



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاط الحركي المكيف

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ليسانس أكاديمي
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: النشاط الحركي المكيف واعاقة
العنوان

دور النشاط البدني المكيف في تنمية الثقة بالنفس لدى المصابين باعاقة عقلية (بسيطة)

تحت الإشراف:

- د/ سيفي بلقاسم

من إعداد الطالب:

- يوسف عبد الرحيم

- مرنيذ هشام

السنة الجامعية: 2025/2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

إلى أمي...

حبك كان دفيئ، وصبرك كان نوري، وكلّ خطوة في طريقي كانت
ثمرة دعواتك التي لا تعرف الكلل. إليك أهدي هذا العمل، ليس إلا
قطرة من بحر امتناني.

وإلى أبي...

رجلٌ علّمني أن العُلُو لا يُنال إلا بالجهدِ والأمل، فكنّت سَندي حين
ضعفت، وبصيرتي حين تاهت بي السبل. هذا الجهد هو بعضٌ من
عرفانٍ لا يُسدّد.

إلى أستاذي المشرف وزملائي في المعهد...

لكم مَنّي كلّ التقدير والامتنان، فقد صنعتم بي عالمًا من المعرفة
والإخاء، وكانت أيامنا سفرًا من الدعم والإنجاز.

هذا العمل...

وإن بدا صغيرًا في أعين البعض، فإنه يحمل قلبًا عامرًا بالشكر
والامتنان.

عبد الرحيم

الإهداء

"رَبِّ اَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا"

صدق الله العظيم

إلى يدين ربّيتاني بحب،

وإلى قلبين بذلا من أجلي كلّ شيء...

إلى أمي، منبع الحنان الذي لا ينضب، وصبرها الذي لا يعرف
الوهن. وإلى أبي، الذي جعل من تعبته سلماً أرتقي به نحو أحلامي.

هذا العمل ليس سوى قطرة من بحر ديني لكما.

إلى أستاذي المشرف، الذي أنار طريقي بعلمه وتوجيهه، فله مني
أسمى عبارات الامتنان.

وإلى زملائي،

الذين كانوا لي خير رفيق وداعم في درب العلم والعمل.

لكم جميعاً أهدي ثمرة هذا الجهد،

فإن كان فيه من خير، فبفضل الله ثم بفضلكم،

وإن قصّر، فحسبي أنني قد بذلت فيه جهدي ما استطعت.

هشام

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتمّ الصالحات، وبتوفيقه تُنال المراتب
وتُدرك الغايات.

أتوجه بوافر الشكر وعظيم الامتنان لكل من كانت له يد بيضاء،
بعد فضل الله تعالى، في إنجاز هذا العمل العلمي.

أخص بالشكر أساتذتي الكرام في معهد التربية البدنية والرياضية،
الذين لم يبخلوا علينا بعلمهم الغزير، ونصائحهم الثمينة، فكانوا
بحقّ منارات نهتدي بها في درب المعرفة، فلكم مني أسى آيات
العرفان والتقدير.

كما لا يفوتني أن أُعبّر عن عميق امتناني لكل من قدّم لي الدعم
والمؤازرة، بكلمة طيبة، أو توجيه نافع، أو دعاء صادق بظهر الغيب
من الزملاء والأصدقاء.

وإلى أسرتي العزيزة، التي كانت الحصن والداعم، والمصدر الأول
للسند والعطاء، فبفضل محبتهم ورعايتهم وتضحياتهم، أمكنني أن
أواصل المسير بثبات وثقة، لهم مني كل الشكر والدعاء والعرفان.

قائمة المحتويات

الإهداء.....	أ
الإهداء.....	ب
شكر وتقدير.....	ج
قائمة المحتويات.....	1
مقدمة.....	4
1- المشكلة.....	5
2- التساؤلات:.....	5
4- الاهداف.....	6
5- أهمية البحث.....	6
6- مصطلحات البحث.....	7
7- الدراسات السابقة.....	8
8- نقد الدراسات السابقة.....	9
الباب الأول.....	13
الدراسة النظرية.....	13
الفصل الأول.....	14
النشاط الرياضي المكيف.....	14
1- مفهوم النشاط البدني المكيف.....	14
2- اهداف واهمية النشاط البدني المكيف.....	14
3- الأسس العلمية للنشاط البدني المكيف.....	16
5- أهمية النشاط البدني المكيف.....	17

20	الفصل الثاني
20	الثقة بالنفس
21	2- أهمية المهارات النفسية في المجال الرياضي
22	3- مفهوم الثقة بالنفس
24	6- المشكلات المرتبطة بفقدان الثقة بالنفس
25	7- أسباب الخوف وفقدان الثقة بالنفس:
20	الفصل الثالث: الإعاقة العقلية البسيطة
32	الباب الثاني
32	الدراسة التطبيقية
33	الفصل الثالث
33	منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية
34	تمهيد:
34	1- منهج البحث:
34	في دراستنا، استخدمنا المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة الموضوع.
34	2- مجتمع وعينة البحث:
34	3- مجالات البحث:
35	المختصين المرافقين للأطفال المقدر عددهم ب 8 مختصين للاجابة على المقياس.
35	- 26 من الاطفال المصابين باعاقة بسيطة مقسمين على :
35	-العينة الاستطلاعية : 3 ذكور و 3 اناث
35	-العينة الاساسية 10 ذكور و 10 اناث
35	4- متغيرات البحث:
35	5- أدوات البحث:

35	7- حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:
39	8- الأساليب الاحصائية
40	الفصل الرابع
40	عرض وتحليل ومناقشة النتائج
41	تمهيد
42	1- عرض وتحليل النتائج
56	2- مقابلة الفرضيات بالنتائج
57	3- الخلاصة العامة
	4- التوصيات

Erreur ! Signet non défini.

التعريف بالبحث

تُعد الثقة بالنفس من أهم السمات النفسية التي يحتاجها الفرد من أجل التكيف السليم مع محيطه الاجتماعي، وهي تشكل قاعدة أساسية للنمو النفسي والاجتماعي المتوازن، خصوصاً لدى الفئات ذات الاحتياجات الخاصة. إن الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية البسيطة يعانون غالباً من ضعف في إدراك ذواتهم، ما ينعكس على تقديرهم الذاتي، وبالتالي على مستوى ثقتهم بأنفسهم، وهو ما يدعو إلى البحث عن سبل فعالة لتعزيز هذه السمة لديهم. وتعرف الثقة بانفس بانها : مدى إدراك الفرد لكفاءته وقدراته الجسمية والنفسية والاجتماعية واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها. وتعرف أيضاً أنها سمة من سمات تكامل الشخصية، بواسطتها يستطيع الفرد مواجهة الآخرين والاعتماد على نفسه وعدم التواني بالبدء، بممارسة أعماله دون خوف أو تردد أو عدم الشعور بالنقص أو الخجل أمام الآخرين (رافع، 2001، صفحة 51)

في هذا الإطار، برز النشاط البدني المكيف كوسيلة تربوية وعلاجية هامة، تستهدف تنمية الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لدى الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، وذلك من خلال تصميم أنشطة تتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم الخاصة. إذ أن لهذه الأنشطة إمكانات كبيرة في إدماج المعاقين عقلياً ضمن المجتمع، وتوفير بيئة محفزة تحترم خصوصياتهم وتدفعهم نحو اكتساب مهارات جديدة تعزز ثقتهم بأنفسهم. و يعرف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات النشاط الحركي التكيفي بأنه: "الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتناسب حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها، مع مراعاة اهتمامات الأشخاص غير القادرين وحدود قدراتهم". (حلمي، 1998، صفحة 223)

كما أن ممارسة النشاط البدني بصفة منتظمة يساعد على تفريغ الشحنات النفسية السلبية، ويسهم في تحسين المزاج العام، وتقوية العلاقات الاجتماعية، فضلاً عن أثره على الجوانب الفسيولوجية التي تعود بالفائدة على الفرد من حيث الاستقلالية والتحكم في الذات. وبذلك، يصبح النشاط البدني المكيف أداة فعالة لتحقيق تنمية شاملة لدى ذوي الإعاقة العقلية البسيطة.

ومن جهة أخرى، من الضروري دراسة الفروق المحتملة بين الذكور والإناث المصابين بهذه الإعاقة من حيث الاستجابة النفسية والاجتماعية والفيزيولوجية للنشاط البدني المكيف، إذ قد تظهر اختلافات دالة لها دلالات تطبيقية في تصميم البرامج التربوية والعلاجية المناسبة.

التعريف بالبحث

وانطلاقاً من هذه المعطيات، جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على الدور الإيجابي للنشاط البدني المكيف في تنمية الثقة بالنفس لدى المصابين بإعاقة عقلية بسيطة، من خلال مقارنة علمية تعتمد أدوات تحليل كمية، وتهدف إلى اقتراح ممارسات فعلية تخدم فئة هامة من المجتمع.

1-المشكلة

يمثل ضعف الثقة بالنفس عائقاً كبيراً أمام تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقة العقلية، خاصة من يعانون من إعاقات بسيطة، حيث يتم إقصاؤهم اجتماعياً وتهميش قدراتهم، مما يؤدي إلى تراجع دافعيتهم الذاتية وشعورهم بالإحباط والعجز. وفي ظل هذا الواقع، تظهر الحاجة إلى تدخلات تربية وعلاجية تركز على النشاط البدني كوسيلة لتحسين صورة الذات.

النشاط البدني المكيف يقدم بيئة آمنة ومحفزة لهؤلاء الأفراد، حيث يمكنهم التعبير عن أنفسهم، وبناء علاقات اجتماعية، وتحقيق إنجازات بسيطة لكنها مؤثرة في تعزيز ثقتهم بقدراتهم. إلا أن فعالية هذا النشاط قد تختلف باختلاف الجنس، وهو ما يستوجب التحقق من وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في مدى استفادتهم من هذا النشاط.

2-التساؤلات:

- إلى أي مدى يسهم النشاط البدني المكيف في تنمية الثقة بالنفس لدى المصابين بإعاقة عقلية بسيطة؟

2-1-التساؤلات الفرعية

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد الطلاقة اللغوية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في البعد الاجتماعي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في البعد النفسي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في البعد الفيزيولوجي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد الاستقلالية؟

3-الفرضيات

3-1- الفرضية العامة

- يسهم النشاط البدني المكيف في تنمية الثقة بالنفس لدى المصابين بإعاقة عقلية بسيطة مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مختلف أبعاد الثقة بالنفس.

3-2- الفرضيات الجزئية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد الطلاقة اللغوية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في البعد الاجتماعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في البعد النفسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في البعد الفيزيولوجي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد الاستقلالية.

4- الأهداف

- تحديد أثر النشاط البدني المكيف على مستوى الثقة بالنفس لدى ذوي الإعاقة العقلية البسيطة.
- إبراز الفروق المحتملة بين الذكور والإناث في استجاباتهم لهذا النوع من الأنشطة.
- تحليل تأثير النشاط البدني على أبعاد الثقة بالنفس: الطلاقة اللغوية، الاجتماعي، النفسي، الفيزيولوجي، والاستقلالية.
- تقديم توصيات عملية لمربي التربية البدنية والمتخصصين في التربية الخاصة.
- المساهمة في إدماج ذوي الإعاقة العقلية في المجتمع بطريقة فعالة ومستدامة.

5- أهمية البحث

تكمن أهمية هذه الدراسة في مساهمتها في معالجة إشكالية حساسة تمس فئة هامة من المجتمع، وهي فئة الأفراد المصابين بإعاقة عقلية بسيطة، الذين يعانون من ضعف في التقدير الذاتي وثقة محدودة بالنفس. كما تسلط الدراسة الضوء على أهمية النشاط البدني المكيف كوسيلة علاجية وتربوية يمكن اعتمادها لتدعيم الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي لهذه الفئة تظهر الأهمية كذلك من خلال التركيز على أبعاد متعددة للثقة بالنفس، مما يسمح بفهم أكثر دقة للنتائج المتوقعة من الممارسة البدنية لدى ذوي الإعاقة. من جهة أخرى، تتجلى أهمية هذا البحث في إمكانية الاستفادة من نتائجه من طرف المربين، والمختصين النفسيين، وأولياء الأمور، حيث يمكن توجيه البرامج العلاجية والأنشطة التربوية وفق الفروق الفردية والتنوعية بين الجنسين. كما يسهم البحث في إثراء الأدبيات العلمية حول النشاط البدني المكيف، ويفتح المجال لدراسات لاحقة أكثر تخصصًا في هذا المجال.

6-مصطلحات البحث

لابد من تحديد مصطلحات البحث وتعريفها اصطلاحا واجراءا كالتالي:

6-1- النشاط الحركي المكيف

أ- التعريف الاصطلاحي

يعرف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات النشاط الحركي التكيفي بأنه: "الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتناسب حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها، مع مراعاة اهتمامات الأشخاص غير القادرين وحدود قدراتهم". (حلمي، 1998، صفحة 223)

ب- التعريف الإجرائي:

هو مجموعة من التمارين والحركات البدنية التي يتم تعديلها وتكييفها لتناسب مع قدرات واحتياجات الأفراد ذوي الإعاقة العقلية، بهدف تحقيق أهداف تربوية ونفسية واجتماعية محددة.

6-2- الثقة بالنفس

أ- التعريف الاصطلاحي

مدى إدراك الفرد لكفاءته وقدراته الجسمية والنفسية والاجتماعية واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها. وتعرف أيضا أنها سمة من سمات تكامل الشخصية، بواسطتها يستطيع الفرد مواجهة الآخرين والاعتماد على نفسه وعدم التواني بالبدء، بممارسة أعماله دون خوف أو تردد أو عدم الشعور بالنقص أو الخجل أمام الآخرين (رافع، 2001، صفحة 51)

ب- التعريف الإجرائي

يقصد بها شعور الفرد بالقدرة على تحقيق المهام والتفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي، ويُقاس من خلال أبعاد تشمل الطلاقة اللغوية، الجانب الاجتماعي، الجانب النفسي، الجانب الفيزيولوجي، والاستقلالية.

