:

إن المهارات الحياتية بصورة عامة مهارات متعددة يتعلمها المتعلم بصورة متعمدة ومنظمة من خلال الأوجه المتنوعة للنشاطات والتطبيقات العملية المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها، والتي تسمح له من التعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح، كما أنها تهدف أيضا إلى بناء شخصيته التي تمكنه من تحمل المسؤولية، إننا هنا لا يمكننا

التعرض لجميع المهارات الحياتية، بل حتى التي نطرقها لا يعني أنها أكثر أهمية من غيرها، زيادة على ذلك المهارات التي سنتعرض لها هي التي حاولنا قياسها بدراستنا هذه، والتي من الممكن أن تتطوي تحتها العديد من المهارات الفرعية كذلك.

1.4.2 مهارات الاتصال والتواصل:

مر بنا الحديث في فصل تحليل العمل التدريسي بأن من أبعاد عملية التدريس هناك البعد الاتصالي الذي يمكننا من النظر للتدريس على أساس أنه عملية اتصال إنساني بين المعلم كراشد له خبرة، و بين الطالب أو التلميذ الذي هو في مستوى أقل خبرة من الراشد، ولقد اشرنا حين تطرقنا إلى مفهوم التدريس أيضا بأنه عملية اتصال يحاول المعلم (المرسل) فيها إكساب المتعلم (المستقبل) موضوع الدرس (الرسالة) مع مراعاة أنه خلال هذه العملية يمكن أن يحدث تبادل للأدوار بين المعلم والمتعلم، أو يحدث بينهما علاقات تأثير وتأثر (الفعل ورد الفعل). (عزيز، مجدي إبراهيم، 1997،

صفحة 9)

من هذا التعريف تستشف أن العملية الاتصالية تفاعلية ايجابية لا تسير في اتجاه واحد من المصدر إلى المستلم، وإنما هي عملية تبادلية (دائرية) قد يكون فيها المدرس مصدرا (مرسلا) مرة، ومستقبلا (مستلما) مرة أخرى، كما أن الطالب يمكن أن يكون مستقبلا (مستلما) ثم مصدرا (مرسلا) لكي يحدث التفاعل بين الطرفين، كما ينبغي

الاهتمام بدور الارتدادات (Feed back) في تحقيق التفاهم والتواصل بين المرسل والمستقبل.

عموما هناك تعريفات كثيرة تناولت عملية الاتصال لدرجة أنها أصبحت تعرف بين المرين بنظرية الاتصال والتفاهم، فقد أشار "بيرسون" و"ستينز" أن عملية نقل المعلومات والرغبات والمشاعر والتجارب شفويا، أو عن طريق الرموز والكلمات والصور والإحصائيات بغية الإقناع، أو التأثير في السلوك، هي عملية الاتصال. (محمد محمود الحيلة، 2002، صفحة 38)

الاتصال في جوهره هو عملية تفاعلية ايجابية ومستمرة بين طرفين من خصائصها التنظيم والتخطيط بقصد تحقيق أهداف محددة قد تكون معرفية، أو قيمية، أو مهارية بوسائل مساعدة على ذلك بشرط أن يختزل أطراف الاتصال الوقت، ويقتصدون في الجهد. (محسن علي عطية، 2008، صفحة 53)

من كل التعاريف السابقة نقول أن الاتصال عملية اجتماعية تفاعلية متبادلة بين الأطراف المشتركة فيها (شخصين، أو جماعتين، أو مجتمعين، أو بين شخص وجماعة أو مجموعة ..)، ومن خلالها يتم التعبير عن الذات والأفكار والمشاعر، ونقل وتبادل الأفكار والمعلومات والانطباعات والخبرات وتؤدي إلى إشاعة الفهم والتعاطف، وتطوير العلاقات، وتحقيق الأهداف المنشودة، وأن لعملية الاتصال أهداف والتي قد تكون منها:

-أهداف تربية محضة (الاتصال التربوي).

-أهداف اجتماعية صرفة (الاتصال الاجتماعي).

-التأثير الإيجابي في الآخر، أو الآخرين.

-إقناع الآخر، أو الآخرين بوجهة نظرنا.

-إقناع الآخر أو الآخرين بمساعدتنا أو التعاطف معنا.

-التفاهم مع ربح الوقت والاقتصاد في الجهد.

هذا ويبقى الغرض الأساسي من عملية الاتصال، هو إحداث تغيير في البيئة ، أو في الآخرين فالمرسل يقصد من إرساله التأثير في مستقبل معين، لذلك يجب التمييز بين مستقبل مقصود، وآخر غير مقصود في عملية الاتصال، إذا يجب أن تصل الرسالة إلى الطرف المقصود، وليس غيره حتى تؤدي الرسالة غرضه.

(<http://www.saudipostal.com/showthread.php?t=9935>)

إن مهارات الاتصال والتواصل واحدة من المهارات التي ينبغي أن يتقنها أي فرد إذا ما أراد أن يكون فاعلا، ومؤثرا، وناجحا في الحياة، لذلك نجد الكثير من الكتب المعنونة بفن التعامل مع الآخر، أو كيف تكسب الأصدقاء، كيف تكسب قلوب الآخرين، الشخصية الناجحة، طريقك إلى النجاح في الحياة... إن هذا الأمر يدل على أهمية مهارات الاتصال والتواصل، فاجتماعية الإنسان فرضت عليه التواصل مع بني جنسه، لذلك يعد الاتصال

قضية جوهرية يحتاجها الباعة، والتربويون، والمدراء، وأفراد الأسرة فيما بينهم، بل لا يمكننا أن نتصور مجتمعاً يخلو من التواصل وعملية الاتصال، أما أن أي نجاح يحققه الإنسان في حياته يعزى في جزئه الأكبر إلى إجادته لفن الاتصال.

2.4.2. المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي:

لقد كان الشغل الشاغل للمدرسة قديماً باعتبارها أولى المؤسسات التعليمية التي يمر بها المتعلم هو إكساب الطلاب المهارات العقلية، لكن اليوم الأمر يختلف فالمؤسسات التعليمية وسعت دائرة الاهتمام بالمهارات الحياتية لتشمل كل ما يحتاجه الطالب في أثناء ممارسة الحياة خارجها-من منطلق أن الهدف الأسمى للتربية اليوم هو التحضير للحياة المهنية -فصارت تركز بالإضافة إلى المهارات المعرفية على المهارات الأساسية، وخاصة ذات العلاقة بإعداد الفرد للمواطنة الصالحة بما تحمله من معان، وبما يمكن الفرد من العيش في أي زمان، وفي أي مكان، ومن بين هذه المهارات نجد المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، والتي تكفل للطلاب التفاعل والتكيف مع أنفسهم، ومع الآخرين.

فالمهارات الاجتماعية التي يشيع استخدامها بمفهوم العلاقات الشخصية المتبادلة مع الآخرين هي: " تلك العناصر من السلوك التي تمثل أهمية للشخص لكي يبدأ ويحافظ على التفاعل الايجابي مع الآخرين " (حسين حسن أحمد، 2001، صفحة 76)

وهي الأنماط السلوكية التي يجب توافرها لدى الفرد ليستطيع التفاعل بالوسائط اللفظية أو غير اللفظية مع الآخرين وفقا لمعايير المجتمع. (فراس حسن، 2002، صفحة 8)

وهي أيضا سلوك مكتسب مقبول اجتماعيا يمكن الفرد من التفاعل مع الآخرين تفاعلا ايجابيا، عموما تكتسي المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي أهمية بالغة بالنسبة للفرد، وهي تشمل كل أساليب: التعامل، والتفاهم، والتواصل، والمساعدة، والإصغاء، والتعاون مع الآخرين، لتدعيم العلاقات، وحل المشكلات؛ بما يحقق في المحصلة النمو والتواصل الاجتماعي وإشباع الدوافع والحاجات النفسية.

لقد أكدت نظرية الذكاء الوجداني لـ: " دانيال جولمان " أن الإنسان المتمتع بمهارات وجدانية اجتماعية عالية هو الأكثر قدرة على العمل التعاوني، التعاطف، المثابرة، الاستقلالية، التفاهم مع الآخرين...ومن ثم الأكثر قدرة على النجاح والسعادة وعليه لا بد أن يعلم المدرس الآتي عن المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي:

1- يمكن أن تكتسب المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي من خلال إحدى الطرق التالية: (النمذجة، الملاحظة، لعب الأدوار، التغذية الراجعة)، وهذا بحكم أن الفرد لا يولد مزودا بالمهارات الاجتماعية والوجدانية المطلوبة، ولكن يتعلمها، كما أنها لا تكتسب بين عشية وضحاها.

2-المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي تضم جملة مرغوبة وبينه من السلوكيات

اللفظية وغير اللفظية.

3-تتطلب المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي المبادات، والاستجابات الملائمة.

4-تسهم المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي إلى أقصى حد في التعزيز الاجتماعي.

5-تعتبر المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي تفاعلية (التأثير والتأثر) وذلك لطبيعتها

الاستجابة الملائمة والفعالة.

6-بالإمكان معالجة العجز في الأداء الاجتماعي وتحسينه.

7-غالبا ما يخضع أداء المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي لخصائص الموقف.

(فراس حسن، 2002، صفحة 8و9)

3.4.2.المهارات النفسية والأخلاقية

لا تقل المهارات النفسية والأخلاقية أهمية عن المهارات الحياتية المشار إليها سابقا

حيث أنها تمثل اليوم بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير

الأداء، كما أصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها سويا مع المتطلبات

البدنية والمهارية والخطوية، وهذا نظرا لتقارب طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي

ومبادئه (للرياضيين أو الفرق) إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة، ولذا فقد ظهرت

الحاجة الماسة إلى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية ذلك أنها أصبحت تصنع

الفارق في المنافسات الرياضية ذات المستوى العالي، ولا يقتصر الأمر على رياضي

المستوى العالي، فالأفراد اليوم مع زيادة تعقيدات الحياة المعاصرة هم في الحاجة إلى اكتساب العديد من المهارات النفسية والأخلاقية لمجابهة تحديات الحياة، وحسن إدارة الضغوط، والتحكم في الانفعالات، والتقبل الاجتماعي بما يضمن الفعالية الفردية والجماعية للأفراد في مجتمعاتهم. (راتب أسامة كامل, محمد مصطفى .، 1991، صفحة 331)

لقد نبه شمعون (1996) إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي رصدها في: الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترجاع العقلي يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (شمعون, محمد العربي، 1996، صفحة 362)

والمهارات النفسية والأخلاقية نقصد بها اكتساب الثقة بالنفس وضبطها في المواقف المختلفة، والتخلي بمبادئ الروح الرياضية أثناء اللعب، ولا بد أن يعلم، ويعلم المدرس بأن لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، سواء 香 أو بالنسبة لطبيعة، أو مكونات نوع النشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية، أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة، فالرياضات الفردية على عكس الرياضات الجماعية، وحتى داخل

النوع الواحد من الرياضات الفردية أو الجماعية فمثلا: الرياضات القتالية (الكاراتيه) أو رياضات المصارعة والجيدو ليست كباقي الرياضات الفردية الأخرى، كما أن رياضة الكرة الطائرة تختلف عن رياضة كرة القدم من ناحية الاحتكاك المباشر بالآخر رغم أنهما

من حلقة الرياضات الجماعية، ناهيك عن المواقف التنافسية التي هي بخلاف

المواقف الأخرى نظرا لارتباطها بخبرات النجاح والفشل أو الفوز والخسارة، كما أن

الفرد يتجند فيها أكثر من أي حالة أخرى فكل من: الإدراك - الانتباه - التفكير -

التصور، الشد العصبي والذهني تتغير في حالات التنافس عما كانت عنه في الحالات

الطبيعية، إن المهارات النفسية والأخلاقية تعني قدرة الفرد في تحضير النفس على

المنافسة والمواجهة، والتصدي للاحتراق النفسي، والتركيز، والتصور العقلي الجيد،

وحسن إدراك الأحداث المحيطة، ولتتميتها لابد أن يعرف الفرد أولا هذه المهارات، ثم

ينتقل إلى كيفية تنظيمها، وبعدها يحاول اكتسابها فمارستها، أما بخصوص دور

المدرس هنا فيمكن حصره في الآتي:

1-يوصل لطلابه فكرة مهمة جدا وهي أن كل واحد فينا لديه قدرات وميزات، فيسعى مع

طلابه للكشف عن ذواتهم، ومنه إبراز نقاط القوية لديهم.