6-3- الإعاقة العقلية البسيطة

أ- التعريف الاصطلاحي

و عرف كمال مرسي 1996 الإعاقة على أنها " حالة بطئ ملحوظة النمو العقلي تظهر قبل فيها العقل عن اكتمال منوه و تحدث أسباب وراثية أو بيئية أو وراثية بيئية سن الثامنة عشر يتوقف

التعريف بالبحث

النكاء العام بدرجة كبيرة عن املتوسط ، و من سوء معا ، و يستدل عليها من اخنفاض مستوى (مرسي، 1996، صفحة 12) التوافق النفسي الاجتماعي الذي يصاحبها أو ينتج عنهما "

ب-التعريف الإجرائي

تشير إلى انخفاض طفيف في القدرات العقلية العامة (IQ) بين 50 و70 تقريبًا، مع قدرة نسبية على التعلم والاندماج الاجتماعي تحت إشراف تربوي مناسب.

7-الدراسات السابقة

تناولت العديد من الدراسات في الآونة الأخيرة موضوع الإعاقة العقلية من زاوية التفاعل النفسي والاجتماعي، وركزت بعضها على دور البرامج التربوية في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي، خاصة لدى ذوي الإعاقة البسيطة. كما أظهرت دراسات أخرى أهمية النشاط البدني في تطوير القدرات المعرفية والحركية والنفسية لدى هذه الفئة. غير أن القليل من الأبحاث ركزت على العلاقة المباشرة بين النشاط البدني المكيف والثقة بالنفس، خاصة من منظور مقارنة بين الجنسين. من هذا المنطلق، تهدف دراستنا إلى سد هذه الثغرة البحثية من خلال تحليل الأبعاد المتعددة للثقة بالنفس ومدى تأثيرها بالممارسة البدنية الموجهة، مما يضيف على هذا العمل طابعًا تطبيقيًا يمكن الاستفادة منه في الواقع التربوي والمجتمعي.

7-1-الدراسة الأولى: تحت العنوان: أثر النشاط البدني المكيف في تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين عقليًا القابلين للتعلم (بن الحاج جلول مصطفى، مادوني أبوبكر، 2022)

الهدف: إبراز دور النشاط البدني المكيف في تنمية صفة الثقة بالنفس لدى المعاقين عقليًا القابلين للتعلم.

العينة: 20 طفلًا معاقًا عقليًا (8 - 10 سنوات) من المركز النفسي البيداغوجي بسيدي موسى (ولاية غليزان).

المنهج: المنهج الوصفي.

الأدوات: مقياس الثقة بالنفس.

النتائج: أكد الباحثان صحة الفرضيات، حيث تبين أن النشاط البدني المكيف يساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقليًا. وأوصيا بزيادة عدد الحصص والحجم الساعي للنشاط البدني المكيف.

التعريف بالبحث

7-2- الدراسة الثانية تحت العنوان: دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية

لدى المعاقين عقليًا (قدور باي بلخير، زمالي محمد، بن صابر محمد، 2021)

الهدف: الكشف عن دور النشاط البدني المكيف في تنمية مهارات التواصل، العمل الجماعي، والتعاون لدى المعاقين عقليًا.

العيينة: 30 طفلًا معاقًا عقليًا قابلاً للتعلم (12 - 14 سنة) من مركزين بيداغوجيين بولاية معسكر.

المنهج: المنهج الوصفي باستخدام المسح.

الأدوات: استبيان.

النتائج: أظهرت النتائج أن النشاط البدني المكيف له دور إيجابي في تنمية المهارات الحياتية لدى المعاقين عقليًا. وأوصى الباحثون بضرورة إعداد برامج تدريبية مكيفة وإلزامية ضمن المراكز المختصة.

7-3- الدراسة الثالثة تحت العنوان: دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض الصفات النفسية

(الثقة بالنفس، الدافعية للإنجاز) لدى المعاقين حركيًا، (2020)

الهدف: التعرف على أثر النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز لذوي الإعاقة الحركية.

العيينة: 10 لاعبين من ذوي الاحتياجات الخاصة (إعاقة حركية)، ممارسين للنشاط البدني المكيف.

المنهج: المنهج الوصفي.

الأدوات: استبيان.

النتائج: أظهرت الدراسة أن النشاط البدني المكيف يساهم في تعزيز الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز

لدى المعاقين حركيًا، خاصة بفضل إرادتهم وعزيمتهم العالية رغم الصعوبات.

8- نقد الدراسات السابقة

- من خلال عرض وتحليل الدراسات السابقة، نلاحظ أن جميع البحوث اتفقت على الدور الإيجابي للنشاط البدني المكيف في تنمية جوانب نفسية وسلوكية لدى الأفراد ذوي الإعاقة، وخاصة فئة المعاقين عقليًا القابلين للتعلم. فقد بينت دراسة (بن الحاج، 2022) التأثير المباشر للنشاط البدني المكيف في تنمية الثقة بالنفس، وهو ما يعزز فرضية الدراسة الحالية. كما أظهرت دراسة

التعريف بالبحث

- (قدور باي وآخرون، 2021) أن النشاط البدني المكيف يسهم في تنمية المهارات الحياتية الأساسية مثل التواصل والتعاون، وهي جوانب ترتبط وظيفيًا بالثقة بالنفس والاندماج الاجتماعي.
- أما الدراسة المتعلقة بالمعاقين حركيًا (2020)، فقد دعمت هي الأخرى فرضيات البحث الحالي رغم اختلاف نوع الإعاقة، مما يؤكد الطابع الشمولي للنشاط البدني المكيف في دعم الصفات النفسية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة.
- من حيث المناهج، استخدمت جميع الدراسات المنهج الوصفي، وهو ما يتلاءم مع طبيعة المواضيع المدروسة ويعكس أهمية هذا المنهج في تحليل الظواهر النفسية والاجتماعية لهذه الفئة. كما أن أدوات القياس (الاستبيانات والمقاييس النفسية) كانت ملائمة وموثوقة، خاصة عند التعامل مع عينات من الأطفال ذوي الإعاقة العقلية أو الحركية.
- وبناء على ما سبق، يمكن القول إن هذه الدراسات تشكل مرجعًا علميًا يدعم الدراسة الحالية، سواء من حيث إثبات فعالية النشاط البدني المكيف، أو من حيث المنهج والأدوات والعينة، كما أنها تبرز الحاجة الماسة إلى تفعيل برامج بدنية تربية موجهة خصيصًا لهذه الفئة، بما يسهم في تحسين نوعية حياتهم النفسية والاجتماعية. اختلفت أدوات البحث في الدراسات السابقة عن دراستنا؛ حيث اعتمدت دراسة (سبع بو عبد الله، 2010) على التجربة الميدانية، بينما اعتمدت دراسة (رابح الصغير، 2013) على الاستبيانات، في حين تسعى دراستنا إلى الجمع بين المناهج التجريبية والوصفي.
- رغم الاختلافات في العينة والمناهج البحثية، فإن دراستنا تشترك مع الدراسات السابقة في التأكيد على أهمية النشاط البدني كوسيلة فعالة للتأثير الإيجابي على السلوكيات، مما يعزز القيمة العلمية لموضوع البحث ويوفر أرضية صلبة لمزيد من الدراسات التطبيقية في هذا المجال.

الباب الأول
الدراسة النظرية

الفصل الأول

النشاط الرياضي المكيف

1- مفهوم النشاط البدني المكيف

يعتبر النشاط البدني المكيف أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو أكثر تنظيماً والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني، إنّ النشاط البدني المكيف عبارة عن مجموعة من المهارات الحركية متعلّمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معيّن، يوظّف ما تعلّمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أنّ ممارسة النشاط البدني المكيف لا تقتصر المنافع على الجانب الصحيّ والبدنيّ فقط، إلّا أنّه يتمّ التأثير الإيجابي على الجوانب الأخرى ألا وهي نفسية واجتماعية، العقلية والمعرفية، الحركية والمهارية جمالي وفنيّ، وكلّ هذه الجوانب تشكّل شخصية الفرد شاملاً، منسقاً، متكاملًا، (الخولي، رياضة والمجتمع، 1996، صفحة 22)

إنّ النشاط البدني المكيف أو كما هو شائع بمصطلح التربية البدنية تعني أشياء مختلفة بالنسبة للأفراد المختلفين فقد يعرفها فرد على انها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة والتدريس. ويعرفها اخر بانها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجيدة بطريقة أفضل ويعرفها ثالث أنها طريقة التعديل السلوك أما جون ديوي فقد عرفها بانها إعادة بناء الاحداث التي تكون حياة الفرد حتى يصبح ما يستجد من عوارض و أحداث ذات غرض ومعنى كبير. (عزمي، 2004، صفحة 25)

2- اهداف واهمية النشاط البدني المكيف

يهدف النشاط البدني المكيف بمفهومه الحديث إلى توفير القوة الكاملة داخل الفرد ليسعد في حياته ويكون عنصر فعال في المجتمع، فالتمارين البدنية تنمي في الفرد النشاط والحيوية وتكسبه الصحة والعناية لجسمه والنمو المستقر، واتجه النشاط البدني المكيف اليوم اتجاها قويا نحو العناية بالكمال الجسمي واللياقة البدنية بما فيها رشاقة الجسم وتنمي الثقة بالنفس ولذلك يجد النشاط البدني المكيف أغراض كثيرة متعددة وأهمها ما يلي: (عصام، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، 1992، صفحة 39)

2-1- هدف التنمية البدنية:

يعتبر من أهم العناصر الأساسية في بناء كافة الفرد عن طريق تقوية أجهزة الجسم مختلفة الفعاليات الرياضية المتنوعة، ومن خلال هذه الممارسة يتمكن الفرد من الاحتفاظ بمجهود تكيفي أو

مقاومة التعب والعودة إلى حالة الشفاء والراحة، ويتضمن هذا الغرض قيم بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراض مهمة على المستويين التربوي والاجتماعي .

2-2- هدف التنمية المعرفية : حيث تناول التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني المكيف وبين القيم والخبرات والمفاهيم التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة النشاط ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم، التطبيق، التحليل، التركيب والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها مثل:

1. تاريخ الرياضة وسير الأبطال .
2. المصطلحات والتعبيرات الرياضية.
3. مواصفات الأدوات والأجهزة
4. قواعد اللعب ولوائح المنافسات.
5. طريق الأداء الفني والمهارات وأساليبها.
6. الخطط واستراتيجيات المنافسة.
7. الصحة الرياضية والوقاية
8. وعليه فإن الحركة والنشاط تعد أحد مصادر اكتساب المعرفة والمدرجات.

2-3- هدف التنمية الحربية :

في ممارسنا للحركات الرياضية تحتاج إلى التفكير لجعل حركات الجسم متناسقة. ومفهوم النمو الحركي يعتمد بالدرجة الأولى على العمل المنسق والمنظم الذي يقوم به الجهاز العصبي ويشمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم حيث تعمل على تطويرها والانتفاع بكفاءتها. (الخولي، 1997)

2-4- من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعد على القيام بواجباته اليومية، إنَّ النشاط البدني المكيف يعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق، مثل إكسابه القوة، السرعة، المرونة والقدرة العضلية، فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية، والتحكم أكثر

في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة (عصام، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، 1992، صفحة 10)

2-5- من الناحية الاجتماعية والنفسية:

يقدّم النشاط البدني فرصاً فريدة لتنمية الناحية الاجتماعية وتطوّر النضج العاطفي، فالمواقف العديدة في النشاط البدني، تدعو إلى نوع من السلوك والتحكم في النفس التي تعرف بالروح الرياضية، فالتوجّه السلمي، والحثّ على ضبط النفس، والشعور بالمسؤولية، وتقدير الإمكانيات للآخرين، وتنمية روح القيادة والتبعية في التعاون والطاعة وإنكار الذات والعدل والأمانة واحترام قواعد اللعبة، ومن المؤكّد أنّ تنمية هذه المظاهر السلوكية لا تنتج عن النشاط البدني فقط، ولكنّها تكتسب بمساعدة المدرّس للتلميذ على فهم نوع السلوك المطلوب في صفة نشاط، وإن كانت هناك قيادة حكيمة للمربي، خاصة إذا جعل من نفسه المثل السليم للسلوك الناضج، يستطيع تربية وتنمية الناحية الاجتماعية والوجدانية للشباب.

2-6- من الناحية الخلقية:

في المرحلة الثانوية، بالتوجّه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقية، وذلك على ضوء السمات النفسية للمرحلة، كما أنّها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم، وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة، والتعرّف على الحقوق والواجبات، وتنمية صفات التعاون، والاحترام المتبادل، وخدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ، كجزء من الثقافة العامة، وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية والتربية البدنية والرياضية بالإضافة

إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، حب النظام (عصام، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، 1992، صفحة 10)

3- الأسس العلمية للنشاط البدني المكيف

اعتبر المختصون في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، حيث تعتبر كمقومات للنشاط، لا يخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة، العلمية منها، وهو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني (علاوي، 1998، صفحة 16)

3-1- الأسس البيولوجية:

النشاط البدني يحتوي في منهجه على مواد بيولوجية (علم التشريح، علم وظائف الأعضاء والتدليك الرياضي، وعلم الصحة الرياضي... الخ)، فمن هذه الطائفة جاءت منها ضرورة فهم هذه الأسس، فقد تعرض هذه الأجسام إلى الأذى إذا لم يكون المسؤول عن برنامج اللعب بتأثيرات النشاط البدني على الجسم (بسيوني و الشاطي، 1978، صفحة 95)

3-4- الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية والإرادية والمعرفية والإدارية لشخصيه الفرد ودوافعه وانفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك، كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

3-2- الأسس الاجتماعية:

ويقصد بها العمل الجماعي والتعاون والألفة والاهتمام بأداء الآخرين، ويمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة (محمد حسن علاوي، 1998. صفحة 12).