2-أن يقوي العزيمة والإرادة لأن من خلالهما يصل الأفراد إلى مقاصدهم.

3-يعزز الدوافع الداخلية، ويوجد دوافع خارجية لشق طريق النجاح أمام طلابه.

4- أن يستمع المدرس لطلابه، ويتعرف على أساليبهم في مواجهة التحديات قصد تعديلها أو تغييرها بغية إيجاد الحلول المناسبة لها.

هذا ولتعلم المدرس أيضا أن اكتساب المهارات النفسية والأخلاقية يسهم في:

1- مساعدة الفرد (الرياضي) على مواجهة مشاكله الشخصية بنفسية نشطة غير

مستسلمة.

2- أن كل ما يعترض الفرد (الرياضي) في المنافسات من ضغط وتوتر وارتباك ينعكس

إيجابا إذا ما عولج بحكمة على حياته الشخصية فيسهم في إعداده إعدادا جيدا، وبالتالي

يصبح شخصا أكثر ثقة في نفسه، وهدوءا، وتحكما في النفس، ومديرا جيدا للضغوط

الحياتية التي تعترضه.

3- إكساب الفرد قدرا من القلق الايجابي والذي يمكنه من أخذ الأمور على محمل

الجد، والابتعاد قدر الإمكان عن القلق السلبي. (راتب, أسامة كامل، 1997، صفحة

(213)

خلاصة:

نأمل في الأخير أن نكون قد غطينا ولو بالجزء البسيط المهارات الحياتية التي تعد اليوم اشد ارتباطا بالعلم والتنمية من جهة، كما أنها تكسب الأفراد فن التعامل مع متغيرات العصر الحديث من جهة أخرى، وتزيد من إحساس الفرد بمشكلات مجتمعه المحلي، وتولد له الرغبة في التفكير لإيجاد الحلول الأنسب لها.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول
منهجية البحث و الإجراءات
الميدانية

تمهيد:

بناء على ما أشر من تساؤلات نحث في مختلف الإجابات التي تمثل أبعاد الإشكالية التي تدور حولها الدراسة الحالية، وطبقا لما ..عليه الدراسات السابقة التي أشارت الطرق الاستنتاج الإجابات المحتملة وذلك لتحقيق صحة الفرضيات لإثباتها أو نفيها حتى يمكننا الوصول إلى نتائج متعددة.

وسوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى التعريف بالمنهج البحث، الدراسة الاستطلاعية و نتائجها، عرض مجتمع و عينة البحث مع تحديد متغيرات البحث و في الأخير عرض الأساليب الإحصائية.

1-1-1 الدراسة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها و الظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها. (ناجي، وبسطويسي، 1984، صفحة 95)

وإتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالبان الباحثان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفا بنفسيهما على إجراءها و تم اختيارها بالطريقة العشوائية وفيما بعد تم استبعادهم من التجربة الأساسية .

1-1-1- أدوات الدراسة :استخدمنا في هذه الدراسة المقياس.

1-1-2- الغرض من الدراسة :

لمعرفة الطريقة السليمة والصحيحة المستخدمة في البحث والوصول إلى أفضل طريقة لإجراء التوزيع وتهيئة الظروف التي بدورها تؤدي إلى جمع البيانات لا بد من إجراء تجربة استطلاعية على عينة من أجل بلوغ أهداف البحث المنشودة وقد تجلت أغراض هذه التجربة فيما يلي :

- الوصول إلى أفضل الطرق لتطبيق أدوات البحث التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صادقة.
- معرفة المشاكل والصعوبات التي قد تواجه الباحثان خلال الدراسة الأساسية وذلك من أجل تفاديها .
- معرفة مدى تناسب المقياس مع عينة البحث .
- قياس صلاحية المقياس المراد استعماله في التجربة الأساسية لمعرفة صدق وثبات وموضوعية المقياس حتى يكون له ثقل علمي .
- اختيار أنسب الوسائل الإحصائية .

1-1-3- إجراءات الدراسة :

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية بمركز التكوين المهني و التمهين للمعاقين -وادي الجمعة- غليزان حيث قمنا بشرح مبسط عن كيفية إجراء وسير الاختبار وتم ذلك على مرحلتين

المرحلة الأولى : تمت المرحلة الأولى من تنفيذ الاختبار بتاريخ 24-02-2016 على

الساعة 10.00

المرحلة الثانية : تمت المرحلة الثانية من تنفيذ الاختبار بتاريخ 02-03-2016 على

الساعة 10.00

1-2- منهج البحث:

هو الطريقة الوحيدة التي يتبعها الباحث لدراسة مشكلة و الوصول الى الحقيقة، كما

يجب اختيار المنهج المناسب احل مشكلة البحث اعتمادا على طبيعة المشكلة نفسها

في المجال البحث العلمي.

تختلف المناهج تبعا لاختلاف الأهداف التي تؤدي بالباحث إلى الوصول إليها، ومن

هذا المنطق اتبع المنهج الوصفي المقارن (دراسة مسحية) لملائمته طبيعة وفروض

البحث باستخدام (استمارة استبيانيه) في جميع المعطيات.

1-3- مجتمع و عينة البحث:

تشكل عينة بحثنا من 60 تلميذ من فئة الصم البكم لولاية غليزان

1-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

1-4-1- المتغير المستقل:

النشاط الحركي المكيف.

1-4-2- المتغير التابع:

تمثل في بعض المهارات الحياتية بمحاورها التالية:

أ- المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي.

ب- المهارات الاتصال والتواصل.

ج- المهارات النفسية والأخلاقية.

1-5- مجالات البحث:

1-5-1- المجال البشري:

30 فرد ممارسين: 15 ذكور و 15 إناث.

30 فرد غير ممارسين: 15 ذكور و 15 إناث.

1-5-2- المجال المكاني:

تم توزيع الاستمارة استبيانيه على التلاميذ داخل مركز التكوين المهني و التمهين

للمعاقين -وادي الجمعة- غليزان

1-5-3- المجال الزمني:

تم توزيع استمارة استبيانيه من الفترة الممتدة 2016/03/06 إلى 2016/03/09

1-6- أدوات البحث:

أ-المصادر و المراجع: الإلمام النظري حول موضوع البحث، من خلال الدراسة المشابهة و الكتب، شبكة الانترنت.

ب- استمارة استبائية (مقياس المهارات الحياتية).

تعتبر أدوات الدراسة المحور أساسي الذي يستند إليه الباحث و يوظفه في كشف حقيقة مشكلة البحث وذلك فلقد وظف الباحثان مقياس المهارات الحياتية.

1-7- التعريف بمقياس المهارات الحياتية:

لقد استعان الباحثان بأداة الدراسة التي استعملها الحايك و البطانية (2007)

اشتملت الأداة مع إلغاء المحو الأول المتعلق بالمهارات البدنية الرياضية

- اشتملت الأداة على ثلاثة محاور :

*المحور الأول: مهارات الاتصال و التواصل

*المحور الثاني: المهارات النفسية والأخلاقية.

*المحور الثالث: المهارات الاجتماعية و العمل الجماعي.

| عدد الفقرات | المهارات الحياتية |
|-------------|--------------------------------------|
| 15 | مهارات الاتصال و التواصل |
| 15 | المهارات النفسية والأخلاقية. |
| 15 | المهارات الاجتماعية و العمل الجماعي. |
| 45 | الكل |

-تكون سلم الإجابة عن أداة القياس وفقا لمقياس ليكرت الخماسي على النحو الآتي :

| نادرا | قليلا | أحيانا | غالبا | دائما |
|-------|-------|--------|-------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

للتذكير كذلك كل العبارات موجبة، وهنا على التلميذ الذي يجابوب أن يضع علامة (x)

أمام الخيار الذي يراه مناسباً للبند داخل المحور (أي المهرات) .

1-8- الأسس العلمية للاختبار:

لكي يتم استخدام وتطبيق بعض الاختبارات ينبغي أن يتم مراعاة العديد من الشروط

أو الأسس العلمية وهي كما يلي :

1-8-1- الثبات :

يقول مقدم عبد الحفيظ أن ثبات الاختبار هو مدى الدقة والاتساق واستقرار نتائجه فيما

لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.

كما يقول " فان راني " عن ثبات الاختبار : يعتبر الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط. (محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 86)

ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار ، إعادة الاختبار من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات والمقاييس في الأنشطة الرياضية ويصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار (محمد صبحي حسنين، 1987، صفحة 197) وفي هذا الشأن يؤكد كل من محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين أن درجة العلاقة بين المتغيرين تظهر مقدار الارتباط بينهما بحيث إذا بلغت "ر" قيمة (+ 1) أو (-1) فان هذا الارتباط يعني وجود ارتباط تام أما إذا بلغت "ر" قيمة (0.95) أو (0.88) فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي. (محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 223)

1-8-2- صدق الاختبار :

يشير محمد صبحي حسنين إلى أن صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها .

ويُقاس صدق الاختبار بقياس الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار . (محمد صبحي حسنين، 1987، صفحة 153)

واستبعادا لأية متغيرات أخرى مؤثرة امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي والبعدي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع وذن أن يمارس المفحوصين لأية نشاطات رياضية أخرى طيلة الفترة الزمنية البينية ، وبعد انتهاء الأداء للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة قمنا بتحويل الدرجات الخام المحصل عليها إلى درجات معيارية باستخدام معامل الارتباط لبيرسون .

وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج نوجزها في الجدول التالي :

الجدول رقم (01) يوضح صدق وثبات الاختبارات.

| الاختبارات -المقياس- | حجم العينة | درجة الحرية "ن" | مستوى الدلالة الإحصائية | القيمة الجدولية ر لمعامل الارتباط | القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط (معامل ثبات الاختبار) ض | معامل الصدق |
|----------------------|------------|-----------------|-------------------------|-----------------------------------|---|-------------|
| البعد الاول | 10 | 09 | 0,05 | 0,95 | 1 | 1 |
| البعد الثاني | | | | | 0,86 | 0,92 |
| البعد الثالث | | | | | 0,78 | 0,88 |

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن كل القيم المتحصل عليها

حسابيا بدت عالية حيث

بلغت أدنى قيمة 0.78 أما أعلى قيمة فقد بلغت 1 وهي أكبر من قيمة " ر " الجدولية

التي بلغت (0.95) عند درجة حرية " 2 " ومستوى الدلالة 0.05 مما تشير إلى مدى

ارتباط نتائج المقياس القبلي والبعدي وهذا الأخير يؤكد على ثبات وصدق المقياس

المستخدم .

1-8-3- موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب ، وعدم إدخال العوامل الشخصية

فيما يصدر الباحث من أحكام . (عبد الرحمان محمد عيسوي، 2003، صفحة 332)

كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج

الخاصة به . (محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 86)

وفي هذا السياق لأجل السير الحسن حرصنا في إطار الموضوعية على الأسس

التالية

• مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق المقياس وحساب الدرجات أو النتائج

الخاصة به ، وفي هذا السياق استخدمنا مجموعة من العبارات السهلة والواضحة

وكذلك حساب الدرجات على مستوى كل محور بعيدا عن الصعوبة والغموض .

- أما لغة التعامل في إطار عرض وتوجيه العينة فقد تميزت بالبساطة .

إن إجراء الدراسة الاستطلاعية كان الهدف منه هو الحصول على أفضل طريقة لإجراء الدراسة الأساسية و قد توصلنا إلى أن نتائج الاختبار الأول لم تختلف كثيرا عن نتائج الاختبار الثاني، وهو ما لم يؤثر على درجات التقييم هذا ما تبين لنا من خلال المقارنة التي أجريت عن طريق إعادة الاختبار-المقياس-.

1-9- الدراسة الإحصائية:

يشير أبو صالح وآخرون " أن علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها."

والهدف من استعمال الوسائل الإحصائية و المعالجة الإحصائية و تحليلها وتفسيرها والحكم عليها وتختلف خطة المعالجة الإحصائية باختلاف نوع المشكلة وتبعاً لهدف الدراسة و على أساس ذلك فقد اعتمدا الباحثان على الوسائل الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي: يعرف المتوسط الحسابي لأي مجموعة من القيم بأنه من القيم

حامل قسمة مجموع هذه القيم على عددها ويحسب من خلال القانت التالي:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

(كاتب و قيس ناجي، 1989 ، صفحة19)

س⁻: المتوسط الحسابي للدرجات (القيم).

س: القيمة الحسابية للدرجات (القيم).

ن: عدد أفراد العينة (القيم).

مج س: مجموع الدرجات.

الهدف منه هو الحصول على متوسط درجات المفحوصين.

ب الانحراف المعياري: يعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت وأحسنها وأكثر دقة وهو الأكثر استعمالاً لدى المهتمين بالبحث العلمي كما يبين لنا مدى ابتعاد

درجة المفحوص عن النقطة المركزية (عبد القادر، 1993 ، صفحة 4)

ويحسب كما يلي :

في حالة $n > 30$

$$\epsilon = \sqrt{\frac{\text{مج (س - \bar{س})}^2}{n - 1}}$$

حيث أن:

ع: الانحراف المعياري.

\bar{S} : المتوسط الحسابي.

S : القيم لكل مجموعة (القيم الخام).

N : عدد أفراد العينة

اختبار - ستودنت * ت : * تم تطبيق اختبار ت حيث يمكننا من معرفة ما إذا كاف الفرد بينها جوهريا أم لا وما مدى جوهريه هذا الفرق فهو من اجل إثبات أو نفي الفرضية ويعبر عن اختبار ت بالقانون الثاني (الشرييني، 1995 ، صفحة79)

معادلته:

$$t = \frac{\bar{S}_2 - \bar{S}_1}{\sqrt{\frac{N_1 \times E_1^2 + N_2 \times E_2^2}{N_1 + N_2}}}$$

\bar{S} : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

S : 2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

E : 1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

E : 2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

N : 1 : عدد أفراد العينة الأولى.

ن : 2 عدد أفراد العينة الثانية.

د درجة - الحرية:

$$-د ح = ن + 1 - 2 - 2$$

ن : 1 عدد أفراد العينة الأولى

ن : 2 عدد أفراد العينة الثانية

دلالة معامل الارتباط

دلالة معامل الارتباط لإثبات الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط.

$$t = \frac{r}{\sqrt{\frac{1 - r^2}{n - 2}}}$$

ر:معامل الارتباط.

ن:عدد أفراد العينة.

10-1- صعوبات البحث:

أهم الصعوبات التي واجهة الطالبان أثناء القيا بالاختبارات هي:

-عدم اتساع الوقت لزيارة مختلف المركز المتواجدة في الغرب الجزائري

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

إن مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها، و على هذا الأساس سيتناول الطالب الباحث في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في الجداول ثم تحليلها و مناقشتها و من تم تمثيلها بيانيا .

2-1- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينات البحث:

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينات البحث من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبلية، عمل الطالب الباحث على معالجة مجموعة من الدرجات الخام المتحصل عليها وذلك باستخدام اختبار " ف " لحساب التجانس كما هو مبين في الجدول الموالي رقم (02)

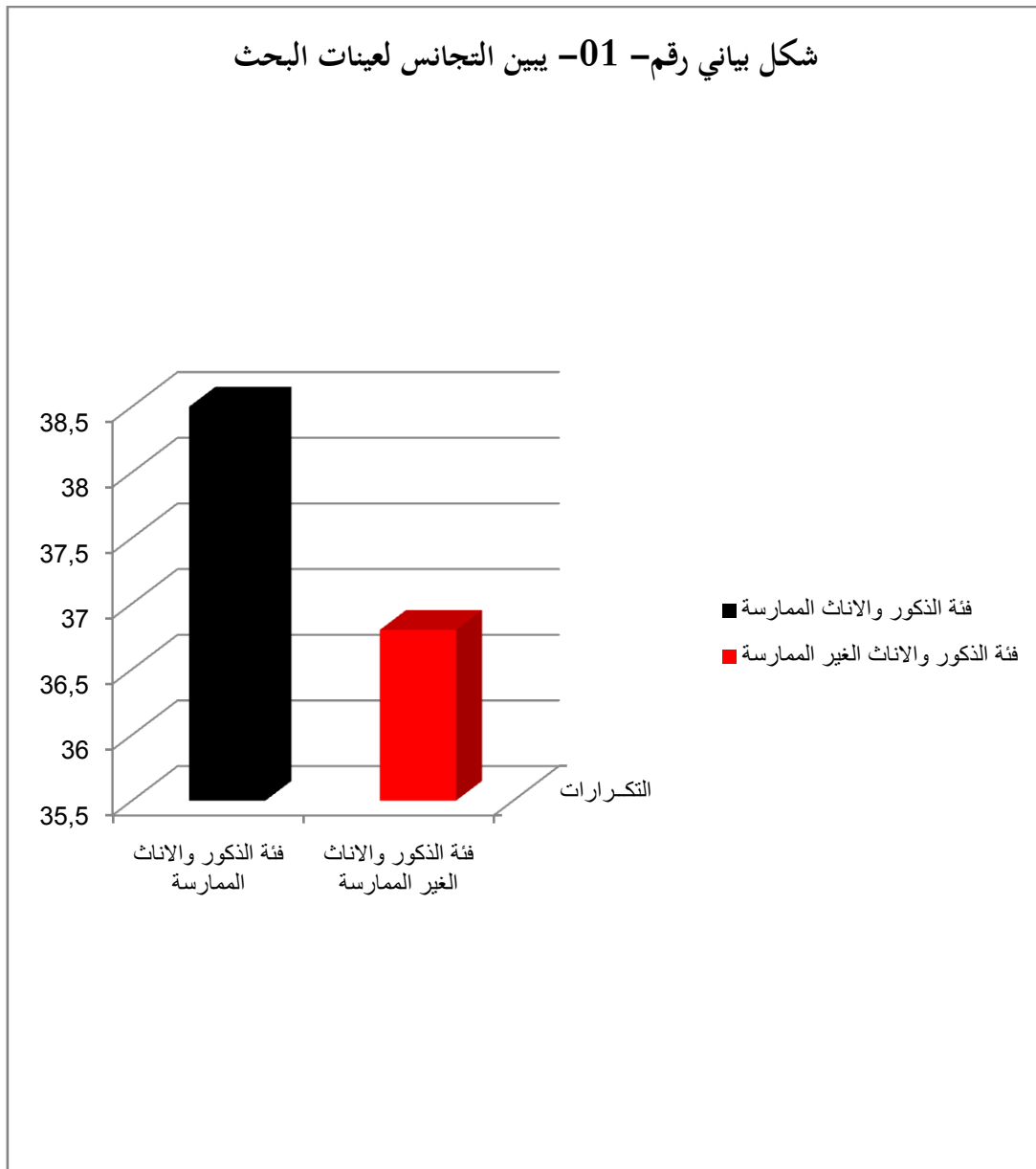
جدول رقم - 02 - يبين التجانس.

| المقاييس الإحصائية | اختبار القبلي | | درجة الحرية | ف المحسوبة | مستوى الدلالة | ف الجدولية | دلالة الفروق |
|---------------------------------|---------------|---------------|-------------|------------|---------------|------------|----------------|
| | متوسط حسابي | انحراف معياري | | | | | |
| العينة الهامسة-ذكور/اناث | 38.5 | 08.32 | 18 | 0.14 | 0.05 | 0.16 | غيردال إحصائيا |
| العينة الغير الممارسة-ذكور/اناث | 36.8 | 08.12 | | | | | |

الجدول رقم (02) : يوضح التجانس بين العينتين الممارسة والغير ممارسة باستخدام اختبار " ف " لحساب التجانس.

لقد تبين من خلال الجدول أن قيمة "ف" المحسوبة و التي بلغت 0.14 و هي أصغر من قيمة "ف" الجدولية التي بلغت 0.16 عند درجة الحرية 18 ومستوى الدلالة 0,05 مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات 38.5 و 36.5 أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليس لها دلالة إحصائية و هذا يدل على مدى التجانس القائم بين عينات البحث .

شكل بياني رقم -01- يبين التجانس لعينات البحث



2-1-1- عرض و مناقشة الفرضية الاولى-هناك فروق دالة لصالح الممارسين في مستوى المهارات الحياتية.