5- أهمية النشاط البدني المكيف

يُعد النشاط البدني المكيف عملية تطوير وتعديل في طرق ممارسة الأنشطة الرياضية بما يتلاءم مع قدرات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، ويتناسب مع نوع ودرجة الإعاقة لديهم. وتُعتبر الأنشطة البدنية المكيفة بمثابة مجموعة من الإجراءات التي تُتخذ في بعض الأنشطة الرياضية سواء من حيث التعديل في الأداء البدني، أو التعديل في بعض النواحي القانونية، أو في بعض الخطط التعليمية أو النواحي المعيارية، حتى يتمكن ذوو الإعاقة من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بشكل آمن وفعال. وقد عرّفت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترفيه النشاط البدني المكيف بأنه: "مجموعة من البرامج المتطورة والمتنوعة من الأنشطة والألعاب الرياضية التي تتناسب مع قدرات المعاقين، والتي يمكن من خلالها إشباع رغباتهم في ممارسة أنشطة رياضية تعود عليهم بالنفع، وتساعدهم في استغلال قدراتهم" (مشيد، 2018، صفحة 18)

وبذلك يمكن اعتبار الأنشطة البدنية المكيفة بمثابة الدافع الأساسي لجميع أفراد المجتمع، حيث يتفق ذلك مع الطبيعة الذاتية للأفراد التي تميل بطبيعتها إلى النشاط الحركي. ويُعد النشاط الحركي أساس النشاط البدني في برامج الأنشطة الرياضية على مستوى المناهج الدراسية والجامعية، خاصة وأن

مفهوم الرياضة قد تحول من المفهوم الضيق إلى النظر إليه على أنه من أنواع الترفيه والتسلية والترفيه عن النفس.

كما أن ممارسة الأنشطة المختلفة تحتاج إلى مجهود بدني وحركي يعود بفوائد فيزيولوجية، تتمثل فيما يلي:

1. التخلص من التوتر العصبي.
2. تُعد من أفضل الوسائل للراحة والاسترخاء.
3. تعمل على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة.
4. تساعد في الاستفادة من الطاقة الزائدة واستثمارها في أعمال مفيدة. (مشيد، 2018، صفحة

(18)

الفصل الثاني

الثقة بالنفس

1- التعريف للمهارات النفسية

في ضوء ما سبق، يمكن تعريف المهارات النفسية - إجرائيًا - في سياق الدراسة الحالية على أنها: "قدرة تلميذ المرحلة الابتدائية (8-10 سنوات) على مواجهة الضغوط المرتبطة بعمليات التعلم والنشاط البدني، مع القدرة على الاسترخاء، والتركيز، وضبط الذات، والتصور العقلي، ووضع أهداف واقعية، بما يعزز الأداء النفسي العام للطفل داخل البيئة التعليمية والنشاط اللاصفي."

2- أهمية المهارات النفسية في المجال الرياضي

يشير العديد من الباحثين إلى أن المهارات النفسية تُعد من المكونات الأساسية في الإعداد الرياضي الحديث، إلى جانب الإعداد البدني والمهاري. إذ يرى (عبد الودود أحمد، 2019) أن المهارات النفسية هي برامج تربوية رياضية منظمة يستخدمها المدربون لمساعدة الرياضيين على تحسين أدائهم، ومواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع متطلبات التدريب والبيئة التنافسية. (الزيدي، 2019، صفحة 26)

من المعتقدات الرئيسة في علم النفس الرياضي أن المهارات النفسية تُعد محددات مهمة للأداء الرياضي. ولهذا السبب، تم توجيه اهتمام متزايد للتعرف على المهارات النفسية الملائمة، وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليمها وتطبيقها في السياق الرياضي. وقد أظهرت العديد من الدراسات وجود علاقة وثيقة بين المهارات النفسية والأداء الرياضي، بل وأكثر من ذلك، فقد وُجد أنها ترتبط بعدد من المتغيرات المهمة مثل الأداء الرياضي وقابلية التعرض للإصابة (علاقة سلبية)، كما أشار إلى ذلك كل من جولد وآخرون (1981)، وماهوني (1989)، وسمت وكريستنزن (1995). وتشير سمت (1989) إلى أن المهارات النفسية تتنبأ دائمًا بمتغيرات تابعة ذات أهمية في برامج تحسين الأداء، مما يجعل من الضروري أن نكون قادرين على قياس التغيرات التي تحدث في هذه المهارات لتقييم فعالية تلك البرامج (عبدربه، 2006، صفحة 126)

الأداء المطلوبة بدرجة عالية من الوضوح والتحكم، دون أدائها عمليًا. " كما يشير إلى أنه: "انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط، يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية." (العربي، 2001، صفحة 210)

ب- **الثقة بالنفس:** ان هذه المهارة من المهارات التي تؤثر في تكوين شخصية اللاعب ومدى قدرته على الانجاز والعمل الرياضي و مفهوم الثقة هو " مفهوم نفسي يتطور عند اللاعب بفعل الخبرة والممارسة والادراك"، اما بخصوص ثقة اللاعب في الميدان الرياضي فقد اشار فيلي (Vealey) الى انها عبارة عن "اعتقاد اللاعب ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة فهو يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجيهات التنافسية النوعية وهذان العاملان يتنبأان بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب في اثناء المنافسة."

ج- **دافعية الانجاز:** لكي ينجح اللاعب عملا يحتاج الى دافع لكي يقوم بهذا الانجاز ويرتبط هذا الدافع في الغالب بالخصائص المزاجية والاستعدادات وطابع الشخصية اذ يستطيع بعض اللاعبين تحمل ضغوط دافعية وقوية في حين لا يستطيع الذين يمتلكون مزاجا انفعاليا حادا او جهازا عصبيا ضعيف الاتزان يتحمل مثل هذه الضغوط واثبتت تجارب العلماء في هذا المجال أن ارتفاع مستوى الدافعية يؤدي الى دور سلبي في تحديد مستوى الانجاز اذ ان اللاعب صاحب الدافعية العالية جدا كثيرا ما يخطيء في اداء المهارات.

د- **الاتصال بين اللاعب والمدرّب:** هو عملية ارسال واستقبال المعلومات والمشاعر والاتجاهات اللازمة لممارسة الوظائف المختلفة فالغرض من الاتصال احداث الفهم او ادراك اللاعب لإرشادات المدرّب ليتحقق تغيير ما في وجهه نظرهم او في سلوكهم نحو الاشياء او الاشخاص او الافكار. ان الاتصال الجيد مهارة يجب ان يتمكن منها المسؤولون عن العمل الرياضي وخاصة المدرّب مما يضمن للاعب التعبير عن مشاعره وانفعالاته واتجاهاته. (عنان، 1995، صفحة 135)

3- مفهوم الثقة بالنفس

هي مدى إدراك الفرد لكفاءته وقدراته الجسمية والنفسية والاجتماعية واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها. وتعرف أيضا أنها سمة من سمات تكامل الشخصية، بواسطتها يستطيع الفرد مواجهة الآخرين والاعتماد على نفسه وعدم التواني بالبدء، بممارسة أعماله دون خوف أو تردد أو عدم الشعور بالنقص أو الخجل أمام الآخرين (رافع، 2001، صفحة 51)

يقول جوردون بايرون إن الثقة بالنفس هي الاعتماد على النفس والركون إليها والإيمان بها، وأوضح هذا التعريف الدكتور أكرم رضا: هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وقدراته وإمكاناته، أي الإيمان بذاته ويشير

عاطف عمارة إلى أن الثقة بالنفس تؤهل صاحبها لخوض معارك الحياة والسيطرة على المشاكل ومواجهة المواقف بنجاح، بفضل التوظيف الأمثل للقدرات والملكات والإمكانات والقوى الفعلية التي يمتلكها، فالتوصيف الأمثل للثقة بالنفس من شأنه أيضا تقوية القوى النفسية (عميرات، 2017، صفحة 50)

أشار عسكر (2000) إلى أنها النمو النفسي الذي يتمتع به الفرد حين إيمانه بإمكانياته وتحقيقه لأهدافه في ضوء تلك القدرات ومواجهة مشاكله وتذكر (علي، 2009) على أنها قدرة الفرد على تحمل المسؤولية واتخاذ قراراته بدقة وعناية واستثماره لطاقته وقدراته. يعرفها (الطاي، 2011): بأنها قدرة الإنسان على مواجهة الحياة بصدر رحب مملوء بالقوة والعزيمة وإيمانه بقدراته وإمكانياته وأفكاره.

4-الاتجاهات النظرية المفسرة للثقة بالنفس:

هناك اهتمام من نظريات النفسية بخصوص الثقة بالنفس باعتبارها من مظاهر السواء ومن معالم الشخصية المتوافقة نفسيا واجتماعيا. ولقد اتبعت كل نظرية أسلوبا من المعالجة النفسية والإرشادية لهذا المفهوم بالرغم من أن البعض الآخر أشار إلى الثقة بالنفس بمفاهيم أخرى.

- الاتجاه الإنساني: تعتبر الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني، وتطور هذه النظريات حيث أصبح مفهوم الثقة بالنفس من أكثر المواضيع دراسة في مجال الإرشاد النفسي خاصة وفي علم النفس بوجه عام. يؤكد Carl Rogers على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين الثقة بالنفس في ذاته. ولذلك فإن العملية الإرشادية وفقاً للاتجاه الإنساني تهدف إلى تحرير كامل الطاقة الإيجابية للفرد، وإيماناً منه بأهمية الثقة بالنفس جعله يطور من نظريته حيث تعد من أشهر النظريات النفسية، وتعتبر فكرته الشهيرة أن أفضل طريقة لفهم السلوك الإنساني هي النظر إليه من الإطار الداخلي المرجعي للشخص نفسه (المفرجي، 2008، صفحة 33) حيث نستخلص مما سبق أن الثقة بالنفس خاصة يتميز بها الأشخاص الأسوياء الأكفاء الذين أثبتوا قوتهم وقدراتهم على مواجهة مواقف الحياة.

- الاتجاه التحليلي الفرويدي: يوضح هذا الاتجاه الأهمية السيكلوجية التي أولاها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس، حيث يتكون الجهاز النفسي حسب فرويد من الهو، الأنا، والأنا الأعلى. توضح الرغبة الداخلية لدى كل إنسان في أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله لحل صراعاته وتحقيق التوافق (زهران، 2002، صفحة 124). ومن خلال ما سبق نستنتج أن الجهاز النفسي حسب

فرويد يجب أن يكون متوازنًا مع الثقة بالنفس لدى كل إنسان لكي يكون مؤهلاً لحل صراعاته وتسيير حياته بشكل سوي.

- اتجاه التحليل الاجتماعي: جاء هذا الاتجاه ليؤكد أهمية العوامل الاجتماعية والثقافية، ويشير إلى أهمية نوعية العلاقات بين الفرد والمحيط الإنساني والاجتماعي الذي ينتمي إليه. كما جاءت إسهامات هذا الاتجاه أكثر نضجًا في تناولها للشخصية الإنسانية مقارنة بالاتجاه الكلاسيكي، ويتزعمه كل من Sullivan و Horney الذين تأثروا واستفادوا من تحليل اتجاه فرويد، مما أدى إلى ظهور رؤى أكثر إيجابية وموضوعية.

6- المشكلات المرتبطة بفقدان الثقة بالنفس

تُعد مراحل الطفولة من أهم المراحل في حياة الإنسان، ففي هذه المراحل تنمو قدرات الطفل، وتفتح مواهبه، ويكون قابلاً بشكل كبير للتأثر والتوجيه والتشكيل.

وتتخلل مراحل الطفولة بعض مشكلات النمو العادي، وبعض المشكلات والاضطرابات المتطرفة، وتُعيق هذه المشكلات استغلال طاقة الأطفال واستثمار استعداداتهم وقدراتهم بشكل إيجابي وبناء.

وقد يعاني الطفل العادي من بعض المشكلات النفسية في حياته اليومية لا تصل إلى درجة المرض النفسي، لذا يجب الاهتمام بسرعة حل هذه المشكلات وعلاجها قبل أن يستقل أمرها وتتطور، مما يعيق النمو النفسي السوي وتحقيق الصحة النفسية.

وفيما يلي أمثلة للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها الطفل، وأسبابها، وأساليب علاجها:

أولاً: مشكلة الخوف

مفهوم الخوف العادي والخوف المرضي

الخوف هو: "انفعال دافعي يتضمن حالة من التوتر التي تدفع الشخص الخائف إلى الهروب من الموقف الذي أدى إلى استثارة مخاوفه حتى يزول التوتر".

أما الخوف المرضي فهو: "خوف مبالغ فيه من موضوع أو موقف معين لا يمثل في حد ذاته مصدرًا

للخطر، وهو خوف غير منطقي وغير معقول، ويختلف عن الخوف الذي يشعر به الإنسان حينما يواجه أشياء أو مواقف تشكل خطرًا فعليًا". (المقداد و المعايير، 2002)

مما سبق، يتضح أن الفرق بين الخوف العادي والخوف المرضي هو فرق في درجة وجود الخوف؛ فالخوف موجود عند جميع التلاميذ لكن بدرجات بسيطة أو عادية، وعندما تزداد شدة المخاوف بحيث تصبح شاذة عن الطبيعي أو المألوف، يُطلق عليها في هذه الحالة مخاوف مرضية.