-البعد الاول-الاتصال والتواصل.-ذكور-

جدول رقم -03- يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين-ذكور-القياس البعدي.

| المقاييس الإحصائية | متوسط حسابي | انحراف معياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | ت الجدولية | دلالة الفروق |
|----------------------------|-------------|---------------|------------|-------------|---------------|------------|--------------|
| عينات البحث | 74.5 | 08.05 | 3.21 | 28 | 0.05 | 5.31 | دال إحصائيا |
| العينة الممارسة-ذكور | | | | | | | |
| العينة الغير الممارسة-ذكور | 36.5 | 3.07 | | | | | |

التحليل:

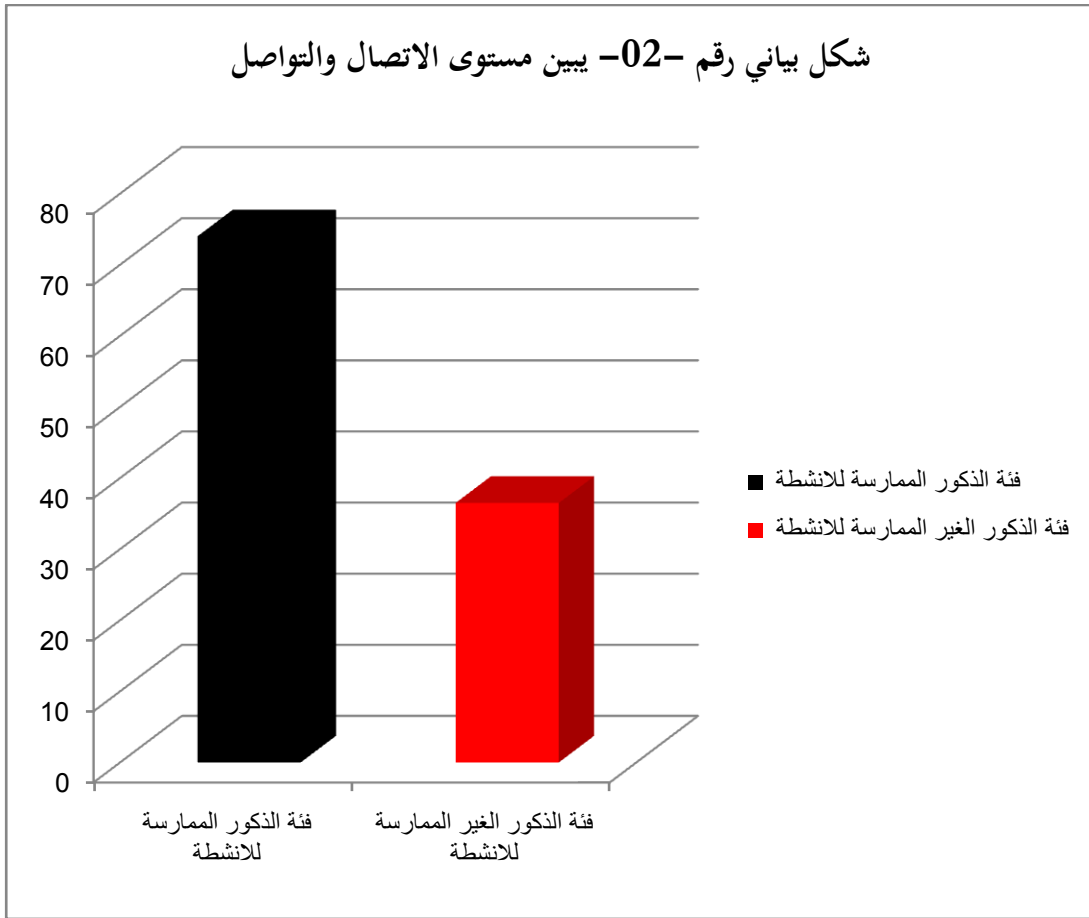
لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي عند

العينة الممارسة كان 74.5 والانحراف المعياري 8.05 أما عند العينة الغير

ممارسة فكان المتوسط الحسابي 36.5 36.5 وبانحراف قدره 3.08 في حين بينت ت
ستيودنت المحسوبة 3.21 وهي اكبر من ت الجدولية 5.31 عند مستوى دلالة 0.05
ودرجة حرية 28 ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة الممارسة في
الاتصال والتواصل لدى الصم البكم.

وتفسر هذه النتائج أن الممارسين للنشاط الحركي المكيف له أثر كبير في ابراز قدراتهم
في الاتصال و التواصل و ذلك بمقارنة مع الغير ممارسين.

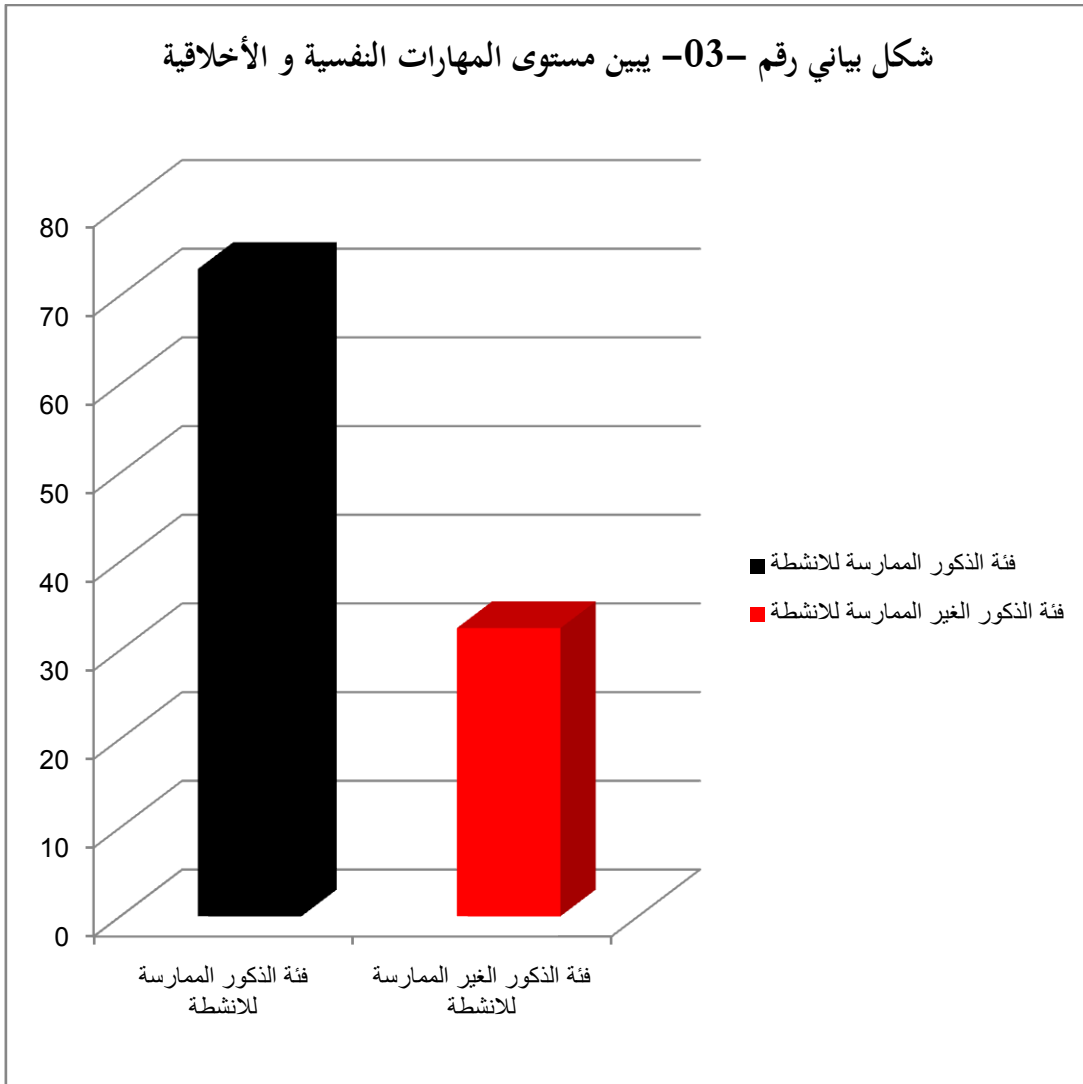
يقول محمد عوض بسيوني أن من أغراض النشاط الرياضي مساعدة الشخص
المعوق للتكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيها ، حيث أن ممارسة للفعاليات و
الأنشطة الحركية تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع وهو يهدف إلى تطوير قدرات
الفرد من الناحيتين الفيزيولوجية و النفسية بالقضاء على الاضطرابات و التصرفات
النفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة (محمود عوض بسيوني
1996 ، ص. 17)



ستيوذنت المحسوبة 5.54 وهي اكبر من ت الجدولية 5.31 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 28 ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة الممارسة في المهارات النفسية لدى الصم البكم.

وتفسر هذه النتائج أن الممارسين للنشاط الحركي المكيف له أثر كبير في ابراز قدراتهم في المهارات النفسية والأخلاقية و ذلك بمقارنة مع الغير ممارسين.

وممارسة النشاط البدني والرياضي الذي يكون موجه بطريقة سليمة وتكون حملته مكيفة للمعاق يؤثر على السلوك نفسه الإجتماعي للمعوق بصفة عامة مثل :إعطاء الثقة بالنفس، تطوير روح المنافسة والإرادة (تركي، 2003، صفحة 98)



-البعد الثالث : المهارات الاجتماعية و العمل الجماعي -

جدول رقم -05- يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين-ذكور-القياس البعدي.

| المقاييس الإحصائية | متوسط حسابي | انحراف معياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | ت الجدولية | دلالة الفروق |
|--------------------|-------------|---------------|------------|-------------|---------------|------------|--------------|
| عينات البحث | 67.5 | 6.54 | 4.68 | 28 | 0.05 | 5.31 | دال إحصائيا |
| | 28 | 2.26 | | | | | |
| عينات البحث | 28 | 2.26 | | | | | |

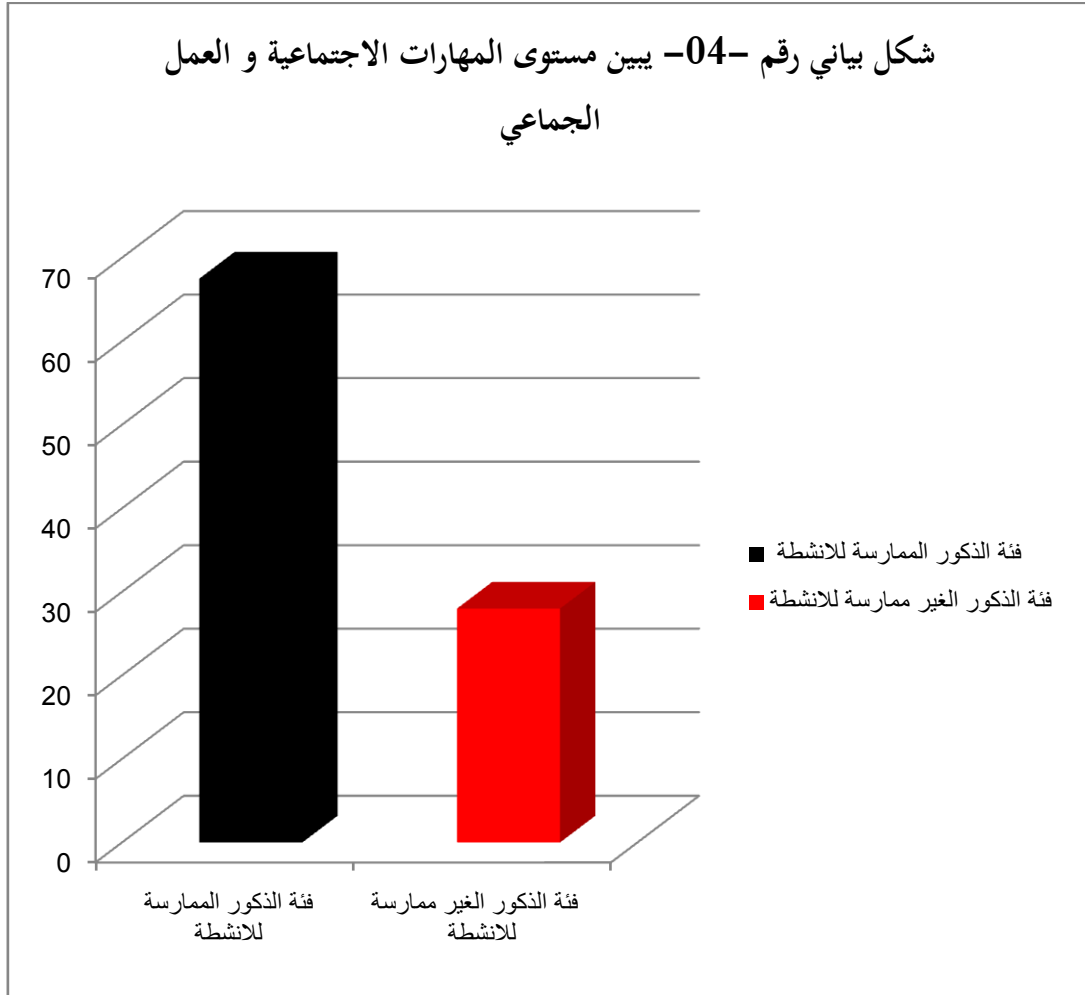
التحليل:

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي عند العينة الممارسة كان 67.5 والانحراف المعياري 6.54 أما عند العينة الغير ممارسة فكان المتوسط الحسابي 28 وانحراف قدره 2.26 في حين بينت ت ستيودنت المحسوبة 4.68 وهي اكبر من ت الجدولية 5.31 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 28

ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة الممارسة في المهارات الاجتماعية لدى الصم البكم.

وتفسر هذه النتائج أن الممارسين للنشاط الحركي المكيف له أثر كبير في ابراز قدراتهم في المهارات الاجتماعية و العمل الجماعي و ذلك بمقارنة مع الغير ممارسين.

ويقول عباس عبد القادر رملي يتعلم الأطفال من خلال اللعب بشكل واسع ليصبحوا أفراد اجتماعيين ، ويهيئ النشاط الحركي في الحياة المتقدمة جوا اجتماعيا وذلك يجذب الأفراد لبعضهم البعض للمشاركة في مثل هذا النشاط ، ومن خلال اللعب وممارسة الرياضة يتعلم المشاركون تقدير كل فرد لمجهودات الآخرين وانجازاتهم وإمكانات التنفيس عن الغضب واكتساب عادة الكرم في شكل اجتماعي مقبول ، وهناك فوائد اجتماعية تستمد من الاشتراك في بعض أنواع الأنشطة البدنية التي تتضمن توثيق الصداقات الجديدة والإحساس بالانتماء ، وان يكون عضوا في فريق وتحسين الثبات الانفعالي العاطفي و النضج . (عباس عبد الفتاح رملي ، 1991 ، ص. 106)



-الاناث-البعد الاول-الاتصال والتواصل

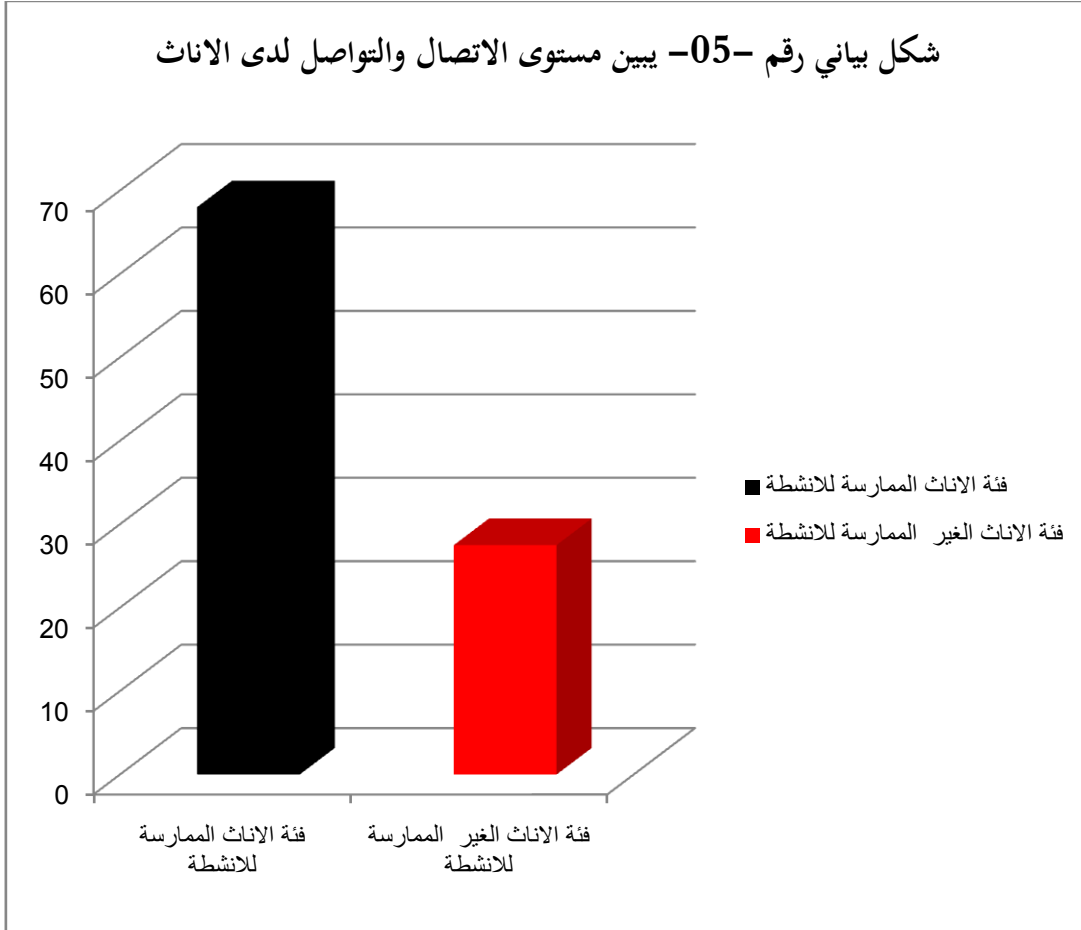
جدول رقم -06- يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين-اناث-القياس البعدي.

| المقاييس الإحصائية | متوسط حسابي | انحراف معياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى دلالة | ت الجدولية | دلالة الفروق |
|----------------------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| عينات البحث | 68 | 6.5 | 6.84 | 28 | 0.05 | 5.31 | دال إحصائيا |
| العينة الهامسة-اناث | | | | | | | |
| العينة الغير الممارسة-اناث | 27.5 | 2.88 | | | | | |

التحليل:

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي عند العينة الممارسة كان 68 والانحراف المعياري 6.50 أما عند العينة الغير ممارسة فكان المتوسط الحسابي 27.5 وبانحراف قدره 2.88 في حين بينت ت ستيودنت المحسوبة 6.84 وهي اكبر من ت الجدولية 5.31 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة

حرية 5.31 ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة الممارسة في الاتصال والتواصل لدى الصم البكم.



-البعد الثاني: المهارات النفسية و الأخلاقية

جدول رقم -07- يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين-اناث-القياس البعدي.

| المقاييس الإحصائية | متوسط حسابي | انحراف معياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى دلالة | ت الجدولية | دلالة الفروق |
|-----------------------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| عينات البحث | 68.5 | 5.98 | 7.31 | 28 | 0.05 | 5.31 | دال إحصائيا |
| العينة الممارسة-اناث- | | | | | | | |
| العينة الغير الممارسة-اناث- | 29 | 3.11 | | | | | |

التحليل:

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي عند العينة

الممارسة كان 68.5 والانحراف المعياري 5.98 أما عند العينة الغير الممارسة

فكان المتوسط الحسابي 29 وانحراف قدره 3.11 في حين بينت ت ستيودنت

المحسوبة 7.31 وهي اكبر من ت الجدولية 5.31 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة

حرية 28 ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة الممارسة في المهارات

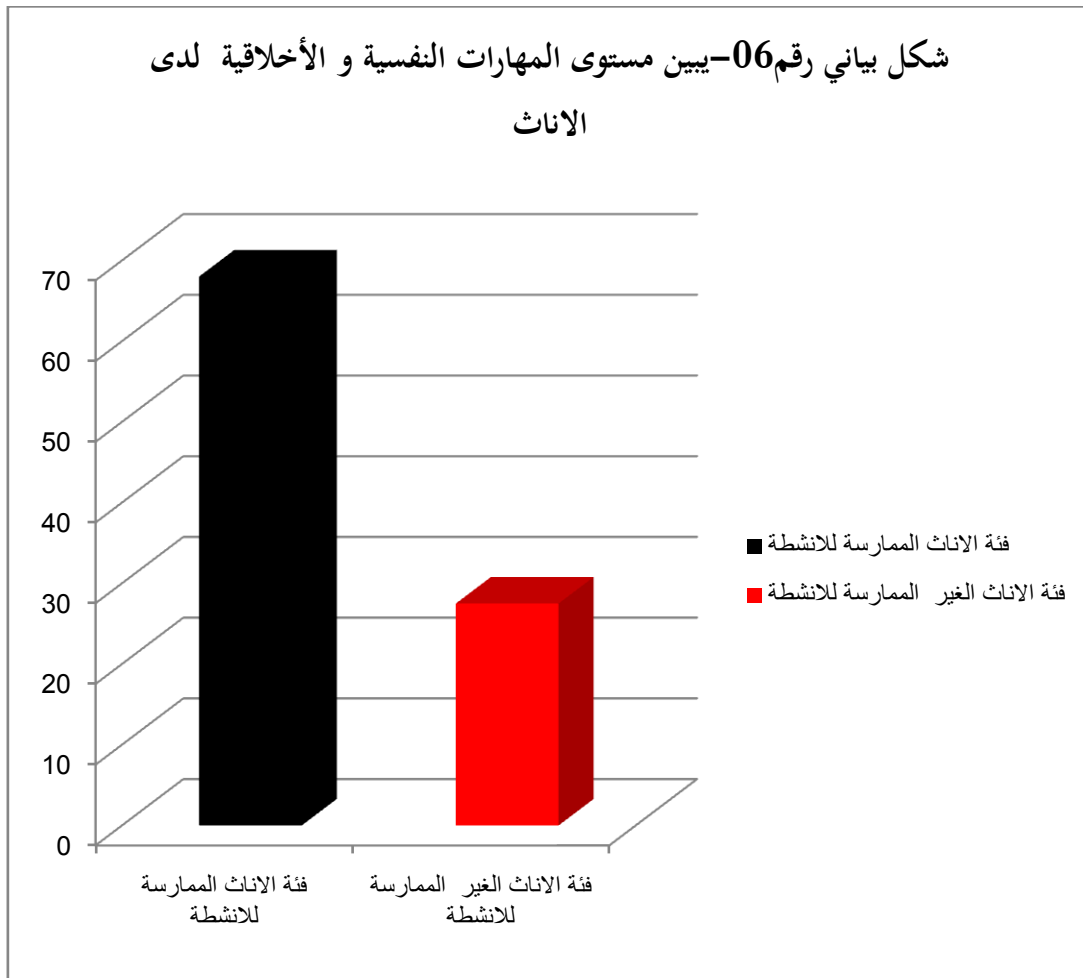
النفسية لدى الصم البكم.