7-أسباب الخوف وفقدان الثقة بالنفس:

1. وجود مواقف أو مثيرات أو أشياء غريبة أو منقّرة تحدث أثرًا نفسيًا لدى الطفل فيخاف منها، خاصة إذا ما تكررت عملية المرور بتلك الخبرات.
 2. ما يرتبط في ذهن الطفل من مخاوف حول أشياء أو موضوعات نتيجة تخويفه من بعض الأشياء أو الأشخاص.
 3. المعاملة الوالدية غير السوية التي تعتمد على الاستخدام المستمر والمبالغ فيه للعقاب والقسوة، وعدم تعويد الطفل على الاعتماد على ذاته أو الثقة في نفسه.
 4. سوء معاملة المعلمين للطفل واستخدام العقاب كاستراتيجية في التدريس، ويُعزز ذلك تخويف الآباء للطفل بالمعلم كأداة عقاب وتسلط وتهديد.
 5. عدم قدرة الطفل على تكوين صداقات مع أقرانه في الفصل.
- يشير محمد عبد الجليل والجوهري إلى أن مصادر الحياة النفسية تختلف باختلاف مراحل النمو لدى الطفل، ويمكن تلخيص ذلك كما يلي:

- **مرحلة الرضاعة:** يتمتع الطفل فيها بالحياة النفسية الآمنة إذا أُشبعت حاجاته البيولوجية والنفسية، ولم يتعرض لمواقف مؤلمة أو ضاغطة.
- **مرحلة المدرسة:** تتحقق الحياة النفسية الآمنة فيها عندما لا يتعرض الطفل لمواقف تهدد أمنه النفسي، كالعقاب أو التهديد المستمر.
- **مرحلة المراهقة:** تتحقق الحياة النفسية الآمنة عندما يعيش المراهق في بيئة توفر له الأمان وتمنحه إجابات شافية لتساؤلاته.

ويعد الشعور بالحب من قبل الوالدين من أبرز مقومات الحياة النفسية الآمنة لدى الأطفال، حيث إن فقدان هذا الشعور يشكل العائق الأول أمام التوازن النفسي والسلام الداخلي، ويفتح الباب للاضطرابات النفسية.

تتجلى سمات الحياة النفسية الآمنة للطفل في إدراك الأبوين لدورهما الأساسي، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- تنمية القدرات العقلية للأطفال، وتقديم المساعدة لهم على ضوء التوجيه الصحيح المبني على الفهم، وليس على القسوة أو الإكراه.
- الأساليب التربوية التي تقوم على تشجيع الطفل، وتوفير الفرص المناسبة له ليصل إلى النتائج بجهده وفهمه، مما يعزز ثقته بنفسه ويشعره بقيمته.
- المحادثات اليومية التي تدور بين الطفل ووالديه، والتي تسهم في تعزيز الثقة والطمأنينة لديه، وتساعد على التعبير عن مشاعره ومشكلاته.
- اتزان الأم نفسيًا وانفعاليًا، والابتعاد عن القلق، والإحباط، والانفعالات السلبية، لأن هذه الانفعالات قد تنعكس على الطفل بصورة سلبية، فإما أن ينشأ بصورة مهزوزة، أو رافضًا لذاته، أو محبطًا من الحياة.
- التواصل الاجتماعي السليم، إذ يُعد من علامات الصحة النفسية للطفل، ويجعله أكثر قدرة على التكيف والتفاعل مع الآخرين، وتكوين علاقات سوية.

ومن علامات ضعف الحياة النفسية الآمنة لدى الطفل فقدان الدعم النفسي داخل الأسرة، خاصة إذا كانت تعاني من اضطرابات أو صراعات مزمنة، وكذلك انسحاب الطفل في المواقف الاجتماعية أو سلوكه العدواني أو الانعزالي بشكل ملحوظ مقارنة بأقرانه.

الفصل الثالث: الإعاقة العقلية البسيطة

1- نبذة تاريخية لظاهرة الإعاقة الذهنية

تشير مختلف المصادر إلى أن استجابة المجتمعات الانسانية لظاهرة الإعاقة الذهنية وموقفها من المعوقين عقليا مرت بأربع مراحل أساسية هي:

1-1- الإبادة:

حيث كانت المجتمعات الانسانية في العصور القديمة تتخلص من الأطفال المعوقين والضعفاء، وبرز الامثلة على ذلك ما ورد في جمهورية أفلاطون الذي كان تقوم على أرسطوقراطية العقل، فلقد نادى أفلاطون بضرورة إخراج المعوقين خارج حدود الدولة حتى ينقضوا وكذلك كانت تفعل الامبراطورية اسبارطا وروما للأطفال المعوقين الضعفاء،.

1-2- مرحلة الاهمال:

في هذه المرحلة خفت حدة سلبية ردود الافعال إزاء المعوقين ذهنيا ولم تعد المجتمعات تتخلص منهم بالقتل او العزل، او حتى الموت، بل كانوا يتركون في المجتمع مهملين دون أي شكل من أشكال الرعاية الخاصة إلى أن يموتوا. (القيوتي وآخرون، 1995)

1-3- مرحلة الرعاية الاساسية:

شهدت هذه المرحلة إيجاد دور الايواء للمعوقين في قبة الكنائس، وكان الاعتقاد السائد بعدم امكانية تعليمهم حيث كانوا يوضعون في السجون إلى جانب المجرمين ظن أنهم يشكلون خطورة على المجتمع. (مصطفى فحش، 2011)

1-4- مرحلة التربية والتأصيل:

هذه المرحلة بدأت مع نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر اتسمت ببدء محاولات لتدريب المعوقين عقليا. (المرجع السابق، 19)

حيث تشكل جهود الطبيب الفرنسي ايتارد (Itard) البداية الحقيقية لهذه المرحلة وقد قام سيجان (Segin) وهو أحد تلامذته سنة 1937 افتتاح مؤسسة لرعاية المعوقين عقليا في باريس. حيث لم تقل جهود الايطالية ماريا مونتييسوري (Maria Monessour) أهمية جهود سيجان، حيث أنشئت عام 1997 مدرسة لتعليم المعوقين ذهنيا وبدأت برنامجها لتدريب المعلمين معلمين للعمل في هذا المجال، وبعد الحرب العالمية الثانية ازداد الاهتمام بالمعوقين بموجب عام نتيجة لجهود لرعاية معوقين الحرب

والجنود العصبيين، مما انعكس إيجاباً على فرص التدريب المهني للمعوقين ذهنياً، إذا كانت المحاولات الجدية في هذا المجال في أوائل الخمسينات. (نمش، 2011: 20)

وفي الستينات وابان حكم الرئيس "كندي" حضيت خدمات المعوقين عقليا باهتمام كبير في الولايات المتحدة، ومن الجدير الذكر بأن شقيقة "كندي" كانت معوهة عقليا وخلال العقود الاربعة الماضية ازداد الوعي بمشكلة الإعاقة من خلال الاعلان العالمي لحقوق المعوقين عقليا، والذي تثبتته الجمعية العامة للامم المتحدة عام 1971. (المرجع السابق: 20)

2- أهم الاتجاهات الباحثين في تعريف الإعاقة:

2-1- الاتجاه الطبي Medical Attude:

عرفها "بورتفيل": أنها تلف في المخ يؤدي إلى بطئ الاثارة ونقص القدرة على التعلم وعدم التكيف الاجتماعي. (الامام، 2010: 77)

2-2- الاتجاه التربوي: يشير إلى أن المعاق عقليا هو ذلك الفرد الذي لا يقل عمره عن الثلاث سنوات ولا يزيد عن 20 سنة، وتعيقه إعاقة العقلية على متابعة التحصيل الدراسي في المدارس العادية، وتسمح له قدرته بالتعلم وفق أساليب خاصة. (ماجدة 2013: 31)

2-3- الاتجاه السيكومتري:

يركز أصحاب هذا الاتجاه الذي ظهر نتيجة تطور القدرة العقلية التي يتم قياسها بدرجة الذكاء، وقد إعتبر أصحاب هذا الاتجاه الفرد الذي يقل ذكائه عن 70 درجة فرد معاق ذهنياً. (جواده، 2010: 77)

2-4- الاتجاه الاجتماعي:

يعتمد هذا التعريف على المقاييس الاجتماعية والتي تقيس قدرة الفرد على الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية وعلى مدى قدرته على النجاح والفشل. (العزة، 2002: 61)

2-5- تعريف الجمعية الامريكية الصادر في 2002 :

وضعت هذه الجمعية تعريفاً جديداً للإعاقة العقلية ينص على أنها إعاقة تمتاز بمحددات ملحوظة في كل من القدرات الوظيفية الذكائية، وفي سلوك التكيفي وتتسبب هذه الإعاقة قبل سن 18 سنة. (وادي، 2017: 36)

2-5- تعريف جروسمان:

يشير إلى مستوى الاداء الوظيفي العقلي والذي يقل عن متوسط الذكاء منحرفين معياريين ويصاحب ذلك الخلل الواضح في السلوك التكيفي، ويظهر في مراحل العمر النمائية منذ الميلاد وحتى

سن 18 سنة. (المرجع السابق، 34)

2-6- تعريف هيبير:

يشير مفهوم الإعاقة الذهنية عند "هيبير" إلى مستوى الاداء العقلي الوظيفي، الذي لا يقل عن المتوسط والذي يظهر في مرحلة النمو ويكون مرتبط بخلل في النضج التعلم والتكيف الاجتماعي. (عزة، 2002 : 59)

ويمكن توضيح هذه الثلاثية في الشكل الاتي:

والتعلم عملية شاملة أقصد تكامل المرتبط بين العناصر في التعلم عملية شاملة تتناول جميع الانسان ولا تقتصر على جانب واحد ولا يمكنه حدوثه دون نضج وبالتالي في أي قصور في أي جانب يؤثر على الجانب الاخر.

- تعقيب:

يمكن القول أن نتعارف الإعاقة الذهنية تجمع على ما يلي:

✓ انخفاض ملحوظ في مستوى القدرة العقلية.

✓ عجز واضح في سلوك التكيفي.

✓ ظهور الإعاقة في مراحل النمو عند الطفل.

3- أسباب الإعاقة:

تتعدد الأسباب المؤدية للإعاقة الذهنية فمنها ما يعود إلى عوامل وراثية أو بيئية أو إلى أسباب مجهولة ويمكن تصنيفها إلى ثلاث عوامل وهي:

3-1- أسباب ما قبل الولادة:

هي العوامل التي تؤثر على الطفل أثناء الحمل، ويمكن تقسيمها إلى عاملين:

3-1-1- العوامل الجينية:

هي تلك المتعلقة بالكروموسومات في أي خلل في هذه الأخيرة يؤدي إلى حدوث الإعاقة، فمثلا لزيادة كروموسوم واحد يؤدي إلى الإصابة بعرض داون.

3-1-2- العوامل الغير الجينية:

كثيره نذكر منها: إصابة الام ببعض الامراض المعدية، الحصبة الالمانية، الزهري. فمثلا الحصبة الالمانية قد تؤدي إلى صغر حجم الجمجمة او شلل المخي، إصابة الام بأمراض كمرض السكري، امراض القلب، تعاطي الام المضادات الحيوية خاصة أثناء الأشهر الأولى من الحمل، سوء نقص التغذية للأم، والذي يؤدي إلى عدم نمو الجنين بشكل سليم التعرض إلى الاشاعات والحوادث.

3-2- أسباب أثناء الولادة:

تتمثل في نقص الاكسجين نتيجة الالتفاف الحبل السري حول رقبة الجنين، عسر الولادة، تعرض الطفل للجروح وخصوصا في منطقة الدماغ، وعدم طهارة الاجهزة المستخدمة في عملية الولادة. (فقدان، 2014: 13)

3-3- أسباب ما بعد الولادة:

تشمل على مجموعة من الأسباب كالتعرض للحوادث والاصابة بالامراض التي من شأنها أن تؤدي إلى اختناق او تسمم بالاضافة إلى سوء التغذية ونوعية الرعاية التي يتلقاها الطفل والحرمان الثقافي والظروف البيئية من شأنها أن تؤثر على نمو وتطور الذكاء الطفل. (المرجع السابق: 13)

4- تصنيف المعاقون عقليا

يمكن تصنيف الإعاقة العقلية إلى تصنيفات متعددة وذلك حسب الاسس المعتمدة في التصنيف وذلك على النحو الاتي:

- ✓ تصنيف على أساس الأسباب.
- ✓ تصنيف على أساس شدة الإعاقة.
- ✓ تصنيف على أساس المظهر الخارجي.

✓ التصنيف التربوي.

✓ التصنيف على أساس السلوك التكيفي

4-1- التصنيف على أساس الأسباب:

إعتبر الاطباء أن كل سبب او كل مجموعة من الأسباب المرضية المتشابهة تؤدي إلى نوع من أنواع الإعاقة الذهنية وحسب هذا التصنيف توضع الإعاقة الذهنية في فئات حسب الأسباب الطبية للحالة، ويكون الغرض من التقسيم المعترف على الأسباب تحديد العلاج المناسب والاستفادة من تحديد إجراءات الوقاية من الإعاقة الذهنية. (ماجدة السيد، 2005: 20)

يعتبر تصنيف "تريد جولد" من أقدم التصنيفات السببية حيث يصنف الإعاقة الذهنية إلى الفئات التالية: تخلف ذهني اولي: وتشمل التي تعود لأسباب وراثية، تخلف ذهني مختلط: وراثي وبيئي والذي يشمل فيه العوامل او المسببات الوراثية والبيئية معا. (مصطفى نمش، 2011، 36)

ومن أهم التصنيفات التصنيفات المنظمة الامريكية للتخلف العقلي:

✓ تخلف ذهني مرتبط بأمراض معدية.

✓ تخلف ذهني مرتبط بأمراض السقم.

تخلف ذهني مرتبط بإصابات حسية بإصابات جسمية بأمراض.

5- خصائص الأطفال المعوقين عقليا:

يتميز المعوقون عقليا بشكل عام بمميزات تختلف عن العاديين بتأخرهم العام في النمو قابليتهم للإصابة بأمراض وعجزهم كلياً او جزئياً، يمكن الحديث عن أربعة خصائص عامة للمعاقين ذهنياً:

5-1- الخصائص الجسمية والحركية:

يميل معدل النمو الجسمي والحركي للمعوقين عقليا إلى الانخفاض بشكل عام وتزداد درجة الانخفاض بازدياد شدة الإعاقة في صغر حجمهم وأطولهم مقارنة بأقرانه غير معاقين من الدراسات التي اهتمت بخصائص الجسمية للمعاقين ذهنياً دراسة. (راريك وويد 1970، 40-41) حيث قارن الخصائص الجسمية للمعاقين ذهنياً بخصائص الجسمية للأسوياء فوجد أن المعاقين ذهنياً اقل من حجم الوزن والطول وأنهم اصغر بعض الشيء ويميلون إلى البطء في المشي. (وينجروف، 1994 : 176)

أما الخصائص الحركية فقد أثبتت البحوث مثل دراسة (ملبس، 1963) أن المعاقين في صورة قوة أو سرعة أو دقة، ولقد استنتجت "مالباس" أن المعاقين ذهنيا يميلون إلى التأخر في كل من النمو الحركي والتعلم الحركي، ولديه قصور في أداء الوظائف الحركية. (فاروق صادق، 1982-228)

5-2- الخصائص المعرفية

5-2-1- الإنتباه:

يعاني المعوقون ذهنيا من ضعف التعلم وتزداد درجة ضعف الانتباه بازدياد درجة الإعاقة. (يحيى عبيد، 2005: 141)

5-2-2- التذكر:

يواجه المعاقون عقليا صعوبات في التذكر مقارنة باقرانهم غير المعوقين خاصة الذاكرة قريبة المدى، وقد أشار "هيبير" وزملائه في سلسلة من الأبحاث الكشف عن العوامل التي تؤثر في عملية التذكر لدى المعاقين عقليا مقارنة بالعاديين أن المعوقين عقليا يعتبرون أقل من العاديين في التذكر المباشر، إن الفرق يتلاشى بين المجموعتين في التذكر غير المباشر إذ يقيس نسبة المادة الاصلية في الوقت التعليمي.

5-2-3- التمييز

لديهم صعوبة في التمييز بين الأشكال والألوان والأحجام والأوزان والروائح والمذاقات المختلفة. (النمش، 2011: 42)

5-2-4- التخيل

يلاحظ أن المعاقين ذهنيا بشكل عام ذوي حياة محددة وتزداد قصور في القدرة على التخيل بازدياد درجة الإعاقة .

5-2-5- الإدراك والتفكير

أثبتت بعض الأبحاث أن المعوقين ذهنيا لا يستطيعون فهم الأفكار المجردة كما أنهم لا يستطيعون التعبير عن الأسس العامة هنالك دلائل تشير إلى أنهم يفشلون في إظهار التفكير الابتكاري أو الإبداع الذي يتناسب مع عمرهم العقلي. (النوري، 2011: 43)

5-3- الخصائص اللغوية:

يعاني المعاقون عقليا من بطء في النمو اللغوي بشكل عام ويمكن ملاحظة ذلك في مراحل الطفولة المبكرة الطفل المعاق عقليا يتأخر في النطق اكتساب اللغة كما أن صعوبة الكلام يشيع بينهم بدرجة كبيرة ومن أهم المشاكل التي تواجه المعوقون عقليا ما يتعلق بفصاحة اللغة ويلاحظ أن المفردات التي يستخدمونها مفردات بسيطة ولا تناسب مع العمر الزمني. (غريات، 2011: 95)

5-4- الخصائص النفسية والانفعالية

وضع رومي 1967 نموذج لتحديد سمات الشخصية للمعاقين ذهنيا ونظر إليها من عدة نظريات مثل نظرية الأنماط "كروميل"، نظرية الأنماط عند "أيزنك" وسميات عند "كاتل وألبرت" حيث يشتمل النموذج الذي وصفه على بيان تفاعل المعاقين مع نوعيه من المواقف. (كروميل، 1967: 52)

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الثالث
منهجية البحث
وإجراءاتها الميدانية

تمهيد:

إن طبيعة البحث التي يتناولها بحثنا تقتضي الإجابة عن التساؤلات المطروحة، وذلك من خلال التحقق من مدى صحة أو بطلان الفرضيات التي تم تقديمها في بداية الدراسة. ولتحقيق ذلك، ارتأينا إجراء دراسة استطلاعية تمهيدية قبل الشروع في الدراسة الميدانية. ويستلزم إنجاز البحث الميداني من الباحث أن يحدد متغيرات الدراسة بدقة، مع الحرص على ضبط الموضوع بشكل منهجي، من خلال اختيار أدوات البحث المناسبة، وتحضيرها بما يتوافق مع شروط استخدامها، وبما يتلاءم مع خصائص مجتمع البحث وعينته.

1- منهج البحث:

في دراستنا، استخدمنا المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة الموضوع.

2- مجتمع وعينة البحث:**2-1- مجتمع البحث:**

ي شملت على الأطفال المصابين بإعاقة بسيطة بالمركز واد حدائق دبابة بولاية مستغانم ذكور و إناث بعمر 12 سنة حتى 16 سنة .

3-2- عينة البحث:

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية و المقدره ب 20 من الأطفال المصابين بإعاقة بسيطة مقسمين لقسمين :

- 10 أطفال ذكور ، 10 أطفال اناث

3- مجالات البحث:**3-1- المجال الزمني للدراسة:**

تم تقسيم انجاز البحث لمدتين زمنيتين :

- الدراسة النظرية من 15 فيفري 2025 الى 23 مارس 2025 .

- الدراسة التطبيقية من 25 مارس إلى 07 ماي 2025 .

3-3- المجال البشري:

المختصين المرافقين للأطفال المقدر عددهم ب 8 مختصين للاجابة على المقياس.

- 26 من الاطفال المصابين باعاقة بسيطة مقسمين على :

-العينة الاستطلاعية : 3 ذكور و 3 اناث

-العينة الاساسية 10 ذكور و 10 اناث

4- متغيرات البحث:

انصب التركيز في بحثنا على المتغير المستقل: النشاط البدني المكيف، والتابع: القة بالنفس

5- أدوات البحث:

تم تم الإعتماد على مقياس الثقة بالنفس لدى المعاقين القابلين للتعلم من اعداد الباحثين بن حاج جلول مصطفى و مادوني أبو بكر (ناصر باي كريمة و أخرون، 2018)

7- حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

تم تطبيق المقياس على مجموعة من خارج العينة الأساسية و المقدر عددهم ب 6 أطفال - 3 ذكور و 3 اناث و تمت الاجابة على المقياس من قبل المشرفين المختصين المرافقين للأطفال و قمنا بالمعالجات الاحصائية باستخدام معادلات حساب معاملات الارتباط بيرسون ببرنامج SPSS.

2- معاملات الارتباط بيرسون :

الجدول رقم 01 يبين معاملات الارتباط بيرسون لعبارات البعد الأول

البعد الأول	رقم العبارة	معاملات الارتباط للعبارات	مستوى الدلالة
بعد الطلاقة اللغوية	1	1	-
	2	0,949	0.01
	3	0,837	0.05
	4	0,877	0.05

التحليل :

يتبين من الجدول رقم (01) ان معاملات الارتباط للبعد الأول -بعد الطلاقة اللغوية - كلها كانت ذات دلالة احصائية ، حيث حققت العبارة رقم 2 ارتباط قوي بلغ (0,949) عند مستوى الدلالة (0.01) و حققت العبارة رقم (03) و العبارة رقم (04) ارتباط قوي أيضا عند مستوى الدلالة (0.05) و عليه تم قبول كل عبارات البعد الأول .

الجدول رقم 02 يبين معاملات الارتباط بيرسون لعبارات البعد الثاني

مستوى الدلالة	معاملات الارتباط للعبارات	رقم العبارة	البعد الثاني
-	1	1	تجتماعي الاجتماعي الاجتماعي الاجتماعي الاجتماعي
0.05	0,823	2	
0.05	0,886	3	
0.01	0,930	4	
-	0.753	5	

التحليل :

يتبين من الجدول رقم (02) ان معاملات الارتباط للبعد الثاني - بعد الجانب الاجتماعي - كلها كانت ذات دلالة احصائية، حيث حققت العبارة رقم (04) ارتباط قوي بلغ (0,930) عند مستوى الدلالة (0.01) و حققت العبارة رقم (03) و العبارة رقم (02) ارتباط قوي

أيضا عند مستوى الدلالة (0.05) قدر ب (0,886) و (0,823) و عليه تم قبول كل عبارات البعد الثاني بما فيها العبارة رقم (05) و التي لم تحقق دلالة احصائية و تم قبولها لتحقيقها ارتباط مقبول احصائيا قدر ب (0.753).

الجدول رقم 03 يبين معاملات الارتباط بيرسون لعبارات البعد الثالث

مستوى الدلالة	معاملات الارتباط للعبارات	رقم العبارة	البعد الثالث
-	1	1	بعض الجوانب النفسية
0.05	0.800	2	
0.01	0.951	3	
0.01	0.917	4	

التحليل :

يتبين من الجدول رقم (03) ان معاملات الارتباط للبعد الثالث - بعد الجانب النفسي - كلها كانت ذات دلالة احصائية ، حيث حققت العبارة رقم 03 و العبارة رقم (04) ارتباط قوي بلغ (0.951) و (0.917) عند مستوى الدلالة (0.01) و حققت العبارة رقم (02) ارتباط قوي أيضا عند مستوى الدلالة (0.05) و الذي قدر ب (0.800) و عليه تم قبول كل عبارات البعد الثالث .

الجدول رقم 04 يبين معاملات الارتباط بيرسون لعبارات البعد الرابع

مستوى الدلالة	معاملات الارتباط للعبارات	رقم العبارة	البعد الرابع
-	1	1	بعض الجوانب الفيزيولوجي
0.05	0.875	2	
0.01	0.831	3	
-	0.729	4	
0.01	0.944	5	

التحليل :

يتبين من الجدول رقم (04) ان معاملات الارتباط للبعد الرابع - بعد الجانب الفيزيولوجي - جلها كانت ذات دلالة احصائية، حيث حققت العبارة رقم (05) و العبارة رقم (03) ارتباط قوي بلغ (0.944) و (0.831) عند مستوى الدلالة (0.01) و حققت العبارة رقم (02) ارتباط قوي أيضا عند مستوى الدلالة (0.05) قارب و (0.875) و عليه تم قبول كل عبارات البعد الثاني بما فيها العبارة رقم (04) و التي لم تحقق دلالة احصائية و تم قبولها لتحقيقها ارتباط مقبول احصائيا قدر ب (0.729).

الجدول رقم 05 يبين معاملات الارتباط بيرسون لعبارات البعد الخامس

مستوى الدلالة	معاملات الارتباط للعبارات	رقم العبارة	البعد الخامس
-	1	1	بمع الاستقلالية
0.01	0.968	2	
0.05	0.866	3	
0.05	0.868	4	

التحليل :

يتبين من الجدول رقم (05) ان معاملات الارتباط للبعد الخامس - بعد الإستقلالية - كلها كانت ذات دلالة احصائية ، حيث حققت العبارة رقم (02) ارتباط قوي بلغ (0.968) عند مستوى الدلالة (0.01) و حققت العبارة رقم (03) و العبارة رقم (04) ارتباط قوي أيضا عند مستوى الدلالة (0.05) و الذي قدر ب (0.866) و (0.868) و عليه تم قبول كل عبارات البعد الخامس .

الجدول رقم (06) يبين معامل الثبات ألفا كرونباخ لثبات الاستبيان

درجة معامل الثبات الفا كرونباخ	عدد العبارات	معامل الثبات الفا كرونباخ
0.816	22	

- التحليل : يتبين من الجدول أن معامل الثبات ألفا كرونباخ قد بلغ (0.816) و هي درجة ثبات مقبولة احصائيا .

8- الأساليب الإحصائية

تمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

- النسب المئوية
- التكرارات
- المتوسط الحسابي
- الإنحراف المعياري
- معامل الثبات ألفا كرونباخ
- معاملات الارتباط بيرسون .

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

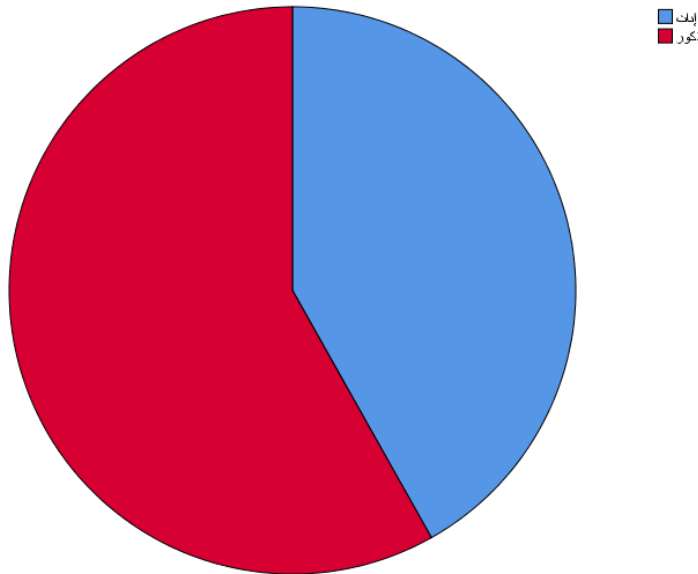
تكتسي عملية عرض النتائج وتحليلها أهمية بالغة في إطار الدراسة الميدانية، إذ تتيح للباحث فحص مدى مطابقة البيانات المستخلصة للفرضيات المطروحة. وفي هذا الفصل، سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها وتحليلها من خلال المقارنة مع ما تم صياغته في شكل فرضيات، وذلك بالاستناد إلى الخلفية النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة، قصد التوصل إلى تأكيد أو رفض تلك الفرضيات بناءً على المعطيات العلمية المتوفرة.