من الناحية النفسية يعتبر النشاط الرياضي وسيلة فعالة لبعث البشاشة والانشراح في

الفرد ويعتبر أيضا كعامل للإدماج وبصفة خاصة الرياضات الجماعية، ويساعد النشاط

الرياضي والبدني المعاق للتغلب على عواطفه وإحساسه بالانعزال والدونية الذي يقابلها

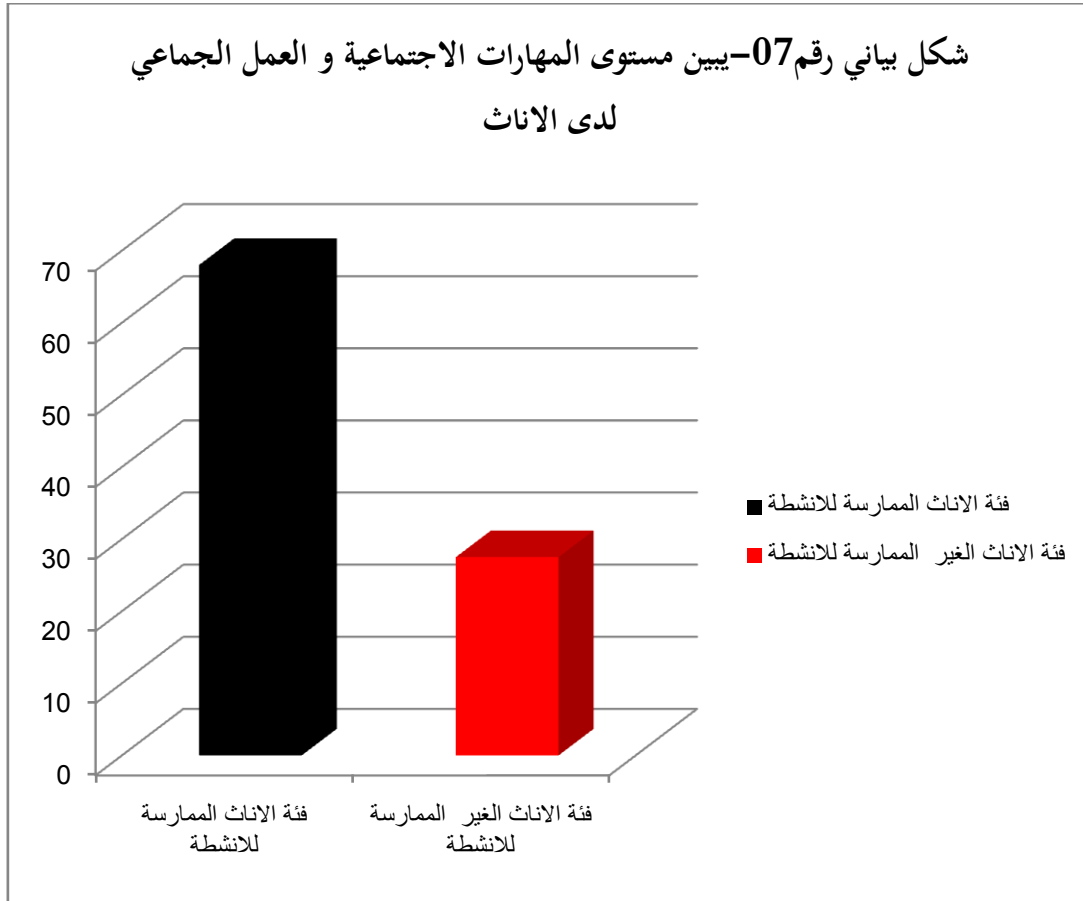
في بعض الأحيان بالإنكار وعدم القبول. (تركي، 2003، صفحة 97)



ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة الممارسة الاناث في مستوى المهارات الاجتماعية لدى الصم البكم.

فممارسة الألعاب الرياضية المختلفة حسب عبد الحميد مروان تنمي الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة فضلا عن شعوره باللذة و السرور للوصول إلى النجاح عن طريق الفوز لذلك تساعده في تنمية الشعور نحو الجماعة الانتماء ونحو الحياة الرياضية والذي يساعده في نموه لكي يكون مواطنا صالحا يعمل لمساعدة مجتمعه ، كما أن للمجتمع و البيئة و الأسرة و الأصدقاء الأثر الكبير في نفسية الفرد المعوق ، ولذلك نظرة المجتمع إليه ضرورية و أهدافها وممارساتها)

مروان عبد الحميد ، 1997 ، ص. 110)



تحليل نتائج الفرضية الثانية- هناك فروق قيد الدراسة بين الذكور والاناث-

-البعد الاول -الاتصال والتواصل

جدول رقم -09- يبين الفروق بين الاناث والذكور الممارسين في القياس البعدي.

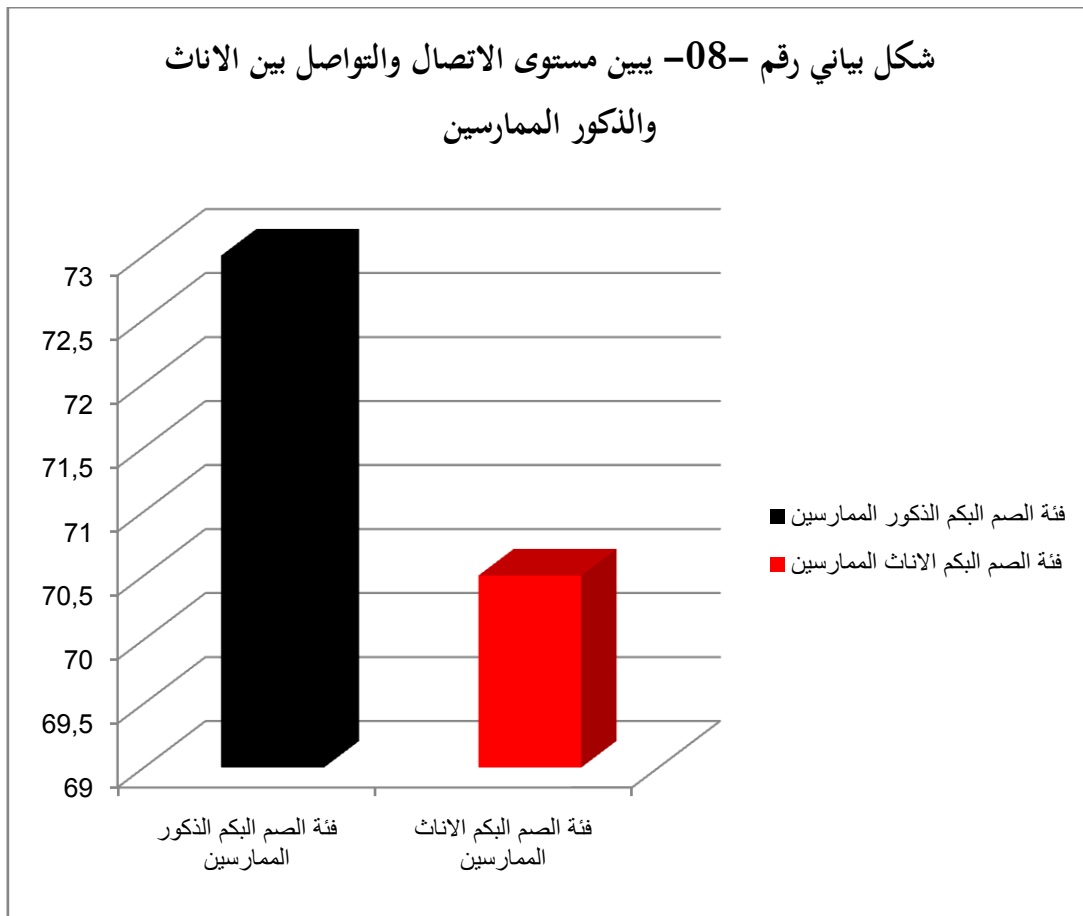
| المقاييس الإحصائية | متوسط حسابي | انحراف معياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | ت الجدولية | دلالة الفروق |
|------------------------|-------------|---------------|------------|-------------|---------------|------------|--------------|
| عينات البحث | | | | | | | |
| العينة الممارسة- ذكور- | 73 | 8.5 | 7.21 | 28 | 0.05 | 5.31 | دال إحصائيا |
| العينة الممارسة- اناث | 70.5 | 7.52 | | | | | |

التحليل:

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي عند العينة

الممارسة ذكور كان 73 والانحراف المعياري 8.50 أما عند العينة الممارسة

انات فكان المتوسط الحسابي 70.5 وبانحراف قدره 7.52 في حين بينت ت
 ستيودنت المحسوبة 7.21 وهي اكبر من ت الجدولية 5.31 عند مستوى دلالة 0.05
 ودرجة حرية 28 ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة الممارسة الذكور
 في الاتصال والتواصل لدى الصم البكم.



البعد الثاني-المهارات النفسية والأخلاقية-

جدول رقم 10- يبين الفروق بين الاناث والذكور الممارسين في القياس البعدي.

| المقاييس الإحصائية | متوسط حسابي | انحراف معياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | ت الجدولية | دلالة الفروق |
|-----------------------|-------------|---------------|------------|-------------|---------------|------------|--------------|
| عينات البحث | 74 | 8.65 | 6.67 | 28 | 0.05 | 5.31 | دال إحصائيا |
| العينة الممارسة-ذكور- | | | | | | | |
| العينة الممارسة-اناث | 67.5 | 5.77 | | | | | |

التحليل :

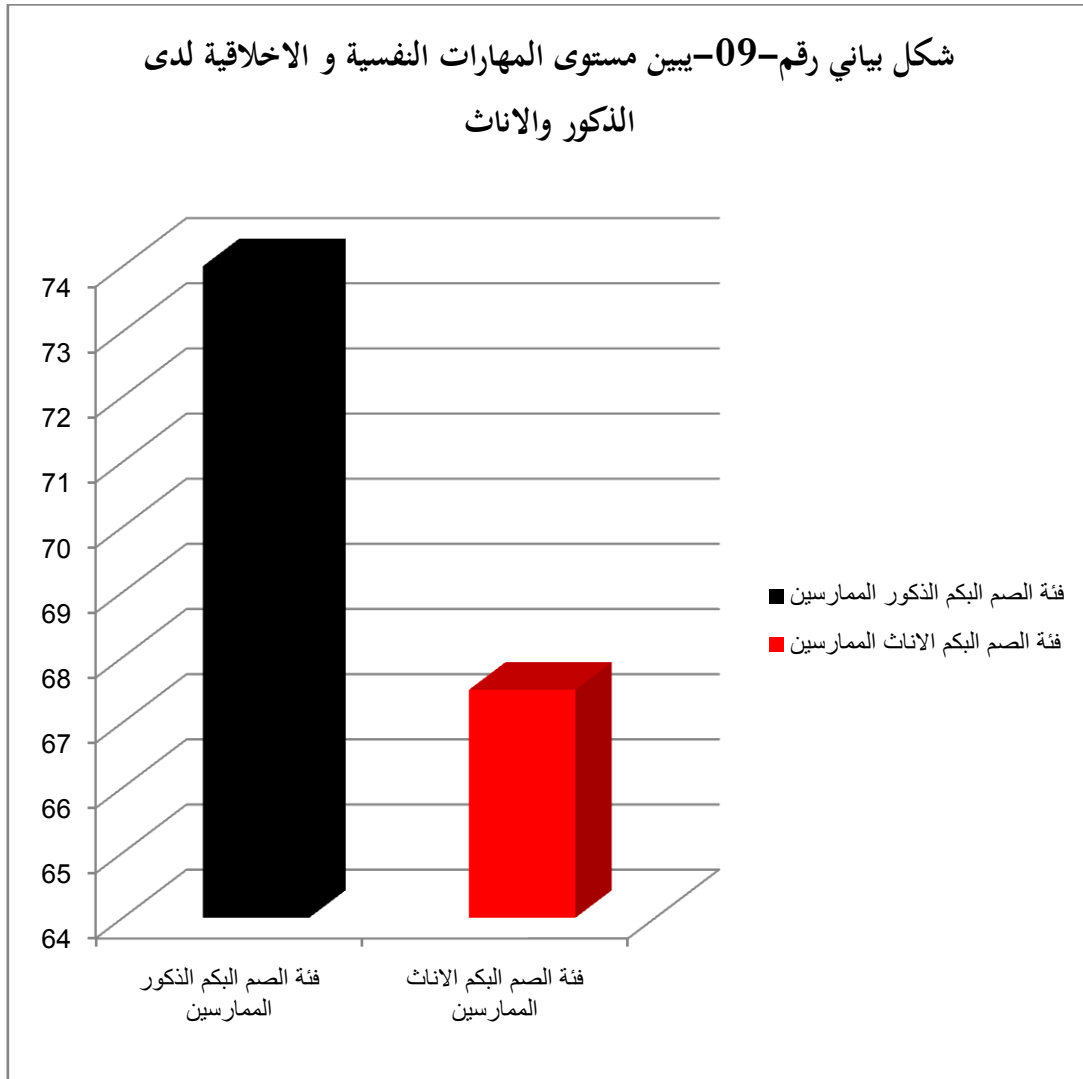
لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي عند العينة

الممارسة ذكور كان 74 والانحراف المعياري 8.65 أما عند العينة الممارسة

الاناث فكان المتوسط الحسابي 67.5 وانحراف قدره 5.77 في حين بينت ت

ستيودنت المحسوبة 6.67 وهي اكبر من ت الجدولية 5.31 عند مستوى دلالة 0.05

ودرجة حرية 28 ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة الممارسة الذكور في مستوى المهارات النفسية لدى الصم البكم.