1- عرض وتحليل النتائج

- التساؤل 01 : هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الإناث في بعد الطلاقة اللغوية ؟

الجدول رقم (01) يبين الفروق بين الإناث و الذكور في الإستجابات القبلية (بعد لطلاقة اللغوية)

العينات	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الإناث	10	5.90	2,55	0.123	0.05	غير دال
الذكور	10	8.20	2.99			



الشكل رقم (01) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية (قبلي اناث - قبلي ذكور) في بعد الطلاقة اللغوية

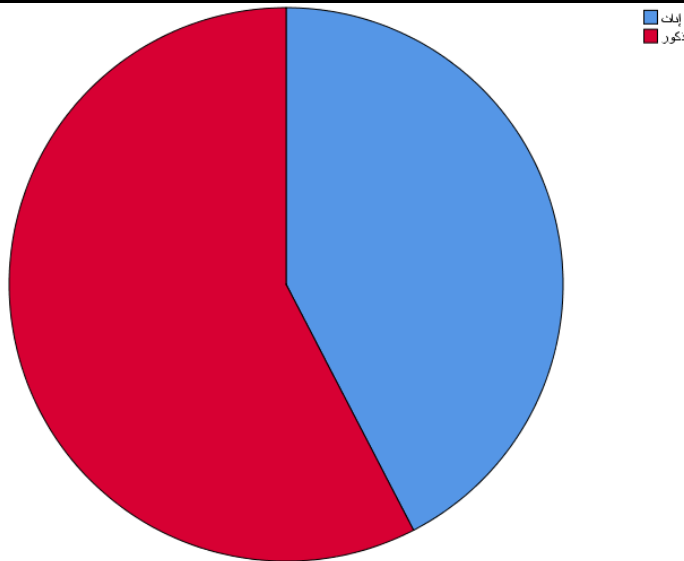
التحليل :

يظهر من خلال الجدول رقم (01) أن المتوسط الحسابي للإناث بلغ (5.90) بانحراف معياري قدر ب (2,55)، وبلغ المتوسط الحسابي للذكور (8.20) بانحراف معياري قدر ب (2.99).

و بلغت Sig قيمة قدرت ب (0.123) و هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه يمكننا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي للإناث مقارنة مع نتائج الاختبار القبلي للذكور .

الجدول رقم (02) يبين الفروق بين العينة الإناث و الذكور في الإستجابات البعدية (بعد الطلاقه اللغوية)

العينات	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الإناث	10	7.80	2,93	0.021	0.05	دال
الذكور	10	10.60	1.34			



شكل رقم (02) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية (بعدي اناث - بعدي ذكور) في بعد الطلاقه اللغوية

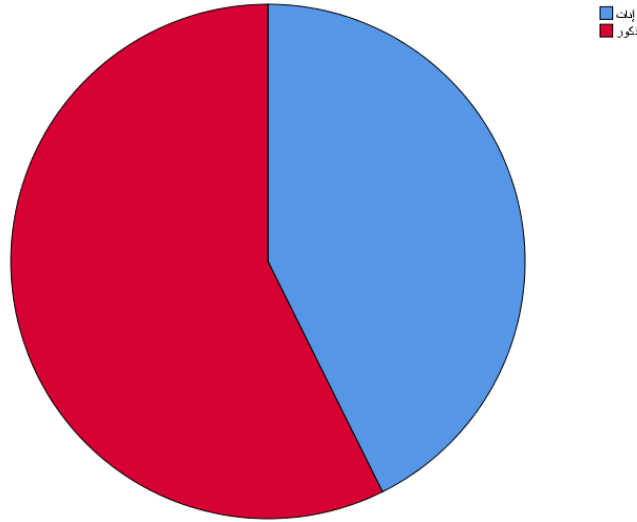
التحليل :

يظهر من خلال الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي للإناث بلغ (7.80) بانحراف معياري قدر ب (2,93)، وبلغ المتوسط الحسابي للذكور (10.60) بانحراف معياري قدر ب (1.34).

و بلغت Sig قيمة قدرت ب (0.021) و هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه يمكننا القول بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدي للإناث مقارنة مع نتائج الاختبار البعدي للذكور لصالح الذكور بعد تطبيق برنامج النشاط الرياضي المكيف .

- التساؤل 02 : هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الإناث في البعد الإجتماعي ؟
الجدول رقم (03) يبين الفروق بين الذكور و الإناث في الإستجابات القبلية (البعد الإجتماعي)

العينات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الإناث	10	6.10	2,76	0.151	0.05	غير دال
الذكور	10	8.20	2.29			



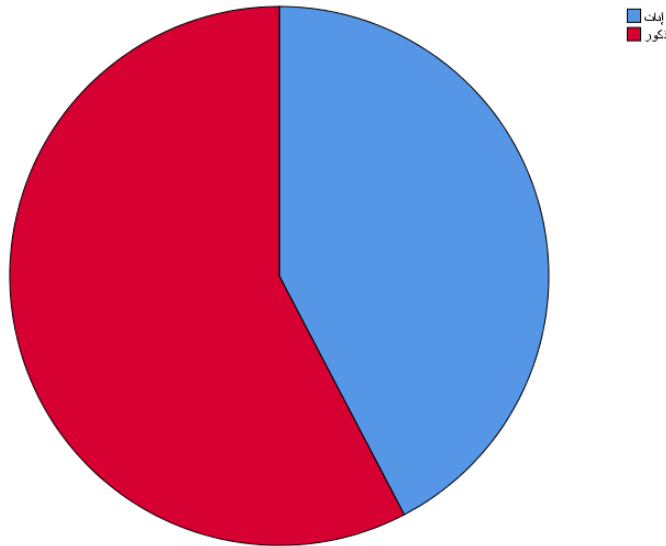
الشكل رقم (03) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية (قبلي اناث - قبلي ذكور) في البعد الإجتماعي

التحليل : يظهر من خلال الجدول رقم (03) أن المتوسط الحسابي للإناث بلغ (6.10) بانحراف معياري قدر ب (2,76)، وبلغ المتوسط الحسابي للذكور (8.20) بانحراف معياري قدر ب (2.29).

و بلغت Sig قيمة قدرت ب (0.151) و هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه يمكننا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي للاناث مقارنة مع نتائج الاختبار القبلي للذكور .

الجدول رقم (04) يبين الفروق بين الاناث و الذكور في الإستجابات البعدية (البعد الإجتماعي)

العينات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الإناث	10	8.00	2,70	0.009	0.05	دال
الذكور	10	10.90	0.73			



الشكل رقم (04) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية (بعدي اناث - بعدي ذكور) في البعد الإجتماعي

التحليل :

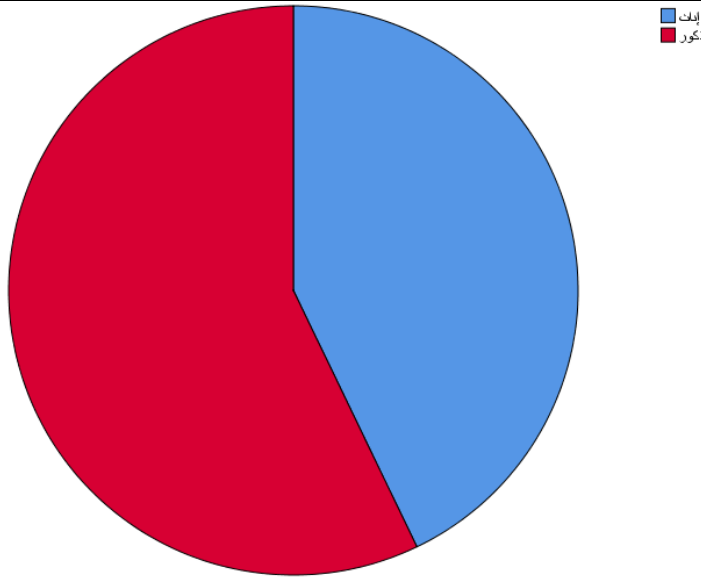
يظهر من خلال الجدول رقم (04) أن المتوسط الحسابي للاناث بلغ (8.00) بانحراف معياري قدر ب (2,70)، وبلغ المتوسط الحسابي للذكور (10.90) بانحراف معياري قدر ب (0.73).

و بلغت Sig قيمة قدرت ب (0.009) و هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه يمكننا القول بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدي للاناث مع نتائج الاختبار البعدي للذكور لصالح الذكور بعد تطبيق برنامج النشاط الرياضي المكيف .

- التساؤل 03 : هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الإناث في البعد النفسي ؟

الجدول رقم (05) يبين الفروق بين الاناث و الذكور في الإستجابات القبلية (البعد النفسي)

العينات	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الإناث	10	6.60	2,83	0.080	0.05	غير دال
الذكور	10	8.80	1.81			

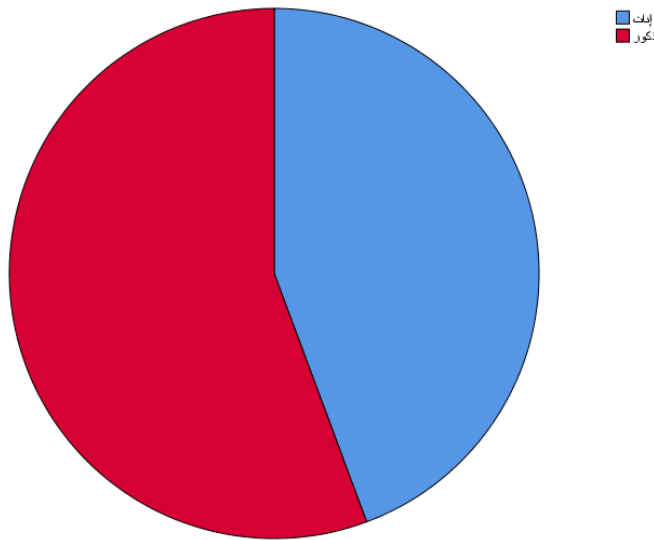


الشكل رقم (05) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية (قبلية اناث - قبلية ذكور) في البعد النفسي

التحليل يظهر من خلال الجدول رقم (05) أن المتوسط الحسابي للإناث بلغ (6.60) بانحراف معياري قدر ب (2,83)، وبلغ المتوسط الحسابي للذكور (8.80) بانحراف معياري قدر ب (1.81). وبلغت Sig قيمة قدرت ب (0.080) و هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه يمكننا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي للإناث مقارنة مع نتائج الاختبار القبلي للذكور .

الجدول رقم (06) يبين الفروق بين الاناث و الذكور في الإستجابات البعدية (البعد النفسي)

العينات	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الإناث	10	8.20	2,39	0.047	0.05	دال
الذكور	10	10.30	1.41			



الشكل رقم (06) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية (بعدي اناث - بعدي ذكور) في البعد

النفسي

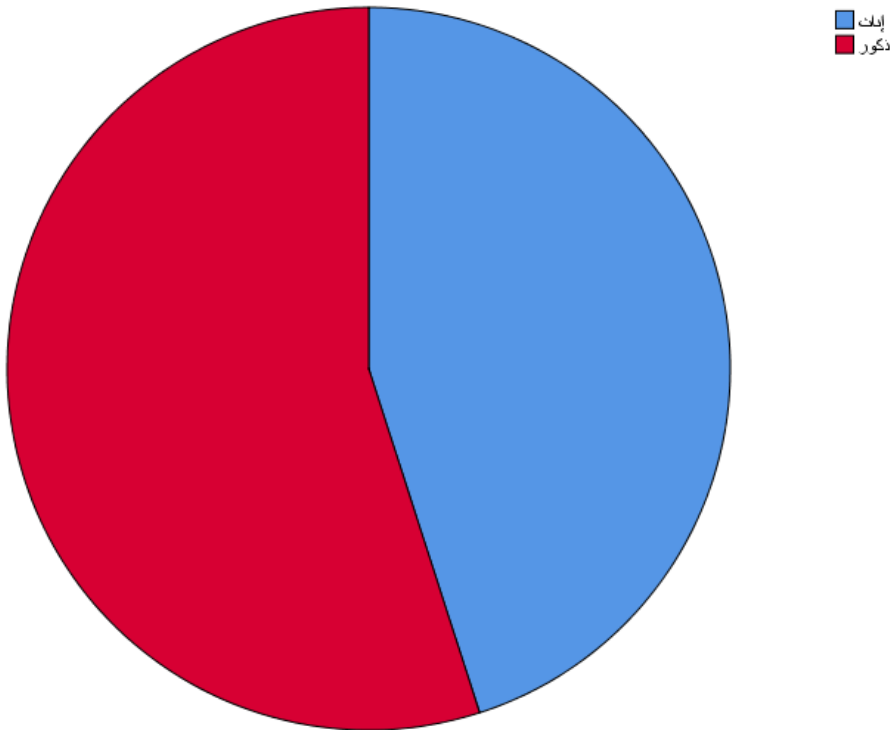
التحليل :

يظهر من خلال الجدول رقم (06) أن المتوسط الحسابي للإناث بلغ (8.20) بانحراف معياري قدر ب (2,39)، وبلغ المتوسط الحسابي للذكور (10.30) بانحراف معياري قدر ب (1.41). و بلغت Sig قيمة قدرت ب (0.047) و هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه يمكننا القول بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدي للإناث مع نتائج الاختبار البعدي للذكور لصالح الذكور بعد تطبيق برنامج النشاط الرياضي المكيف .

- التساؤل 04 : هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الإناث في البعد الفيزيولوجي ؟

الجدول رقم (07) يبين الفروق بين الاناث و الذكور في الإستجابات القبلية (البعد الفيزيولوجي)

العينات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الإناث	10	5.90	2,55	0.304	0.05	غير دال
الذكور	10	7.20	2.04			



الشكل رقم (07) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية (قبلية اناث - قبلية ذكور) في البعد

الفيزيولوجي

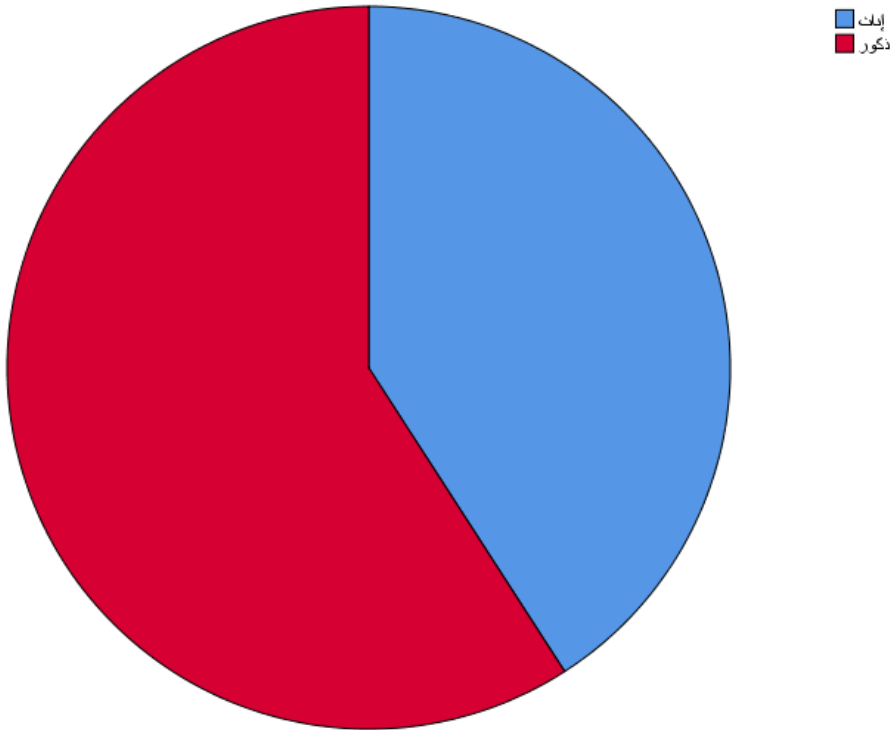
التحليل :

يظهر من خلال الجدول رقم (07) أن المتوسط الحسابي للاناث بلغ (5.90) بانحراف معياري قدر ب (2,55) ، وبلغ المتوسط الحسابي للذكور (7.20) بانحراف معياري قدر ب (2.04).

و بلغت Sig قيمة قدرت ب (0.304) و هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه يمكننا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي للاناث مقارنة مع نتائج الاختبار القبلي للذكور .

الجدول رقم (08) يبين الفروق بين الاناث و الذكور في الإستجابات البعدية (البعد الفيزيولوجي)

العينات	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الإناث	10	7.40	2,54	0.002	0.05	دال
الذكور	10	10.70	0.94			



الشكل رقم (08) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية (بعدي اناث - بعدي ذكور) في البعد

الفيزيولوجي

التحليل :

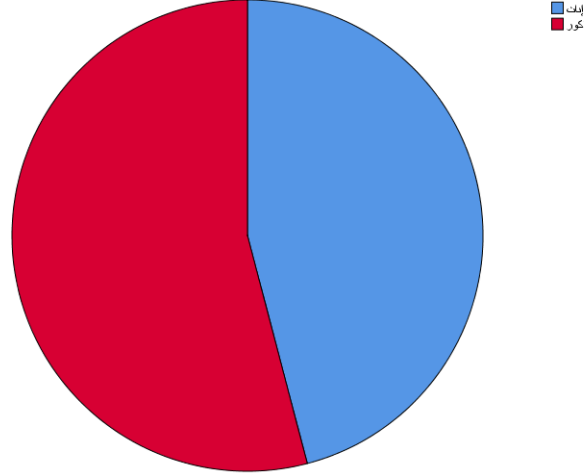
يظهر من خلال الجدول رقم (08) أن المتوسط الحسابي للاناث بلغ (7.40) بانحراف معياري قدر ب (2,39)، وبلغ المتوسط الحسابي للذكور (10.70) بانحراف معياري قدر ب (0.94).

و بلغت Sig قيمة قدرت ب (0.002) و هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه يمكننا القول بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدي للاناث مقارنة مع نتائج الاختبار البعدي للذكور لصالح الذكور بعد تطبيق برنامج النشاط الرياضي المكيف .

- التساؤل 05 : هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الإناث في بعد الإستقلالية ؟

الجدول رقم (09) يبين الفروق بين الاناث و الذكور في الإستجابات القبلية (بعد الإستقلالية)

العينات	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الإناث	10	7.30	2,21	0.253	0.05	غير دال
الذكور	10	8.60	2.01			



الشكل رقم (09) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية (قبلي اناث - قبلي ذكور) في بعد

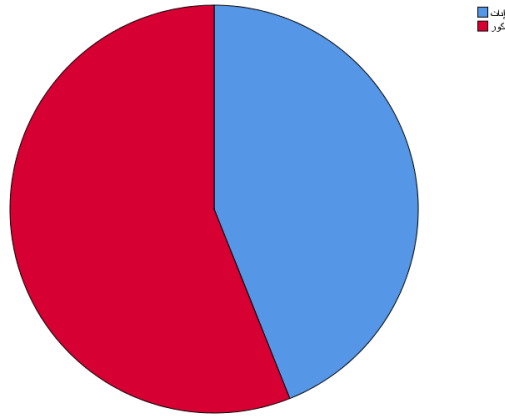
الإستقلالية

التحليل :

يظهر من خلال الجدول رقم (09) أن المتوسط الحسابي للإناث بلغ (7.30) بانحراف معياري قدر ب (2,21) ، وبلغ المتوسط الحسابي للذكور (8.60) بانحراف معياري قدر ب (2.01). و بلغت Sig قيمة قدرت ب (0.253) و هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه يمكننا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار للإناث مقارنة مع نتائج الاختبار القبلي للعينة للذكور.

الجدول رقم (10) يبين الفروق بين الاناث و الذكور في الإستجابات البعدية (بعد الإستقلالية)

العينات	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الإناث	10	8.00	2.58	0.017	0.05	دال
الذكور	10	10.20	1.22			



الشكل رقم (10) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية (بعدي اناث - بعدي ذكور) في بعد الإستقلالية

التحليل :

يظهر من خلال الجدول رقم (10) أن المتوسط الحسابي للإناث بلغ (8.00) بانحراف معياري قدر ب (2.58)، وبلغ المتوسط الحسابي للذكور (10.20) بانحراف معياري قدر ب (1.22).

و بلغت Sig قيمة قدرت ب (0.017) و هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه يمكننا القول بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدي للإناث مقارنة مع نتائج الاختبار البعدي للذكور لصالح الذكور بعد تطبيق برنامج النشاط الرياضي المكيف .

2-مقابلة الفرضيات بالنتائج

2-1-الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد الطلاقة اللغوية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق لصالح الذكور، ما يدل على أن النشاط البدني المكيف قد ساهم في تحسين القدرات التعبيرية واللفظية لديهم مقارنة بالإناث. ويُعزى ذلك إلى أن الذكور قد يكونون أكثر تفاعلاً في الجلسات البدنية، مما ينعكس على حيويتهم وقدرتهم على التعبير الشفوي داخل النشاطات الجماعية.

وقد دعمت نتائج دراسة بن الحاج جلول ، 2022 هذا التوجه، حيث أبرزت تحسن الثقة بالنفس لدى الذكور من خلال ممارسة النشاط البدني المكيف، والذي بدوره يرتبط بتحسين الجانب اللغوي والتواصل. كما أن دراسة قدور باي وآخرون ، 2021 أشارت إلى أن النشاط البدني يعزز مهارات التواصل، وهي من مكونات الطلاقة اللغوية.

2-2-الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في البعد الاجتماعي. أظهرت النتائج أن الذكور كانوا أكثر استعادة اجتماعية من النشاط البدني المكيف، ما قد يرجع إلى طبيعتهم الأكثر انخراطاً في العمل الجماعي والميل للعب التفاعلي. وهذا ما تؤكدته دراسة قدور باي وآخرون ، 2021 التي بينت دور النشاط البدني في تنمية مهارات العمل الجماعي والتعاون لدى فئة المعاقين عقلياً القابلين للتعلم. وقد أظهرت الدراسة أن الذكور يتجاوبون بشكل أكبر مع بيئة جماعية تتضمن الحركة والتفاعل.

2-3-الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في البعد النفسي. أشارت النتائج إلى تفوق الذكور في هذا الجانب، مما يعكس قدرة النشاط البدني المكيف على دعم الجانب النفسي مثل الشعور بالكفاءة والرضا والانتماء. هذا يتفق مع دراسة بن الحاج جلول ، 2022 التي أثبتت أثر النشاط البدني في تعزيز الثقة بالنفس - كأحد أبعاد الصحة النفسية - لدى الأطفال الذكور المعاقين عقلياً. وكذلك مع دراسة 2020 التي شملت المعاقين حركياً، حيث ظهر أثر النشاط البدني على تنمية الدافعية والثقة بالنفس، وهما من مؤشرات التوازن النفسي.

2-4- لفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في البعد الفيزيولوجي. تبين أن الذكور سجلوا مستويات أعلى في هذا البعد، وهو ما يمكن تفسيره بأن الذكور بطبيعتهم الحيوية والعضلية قد يتجاوبون بشكل أسرع مع النشاط البدني المكيف، خاصة إذا كان يتضمن عناصر بدنية وحركية تتطلب مجهوداً جسمياً أكبر. هذه النتائج تتسجم مع توصيات دراسة بن الحاج ، 2022 التي

أكدت على زيادة الحجم الساعي للحصص البدنية الموجهة للذكور لما لها من أثر في تحسين القدرات البدنية والنفسية.

2-5-الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد الاستقلالية. أظهرت النتائج أن الذكور أظهروا مستوى أعلى من الاستقلالية، وهو ما يمكن تفسيره بأن النشاط البدني المكيف، من خلال استهداف المهارات الحركية والاعتماد الذاتي، يمنح الذكور فرصاً أوسع للتفاعل والاستكشاف، مما يطور مهارات الاعتماد على الذات. وقد أكدت دراسة قدور باي وآخرون، 2021 على أهمية النشاط البدني في تطوير المهارات الحياتية، ومنها الاستقلالية، كما أن التمارين الموجهة تُعزز اتخاذ القرار والتحكم في الذات لدى الذكور أكثر من الإناث في هذه الفئة العمرية.

3-الخلاصة العامة

من خلال تحليل النتائج وربطها بالدراسات السابقة، يمكن الاستنتاج أن الذكور استفادوا بشكل أكبر من برنامج النشاط البدني المكيف مقارنة بالإناث في مختلف الأبعاد المدروسة: اللغوية، الاجتماعية، النفسية، الفيزيولوجية، والاستقلالية. ويرجع ذلك إلى عوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية تميز الذكور من حيث التفاعل والاستجابة للأنشطة البدنية الموجهة. وتدعم هذه النتائج أهمية إدماج النشاط البدني المكيف كأداة تربوية ونفسية في المؤسسات المختصة، مع مراعاة خصوصية الجنس والاحتياجات الفردية.

توصيات الدراسة

1. ضرورة تصميم برامج نشاط بدني مكيف تراعي الفروق بين الجنسين.
2. تعزيز حجم الحصص البدنية المقدمة داخل المراكز النفسية البيداغوجية.
3. اعتماد أدوات تقييم دقيقة لقياس الأبعاد النفسية والاجتماعية واللغوية.
4. تنظيم دورات تكوينية لفائدة الأساتذة حول استراتيجيات التربية البدنية الموجهة للمعاقين عقلياً.
5. إجراء بحوث مقارنة إضافية تتناول مختلف المتغيرات بين الجنسين والفئات العمرية.

قائمة المراجع

• قائمة المراجع والمصادر

- ابراهيم حلمي. (1998). التربية الرياضية والترويح للمعاقين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ابراهيم عبدربه. (2006). المهارات النفسية والأداء الرياضي. مشارك في المؤتمر الأول للتدريب وعلم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، سوريا.
- أحمد الزبيدي. (2019). المتغيرات النفسية في المجال الرياضي . شركة الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- احمد رافع. (2001). الثقة بالنفس وعلاقتها بالحالة النفسية لدى طلبة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية . مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 4(02)، 49-56.
- أنور الخولي. (1996). رياضة والمجتمع. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- أنور الخولي. (1997). الرياضة والمجتمع. ط.1. مصر: الصفاة.
- سالم المفرجي. (2008). الثقة بالنفس وحب الاستطلاع (الحالة - السمة) ودافعية الابتكار لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة. قسم علم النفس، جامعة أم القرى.
- سعيد، عزمي. (2004). أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي النظرية والتطبيق. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- عبد الخالق، عصام. (1992). التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات. الاسكندرية: دار المكتبة الجامعية.
- عبد الخالق، عصام. (1992). التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات. القاهرة، مصر: دار المكتبة الجامعية.
- عبد السلام زهران. (2002). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد، ط3. القاهرة: عالم الكتب.

- فاطمة عميرات. (2017). أثر برنامج إرشادي مقترح قائم على الإرشاد المتمركز حول العميل في تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى جامعي. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- كمال مرسي. (1996). التخلف العقلي . دار القلم.
- محمد العربي. (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (1998). سيكولوجية الاصابة الرياضية. ط1 . القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- محمد عوض بسيوني، و فيصل ياسين الشاطئ. (1978). نظريات و طرق ت.ب.ر. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- محمود عنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق و التجريب، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- موسى يوسف المقداد، و محمد علي المعايرة. (2002). علم النفس الرياضي. عمان: المكتبة الوطنية.
- ياسين مشيد. (2018). بأهمية الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة التنافسية في تحقيق التكافؤ النفسي والاجتماعي لدى ذوي الإعاقة الحركية. أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه ضمن إطار نظري ومنهجي جامعة الجزائر 3.