البعد الثالث:-المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي -

جدول رقم -11- يبين الفروق بين الاناث والذكور الممارسين في القياس البعدي

| المقاييس الإحصائية | متوسط حسابي | انحراف معياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | ت الجدولية | دلالة الفروق |
|-----------------------|-------------|---------------|------------|-------------|---------------|------------|--------------|
| عينات البحث | 73.5 | 8.90 | 7.88 | 28 | 0.05 | 5.31 | دال إحصائيا |
| العينة الممارسة-ذكور- | | | | | | | |
| العينة الممارسة-اناث | 66.5 | 4.97 | | | | | |

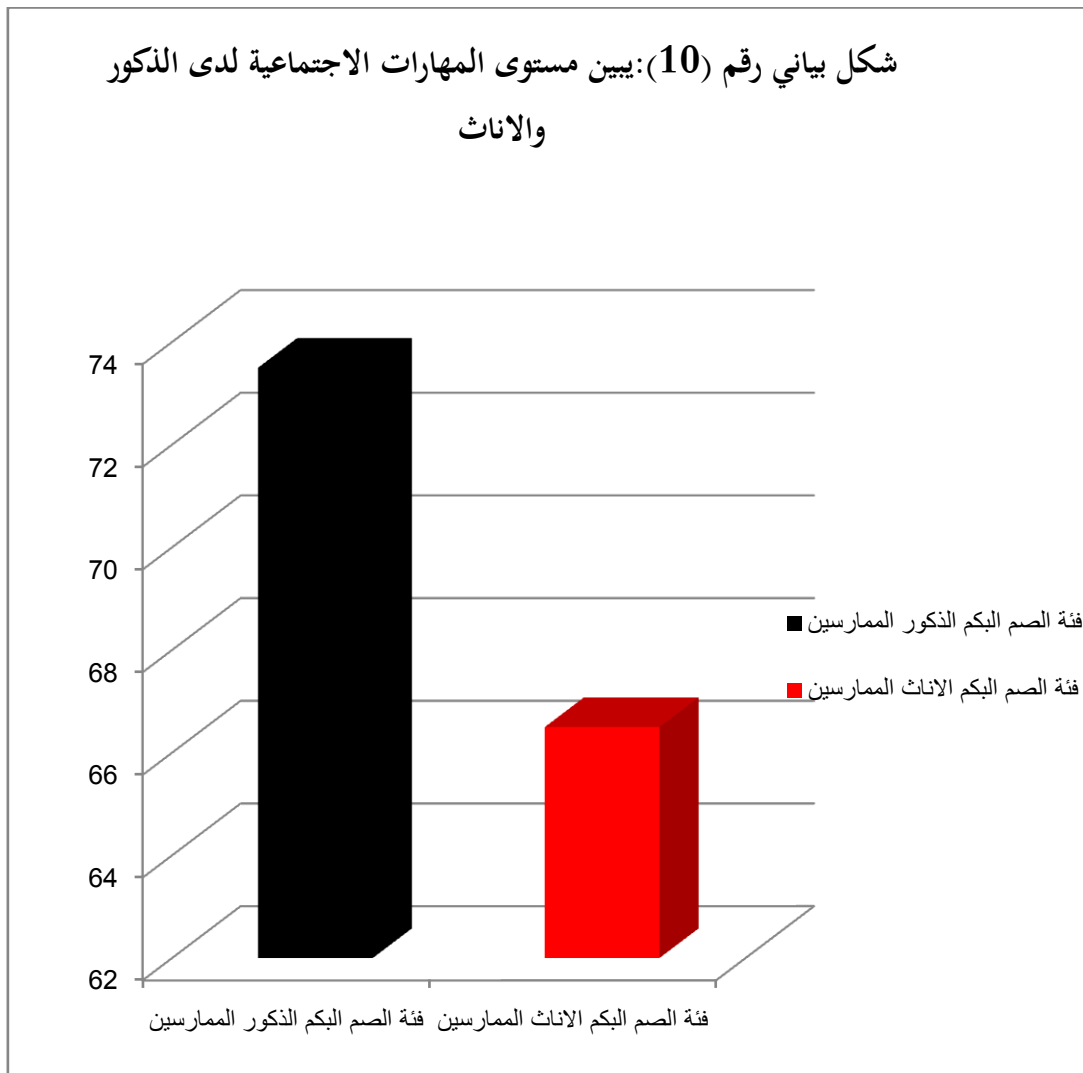
التحليل :

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي عند

العينة الممارسة ذكور كان 73.5 والانحراف المعياري 8.90 أما عند العينة

الممارسة الاناث فكان المتوسط الحسابي 66.5 وبانحراف قدره 4.97 في حين بينت

ت ستيودنت المحسوبة 7.88 وهي اكبر من ت الجدولية 5.31 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 28 ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة الممارسة الذكور في مستوى المهارات الاجتماعية لدى الصم البكم.



2-2- الاستنتاجات

- 1 - من خلال الجدول رقم 03 والذي بين من خلال قيمة المتوسط الحسابي وت ستبوندت ان فئة الصم البكم الممارسين الذكور لديهم مستوى تواصل واتصال اكثر من الغير ممارسين.
- 2 - من خلال الجدول رقم 04 والذي بين من خلال قيمة المتوسط الحسابي وت ستبوندت ان فئة الصم البكم الممارسين الذكور لديهم مستوى في المهارات النفسية اكثر من الغير ممارسين.
- 3 - من خلال الجدول رقم 05 والذي بين من خلال قيمة المتوسط الحسابي وت ستبوندت ان فئة الصم البكم الممارسين الذكور لديهم مستوى في المهارات الاجتماعية اكثر من الغير ممارسين.
- 4 - من خلال الجدول رقم 06 والذي بين من خلال قيمة المتوسط الحسابي وت ستبوندت ان فئة الصم البكم الممارسين الاناث لديهم مستوى تواصل واتصال اكثر من الغير ممارسات.
- 5 - من خلال الجدول رقم 07 والذي بين من خلال قيمة المتوسط الحسابي وت ستبوندت ان فئة الصم البكم الممارسين الاناث لديهم مستوى في المهارات النفسية اكثر من الغير ممارسات.

- 6 - من خلال الجدول رقم 08 والذي بين من خلال قيمة المتوسط الحسابي وت ستبوندت ان فئة الصم البكم الممارسين الاناث لديهم مستوى في المهارات الاجتماعية اكثر من الغير ممارسات.
- 7 - من خلال الجدول رقم 09 والذي بين من خلال قيمة المتوسط الحسابي وت ستبوندت ان فئة الصم البكم الممارسين الذكور لديهم مستوى تواصل واتصال اكثر نسبيا من الاناث الممارسات.
- 8 - من خلال الجدول رقم 10 والذي بين من خلال قيمة المتوسط الحسابي وت ستبوندت ان فئة الصم البكم الممارسين الذكور لديهم مستوى مهارات نفسية اكثر نسبيا من الاناث الممارسات.
- 9 - من خلال الجدول رقم 11 والذي بين من خلال قيمة المتوسط الحسابي وت ستبوندت ان فئة الصم البكم الممارسين الذكور لديهم مستوى مهارات اجتماعية اكثر نسبيا من الاناث الممارسات.

2-3- مقابلة النتائج بالفرضيات

الفرضية الجزئية الاولى- تختلف مهارات الحياتية المتمثلة في الاتصال و التواصل و الأخلاقية الاجتماعية و العمل الاجتماعي لصالح ممارسين

يتضح لنا من خلال الجداول 03-04-05-06-07-08 والتي بينت كلها من خلال متوسطات الحسابية لفئة الصم البكم الممارسين ذكور وانات في الاتصال والتواصل والمهارات الاجتماعية والنفسية والتي كانت 74.5-73.5-73 للذكور و 67-68.5-68 لانات على الترتيب وهي اكبر من قيم المتوسطات الحسابية لغير الممارسين والممارسات التي كانت 37.5-38-38.5 للذكور و 26-28.5-29 لانات على الترتيب اضافة الى قيم الانحرافات المعيارية التي كانت عند الممارسين والممارسات صغيرة 8.21-7.98-7.23 بالنسبة للمتوسطات الحسابية لغير الممارسين والممارسات حيث تبين تمركز القيم حول متوسطاتها الحسابية لدى فئة الصم البكم الممارسين عكس الغير ممارسين الذي بينت قيم الانحرافات انها غير متمكزة حول متوسطاتها الحسابية وذلك ما اكدته قيم ت ستيودنت المحسوبة التي كانت 3.21 و 5.80 و 6.57 للذكور و 4.56 و 5.81 و 7.88 لانات وهي كلها اكبر من ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 28 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الممارسن والممارسات الصم البكم في مستوى المهارات الحياتية الممثلة في الابعاد التواصل والاتصال والمهارا النفسية والمهارات الاجتماعية وهذا ما بينته دراسة صغير نور الدين التي توصلت الى ان الممارسة تضي الى الفرد حالة نفسية وتكيف اجتماعي عكس الغير ممارس للانشطة الرياضية وهو ايضا ما توافق

مع دراسة مراد قول 2011 التي توصلت ان النشاط الرياضي المكيف يساهم في دمج المعاقين اجتماعيا .

ومن خلال التحليل والمناقشة ومقارنة بالدراسات السابقة والمثابفة نصل الى صدق الفرضية الجزئية الاولى.

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: هناك اختلاف في مستوى مهارات قيد الدراسة بين ذكور و إناث

يتضح لنا من خلال الجداول 09-10-11 والتي بينت كلها من خلال متوسطات الحسابية لفئة الصم البكم الممارسين ذكور في الاتصال والتواصل والمهارات الاجتماعية والنفسية والتي كانت 73-73.5-74.5 للذكور وهي اكبر من قيم المتوسطات الحسابية 67-68.5-68 للاناث على الترتيب اضافة الى قيم الانحرافات المعيارية التي كانت عند الممارسين الذكور صغيرة 7.98-8.21-7.23 بالنسبة للمتوسطات الحسابية حيث تبين تمركز القيم حول متوسطاتها الحسابية لدى فئة الصم البكم الممارسين الذكور عكس الاناث الذي بينت قيم الانحرافات انها غير متمركزة نسبيا حول متوسطاتها الحسابية وذلك ما اكدته قيم ت ستيودنت المحسوبة التي كانت 7.21-6.67-7.88 وهي اكبر من ت الجدولية 5.31 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 28 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة

احصائية لصالح فئة الصم البكم الممارسين الذكور على حساب الاناث الممارسات في مستوى المهارات الحياتية الممثلة في الابعاد التواصل والاتصال والمهارات النفسية والمهارات الاجتماعية وهذا ما بينته ايضا دراسة صغير نور الدين التي توصلت الى ان الممارسة لدى الذكور زادت من مستوى المهارات الحياتية للطلبة عكس الطالبات وهذا يعود الى الفرد وطبيعة الحالة النفسية وتكيف اجتماعي الذي يتطلبه عكس الاناث الممارسات لكن هذا نسبيا ويرجع ذلك الى طبيعة الفرد الذكر الذي من خصائصه سرعة التكيف والاندماج والتواصل عكس الاناث التي تحتاج الى وقت اطول وفئة محددة للتفاعل والتكيف .