الملاحق

spss ملاحق

الملاحق :

معامل الثبات ألفا كرونباخ :

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,816	22

1- التحليل الاحصائي لبعء الطلاقة اللغوية:

- الاختبارات القبليّة :

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	اناث_الطلاقة_قبلي	5,9000	10	2,55821	,80898
	ذكور_الطلاقة_قبلي	8,2000	10	2,39444	,75719

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur Supérieur			
Paire 1 - اناث_الطلاقة_قبلي 1 ذكور_الطلاقة_قبلي	-2,30000	4,27005	1,35031	-5,35461 ,75461	-1,703	9	,123

-الاختبارات البعدية :

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 اناث_الطالقة_بعدي	7,8000	10	2,93636	,92856
ذكور_الطالقة_بعدي	10,6000	10	1,34990	,42687

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur Supérieur			
Paire 1 -اناث_الطالقة_بعدي 1 ذكور_الطالقة_بعدي	-2,80000	3,15524	,99778	-5,05712 -5,4288	-2,806	9	,021

2- التحليل الاحصائي للبعد الاجتماعي:

-الاختبارات القبليّة :

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 اناث_الاجتماعي_قبلي	6,1000	10	2,76687	,87496
ذكور_الاجتماعي_قبلي	8,2000	10	2,29976	,72725

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
			Moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
			erreur standard	Inférieur				Supérieur
Paire 1 -اناث_الاجتماعي_قبلي ذكور_الاجتماعي_قبلي	-2,10000	4,22821	1,33708	-5,12468	,92468	-1,571	9	,151

الاختبارات البعدية :

Statistiques des échantillons appariés

Moyenne	N	Ecart type	Moyenne	erreur standard
8,0000	10	2,70801		,85635
10,9000	10	,73786		,23333

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
			Moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
			erreur standard	Inférieur				Supérieur
Paire 1 -اناث_الاجتماعي_بعدي ذكور_الاجتماعي_بعدي	-2,90000	2,76687	,87496	-4,87930	-,92070	-3,314	9	,009

3- التحليل الاحصائي للبعد النفسي:

- الاختبارات القبلية :

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	اناث_النفسي_قبلي	6,6000	10	2,83627	,89691
	ذكور_النفسي_قبلي	8,8000	10	1,81353	,57349

Test des échantillons appariés

Paire		Différences appariées						t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
					Inférieur	Supérieur				
Paire 1	- اناث_النفسي_قبلي ذكور_النفسي_قبلي	-2,20000	3,52136	1,11355	-4,71903	,31903	-1,976	9	,080	

- الاختبارات البعدية :

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	اناث_النفسي_بعدي	8,2000	10	2,39444	,75719
	ذكور_النفسي_بعدي	10,3000	10	1,41814	,44845

Test des échantillons appariés

	Différences appariées						t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
				Inférieur	Supérieur				
Paire 1 - اناث_الفيزيولوجي_قبلي ذكور_الفيزيولوجي_قبلي	-1,30000	3,77271	1,19304	-3,99883	1,39883	-1,090	9	,304	

Test des échantillons appariés

	Différences appariées						t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
				Inférieur	Supérieur				
Paire 1 - اناث_النفسي_بعدي ذكور_النفسي_بعدي	-2,10000	2,88483	,91226	-4,16368	-,03632	-2,302	9	,047	

4- التحليل الاحصائي البعد الفيزيولوجي :

- - الاختبارات القبلية :

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur
				standard
Paire 1 اناث_الفيزيولوجي_قبلي	5,9000	10	2,55821	,80898
ذكور_الفيزيولوجي_قبلي	7,2000	10	2,04396	,64636

الاختبارات البعدية :

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur
				standard

Paire 1	اناث_الفيزيولوجي_بعدي	7,4000	10	2,54733	,80554
	ذكور_الفيزيولوجي_بعدي	10,7000	10	,94868	,30000

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)
			Moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %			
			erreur standard	Inférieur Supérieur			
Paire 1	-3,30000	2,49666	,78951	-5,08601 -1,51399	-4,180	9	,002

5- التحليل الاحصائي بعد الاستقلالية :

-- الاختبارات القبلية :

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	7,3000	10	2,21359	,70000
	8,6000	10	2,01108	,63596

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)
			Moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %			
			erreur standard	Inférieur Supérieur			
Paire 1	-1,30000	3,36815	1,06510	-3,70943 1,10943	-1,221	9	,253

الاختبارات البعدية :

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	8,0000	10	2,58199	,81650
	10,2000	10	1,22927	,38873

Test des échantillons appariés

Paire	Différences appariées							
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
				Inférieur	Supérieur			
1 -اناث_الاستقلالية_بعدي ذكور_الاستقلالية_بعدي	-2,20000	2,39444	,75719	-3,91288	-,48712	-2,905	9	,017

6- معاملات الارتباط بيرسون :

6-1- معاملات الارتباط بيرسون البعد الأول :

Corrélations

		أمام بطلاقة اتحدث الأخرين	في صعوبة أجد بداخلي عما التعبير	إذا صوتي يهتز مجموعة أمام تحدثت الأفراد من	الكلمات بعض أنسى أمام القائي أثناء الأخرين
الأخرين أمام بطلاقة اتحدث	Corrélacion de Pearson	1	,949**	,837*	,878*
	Sig. (bilatérale)		,004	,038	,021
	N	6	6	6	6
بداخلي عما التعبير في صعوبة أجد	Corrélacion de Pearson	,949**	1	,756	,772
	Sig. (bilatérale)	,004		,082	,072
	N	6	6	6	6
أمام تحدثت إذا صوتي يهتز الأفراد من مجموعة	Corrélacion de Pearson	,837*	,756	1	,875*
	Sig. (bilatérale)	,038	,082		,023
	N	6	6	6	6
القائي أثناء الكلمات بعض أنسى الأخرين أمام	Corrélacion de Pearson	,878*	,772	,875*	1
	Sig. (bilatérale)	,021	,072	,023	
	N	6	6	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

6-2- معاملات الارتباط بيرسون البعد الثاني :

Corrélations

		في بارتياح اشعر العامه الأماكن	في بضيق أشعر تحدثت اذا التنفس الاخرين امام	المشاركة احب لا موضوع أي في وجود في الأخرين	المشاركة أحب الانشطة في الاجتماعية	التحدث عند ارتيك من مجموعة امام الافراد
الأماكن في بارتياح اشعر العامه	Corrélation de Pearson	1	,823*	,886*	,930**	,753
	Sig. (bilatérale)		,044	,019	,007	,084
	N	6	6	6	6	6
اذا التنفس في بضيق أشعر الاخرين امام تحدثت	Corrélation de Pearson	,823*	1	,729	,580	,794
	Sig. (bilatérale)	,044		,100	,227	,059
	N	6	6	6	6	6
أي في المشاركة احب لا الأخرين وجود في موضوع	Corrélation de Pearson	,886*	,729	1	,824*	,543
	Sig. (bilatérale)	,019	,100		,044	,266
	N	6	6	6	6	6
الانشطة في المشاركة أحب الاجتماعية	Corrélation de Pearson	,930**	,580	,824*	1	,637
	Sig. (bilatérale)	,007	,227	,044		,174
	N	6	6	6	6	6
امام التحدث عند ارتيك الافراد من مجموعة	Corrélation de Pearson	,753	,794	,543	,637	1
	Sig. (bilatérale)	,084	,059	,266	,174	
	N	6	6	6	6	6

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

6-3- معاملات الارتباط بيرسون البعد الثالث :

Corrélations

		الاخرين نقد اتقبل أو حساسية دون غضب	الاختلاط احب لا بالاخرين	أثناء عرفا أتصيب الأخرين أمام حديثي	على التعرف أحب جند اصدقاء
بالاخرين الاختلاط احب لا	Corrélation de Pearson	1	,800*	,951**	,930**
	Sig. (bilatérale)		,044	,004	,007
	N	6	6	6	6
أو حساسية دون الاخرين نقد اتقبل غضب	Corrélation de Pearson	,823*	1	,692	,580
	Sig. (bilatérale)	,044		,128	,227
	N	6	6	6	6
	Corrélation de Pearson	,951**	,692	1	,917*

أمام حديثي أثناء عرقا أتصيبب الأخرين	Sig. (bilatérale)	,004	,128		,010
	N	6	6	6	6
جدد اصدقاء على التعرف أحب	Corrélation de Pearson	,930**	,580	,917*	1
	Sig. (bilatérale)	,007	,227	,010	
	N	6	6	6	6

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

4-6- معاملات الارتباط بيرسون البعد الرابع :

Corrélations

		اكتر الاخرين مني تفوق	المشاركة احب الرحلات في المدرسية	في الفشل اخشى الحياة	عن انتازل لا ادافع و حقوقي عنها	زملاني أوافق كل في تردد دون الامور
مني تفوق اكثر الاخرين	Corrélation de Pearson	1	,875*	,831*	,729	,944**
	Sig. (bilatérale)		,023	,019	,100	,005
	N	6	6	6	6	6
الرحلات في المشاركة احب المدرسية	Corrélation de Pearson	,875*	1	,987**	,731	,970**
	Sig. (bilatérale)	,023		,000	,099	,001
	N	6	6	6	6	6
الحياة في الفشل اخشى	Corrélation de Pearson	,886*	,987**	1	,823*	,962**
	Sig. (bilatérale)	,019	,000		,044	,002
	N	6	6	6	6	6
ادافع و حقوقي عن انتازل لا عنها	Corrélation de Pearson	,729	,731	,823*	1	,749
	Sig. (bilatérale)	,100	,099	,044		,086
	N	6	6	6	6	6
كل في تردد دون زملائي أوافق الامور	Corrélation de Pearson	,944**	,970**	,962**	,749	1
	Sig. (bilatérale)	,005	,001	,002	,086	
	N	6	6	6	6	6

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

5-6- معاملات الارتباط بيرسون البعد الخامس :

Corrélations

		في صعوبة اجد لا مشكلة أي مواجهة تواجهني	بعد اصدقائي اختار والذي موافقة الاخرين	الذي برأيي اتمسك اغيره لا و اتخذه
حل في الاخرين على اعتمد مشكلاتي	Corrélation de Pearson	1	,968**	,866*
	Sig. (bilatérale)		,001	,026
	N	6	6	6
أي مواجهة في صعوبة اجد لا تواجهني مشكلة	Corrélation de Pearson	,968**	1	,870*
	Sig. (bilatérale)	,001		,024
	N	6	6	6
و والذي موافقة بعد اصدقائي اختار الاخرين	Corrélation de Pearson	,866*	,870*	1
	Sig. (bilatérale)	,026	,024	
	N	6	6	6
اغيره لا و اتخذه الذي برأيي اتمسك	Corrélation de Pearson	,868*	,857*	,967**
	Sig. (bilatérale)	,025	,029	,002
	N	6	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

المقياس المستخدم في الدراسة :

يرجى ملء البيانات الشخصية للطفل :

- الإسم و اللقب :

- الجنس :

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
1.	اتحدث بطلاقة أمام الآخرين			
2.	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي			
3.	يهتز صوتي اذا تحدثت أمام مجموعة من الافراد			
4.	أنسى بعض الكلمات أثناء القائي أمام الآخرين			
5.	اشعر بارتياح في الأماكن العامة			
6.	أشعر بضيق في التنفس اذا تحدثت امام الاخرين			
7.	لا احب المشاركة في أي موضوع في وجود الآخرين			
8.	أحب المشاركة في الانشطة الاجتماعية			
9.	ارتبك عند التحدث امام مجموعة من الافراد			
10.	لا احب الاختلاط بالآخرين			
11.	أتقبل نقد الاخرين دون حساسية أو غضب			
12.	أتصعب عرقا أثناء حديثي أمام الآخرين			
13.	أحب التعرف على اصدقاء جدد			

			14. الاخرين اكثر تفوق مني
			15. احب المشاركة في الرحلات المدرسية
			16. اخشى الفشل في الحياة
			17. لا اتنازل عن حقوقي و ادافع عنها
			18. أوافق زملائي دون تردد في كل الامور
			19. اعتمد على الاخرين في حل مشكلاتي
			20. لا اجد صعوبة في مواجهة أي مشكلة تواجهني
			21. اختار اصدقائي بعد موافقة والدي و الاخرين
			22. اتمسك برأيي الذي اتخذه و لا اغيره

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة النشاط البدني المكيف في تعزيز الثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، كما تسعى إلى تحليل الفروق بين الذكور والإناث في الاستجابة لمثل هذه الأنشطة. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقت على عينة من 24 طفلاً (12 ذكور و12 إناث) في مركز خاص بولاية مستغانم. وقد تم استخدام أدوات نفسية لقياس أبعاد الثقة بالنفس (الطلاقة اللغوية، الاجتماعية، النفسية، الفيزيولوجي أظهرت النتائج وجود أثر إيجابي للنشاط البدني المكيف في تعزيز الثقة بالنفس، مع وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في بعض الأبعاد. خلصت الدراسة إلى أهمية إدراج النشاط البدني المكيف في البرامج التربوية والعلاجية، مع التوصية بتكييف الأنشطة حسب نوع وشدة الإعاقة

Résumé en français :

Cette étude vise à évaluer l'impact de l'activité physique adaptée sur le développement de la confiance en soi chez les enfants atteints de déficience intellectuelle légère. Elle examine également les différences entre les garçons et les filles face à ce type d'activité. La méthode descriptive a été adoptée, avec un échantillon de 24 enfants (12 garçons et 12 filles) issus d'un centre spécialisé dans la wilaya de Mostaganem. Des outils psychologiques ont été utilisés pour mesurer les différentes dimensions de la confiance en soi : aisance verbale, dimension sociale, psychologique, physiologique et autonomie. Les résultats ont montré un effet positif significatif de l'activité physique adaptée sur la confiance en soi, avec des différences statistiques selon le genre dans certaines dimensions. L'étude recommande l'intégration de ces activités dans les programmes éducatifs et thérapeutiques, Les résultats ont montré un effet positif significatif de l'activité physique adaptée sur la confiance en soi, avec des différences statistiques selon le genre dans certaines dimensions. L'étude recommande l'intégration de ces activités dans les programmes éducatifs et thérapeutiques, en tenant compte du type et du degré du handicap.