ومن خلال التحليل والمناقشة ومقارنة بالدراسات السابقة والمشابهة نتوصل الى صدق الفرضية الثانية.

ومما سبق ومن خلال اثبات صحة الفرضيتين الجزئيتين السابقتين نصل الى

صحة الفرضية العامة القائلة: تختلف مستوى مهارات الحياتية حسب متغير ممارسة و حسب متغير الجنس (ذكور و إناث)

2-4- توصيات:

- 1- ضرورة تطبيق نتائج الدراسات السابقة والمتوصلة الى نتائج ايجابية .
- 2- الاهتمام اكثر بفئة الصم البكم وذلك بتكليف البرامج والانشطة حسب السن والجنس.
- 3- اعطاء فرص اكبر لهاته الشريحة للاندماج في المجتمع من خلال الدمج الجزئي في المدارس والادارات والمؤسسات.
- 4- تفعيل قوانين الممنوحة من طرف السلطات التي تنص على مبدأ العدالة والمساواة بين الاسوياء وفئات الصم البكم والمعاقين ككل لازالة الفروقات المتواجدة.
- 5- كسر الاحتكار الرياضي لدى الاسوياء ونشر مختلف الانشطة وجذب اكبر عدد من فئات الصم البكم.
- 6- رفع مستوى المنافسات الخاصة لمحاولة رفع مستوى المشاركة لدى هاته الفئات في المحافل الدولية نظرا لما تجنيه للراية الوطنية عكس فئة الاسوياء التي تواصل تذليل الراية الوطنية في المناسبات الدولية.

الخلاصة العامة :

بعد دراسة معمقة شملت مختلف الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي، والتي تحتوي على المعلومات الإحصائية لمتغيرات فرضيات دراستنا، و تتمحور حول موضوع النشاط البدني الرياضي المكيف الذي يؤثر على عدة جوانب لدى المعاقين الصم البكم ،من خلال فاعلية النشاط البدني الرياضي المكيف،و منه يمكن أن نستخلص بعد تأكدنا من تحقق كل الفرضيات التي تمت الإجابة من خلالها عن التساؤلات التي طرحت الدراسة، أن للنشاط البدني الرياضي المكيف دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الصم البكم.

قائمة مصادر و مراجع :

1. ابراهيم رحمة .(1998) .تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي . عمان :دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة 1.
2. تركي أحمد (2003) .دور النشاط البدني و الرياضي التنافسي المكيف في الإدماج الإجتماعي للمعوقين حركيا .جامعة الجزائر.
3. حسين احمد (2001) .رسالة ماجستير دور المسرح في اكساب بعض المهارات الاجتماعية لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي .جامعة منصوره.
4. حسين حسن أحمد (2001) .دور المسرح في إكساب بعض المهارات الاجتماعية لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي "رسالة ماجستير غير منشورة .".القاهرة.
5. حماد مفتي ابراهيم .المهارات الرياضية .مصر :مركز الكتاب للنشر ، ط.1
6. خطاب عطيات محمد .(1982) .أوقات الفراغ والترويح .القاهرة :دار المعارف ، الطبعة 3.
7. راتب أسامة كامل ،محمد مصطفى .(1991) .السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالانجاز الرقمي، نظريات و تطبيقات .الاسكندرية : العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية للبنين،.
8. راتب أسامة كامل (1997) .طلق المنافسة، .القاهرة :دار الفكر العربي.
9. رجاء شناوى ,عفاف صبحي تغريد عمران .(2001) .المهارات الحياتية .القاهرة : مكتبة زهراء الشرق.
10. شمعون ,محمد العربي .(1996) .التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة :دار الفكر العربي.
11. صالح عبد الله الزغبي و أحمد سليمان العواملة .(2000) .التربية الرياضية للحالات الخاصة عمان :دار الصفا عمان.

12. صبحي, تغريد عمران، رجاء الشناوى. (2001). *المهارات الحياتية*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
13. عزيز, مجدي إبراهيم. (1997). *مهارات التدريس الفعال*. مكتبة الأتلجو المصرية، ط. 1.
14. عفيفي, عمر محمد كامل. (1998). *التربية البدنية للمعاقين بين النظرية و التطبيق*. دار المراد.
15. غسان محمد الصادق، أثير محمد صادق صبحي. (1989). *رياضة المعوقين*. جامعة بغداد.
16. فراس حسن (2002). *مدى معرفة معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية العليا بالمهارات الاجتماعية ومدى ممارستهم لها* "رسالة ماجستير غير منشورة" جامعة اليرموك. الأردن.
17. فرحات ليلي السيد, حلمي محمد إبراهيم. (1998). *التربية الرياضية و الترويح للمعاقين*. القاهرة: دار الفكر العربي ط.1.
18. محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطئ. (1983). *نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
19. محسن علي عطية (2008). *تكنولوجيا الاتصال و التعليم الفعال* الأردن: دار المناهج.
20. محمد محمود الحيلة (2002). *تصميم و انتاج الوسائل التعليمية*. الأردن: دار المسيرة ط.2.
21. مروان عبد المجيد, ابراهيم. (1997). *الألعاب الرياضية للمعوقين* عمان , الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
22. وزارة التربية التعليم (2014). *الطار العام ومناهج التربية الرياضية*. المملكة الأردنية: ادارة و مناهج الكتب المدرسية.
23. وزارة الشباب الرياضة. (1996). *منشورات الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين*. الجزائر: منشورات الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين.

قائمة مصادر باللغة الأجنبية

1. Nicole, d. C. (1993). *l'éducation physique pour tous*. édition Vigo.
2. <http://www.saudipostal.com/showthread.php?t=9935>

الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب ...

تحية طيبة و بعد ...

في إطار التحضير لنيل شهادة ماستر تحت عنوان :

" دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الصم و البكم

(18- 25 سنة) "

نتقدم إليكم بهذا الاستبيان الذي نتمنى ملأه بعناية خدمة للبحث العلمي .
تأكدوا بأنها لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة بقدر ما يهمننا رأيكم الشخصي و
و كل ماتدلون به يبقى سرا بيننا ولا يستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

ملاحظة :

ولتحقيق هذا الأمر فقد تم إعداد هذا الاستبيان الذي يتكون من ثلاثة محاور هي :

المحور الأول: مهارات الاتصال و التواصل.

المحور الثاني: المهارات النفسية والأخلاقية.

المحور الثالث: المهارات الاجتماعية و العمل الجماعي.

شاكرين مسبقا تعاونكم معنا

الأستاذ المشرف :

- أ.جبوري

من إعداد الطالبان :

- الماحي عبد الفتاح

- جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء

السنة الجامعية : 2015 / 2016

أولا : مهارات الاتصال و التواصل

| الرقم | الفقرات | دائما | غالبا | أحيانا | قليلا | نادرا |
|-------|---|-------|-------|--------|-------|-------|
| 1 | بتءء بالحديث مع الآخرين. | | | | | |
| 2 | تستخدم عدة وسائل للاتصال مع الآخرين. | | | | | |
| 3 | لك لقدرة على الانتقال من موضوع لآخر بسهولة. | | | | | |
| 4 | هل تبقي صلة الوصل مع الآخرين | | | | | |
| 5 | هل تغيير تعبيرات الوجه بما يتناسب مع طبيعة الموقف | | | | | |
| 6 | لك القدرة على الحديث لفترة طويلة | | | | | |
| 7 | تهتم بالآخرين | | | | | |
| 8 | تعبر عن الأفكار والمشاعر بوضوح. | | | | | |
| 9 | القدرة على إقناع الآخرين بوجهة نظري. | | | | | |
| 10 | تتقبل الرأي الآخر. | | | | | |
| 11 | تبرز شخصيتك أمام الآخرين. | | | | | |
| 12 | التعامل مع الآخرين بطريقة لائقة. | | | | | |
| 13 | تتكيف مع المواقف المتغيرة. | | | | | |
| 14 | تقدم الرأي والملاحظات. | | | | | |
| 15 | لهيك القدرة على تحمل المسؤولية. | | | | | |

ثانيا : المهارات النفسية والأخلاقية

| الرقم | الفقرات | دائما | غالبا | أحيانا | قليلا | نادرا |
|-------|---|-------|-------|--------|-------|-------|
| 1 | تضبط انفعالاتك و مشاعرك. | | | | | |
| 2 | هل تظهر الاحترام والتقدير للآخرين. | | | | | |
| 3 | إظهار الروح الرياضية في مواقف اللعب. | | | | | |
| 4 | إظهار روح المسؤولية. | | | | | |
| 5 | اكتساب فضائل الأخلاق. | | | | | |
| 6 | تتغلب على ضغوط الحياة المختلفة. | | | | | |
| 7 | تختار الأنشطة التي تؤدي إلى المتعة. | | | | | |
| 8 | بتشجيع ما هو إيجابي عن الآخرين. | | | | | |
| 9 | تنمية قوة الإرادة. | | | | | |
| 10 | وصول إلى مستوى مرتفع من الرضا المهاري. | | | | | |
| 11 | الوصول إلى مستوى مرتفع من الثقة بالنفس. | | | | | |
| 12 | تساعد الآخرين في شتى المجالات. | | | | | |
| 13 | تمييز السلوكيات الخاطئة. | | | | | |
| 14 | هل توجيه النقد البناء للآخرين. | | | | | |
| 15 | تعامل الآخرين على أساس التسامح. | | | | | |

ثالثا : المهارات الاجتماعية و العمل الجماعي

| الرقم | الفقرات | دائما | غالبا | أحيانا | قليلا | نادرا |
|-------|--|-------|-------|--------|-------|-------|
| 1 | بتقبل وجهة نظر الآخر واحترمها. | | | | | |
| 2 | تعمل بروح الفريق الواحد | | | | | |
| 3 | اكتساب عادات اجتماعية سليمة | | | | | |
| 4 | تقدم مصلحة الجماعة على الفرد. | | | | | |
| 5 | تتكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة. | | | | | |
| 6 | تتشرك في ألعاب رياضية جماعية. | | | | | |
| 7 | تتصرف بحكمة في المواقف والمناسبات الاجتماعية المختلفة. | | | | | |
| 8 | اكتساب روح المبادرة | | | | | |
| 9 | تفهم مشاكل واحتياجات الآخرين | | | | | |
| 10 | تبني أواصر الثقة مع الآخرين. | | | | | |
| 11 | تحمل الضغط مع أفراد المجموعة. | | | | | |
| 12 | تتفاوض مع الآخرين حول الحلول.. | | | | | |
| 13 | تتعامل الآخرين بطريقة لائقة ومؤدبة.. | | | | | |
| 14 | تقيم علاقات صداقة قائمة على الاحترام مع الآخرين. | | | | | |
| 15 | تجنب إلقاء اللوم على أحد. | | | | | |