

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في النشاط الحركي المكيف

بعنوان

أثر ممارسة نشاط بدني مكيف على تقدير الذات
لذوي الأمراض المزمنة (مرض الربو)

بحث تجريبي أجري على مرضى الربو بالمركب الرياضي لولاية مستغانم

*تحت إشراف:

د/ مناد فضيل

*المشرفة المساعدة:

د/ بوهادي حسيبة نورية

إعداد الطلبة:

مغدير عماد

فارسي قويدر

دهاص محمد

السنة الجامعية 2016/2015

فهرس البحث

- أ- إهداء.....
- د- شكر وتقدير.....
- هـ- ملخص البحث.....
-قائمة الجداول.....
-قائمة الأشكال.....

التعريف بالبحث:

- 1- مقدمة.....01
- 2- إشكالية.....02
- 3- أهداف.....04
- 4- فرضيات.....04
- 5- مصطلحات البحث.....05
- 6- الدراسات المشابهة.....07

الباب الأول

* الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي المكيف لذوي

الأمراض المزمنة.

- تمهيد

- 1-1 مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف.....16
- 1-2 أنواع النشاط الرياضي المكيف.....17

20.....3-1 أهمية النشاط البدني لمرضى الربو.....

21.....خلاصة.....

* الفصل الثاني: مرض الربو.

تمهيد

24.....1-2 مفهوم الربو.....

25.....2-2 أنواع الربو.....

28.....3-2 العلاج عن طريق النشاط الرياضي المكيف.....

29.....خلاصة.....

الباب الثاني

* الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

-تمهيد

32.....1-1 منهج البحث.....

33.....2-1 مجتمع وعينة البحث.....

33.....3-1 خصائص العينة وطريقة إختيارها.....

36.....4-1 طريقة إختيار العينة.....

37.....5-1 ضبط متغيرات البحث.....

38.....6-1 مجالات البحث.....

39.....7-1 أدوات البحث.....

* الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج.

2- عرض وتحليل النتائج:

44.....* 1-2 تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....

60.....* 2-2 تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....

*2-3 استنتاجات محصل عليها حسب الفرضيات الجزئية:

*2-3-1. استنتاجات حسب الفرضية الجزئية الأولى.....72

*2-3-2. استنتاجات حسب الفرضية الجزئية الثانية.....73

3- مناقشة الفرضيات:

*3-1 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرئيسية.....73

*3-2 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى.....74

*3-3 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية.....74

4- اقتراحات.....75

5- خلاصة عامة.....76

*المصادر والمراجع.

الملاحق. *

1- اختبار كوبر سميث لتقدير الذات.....78

1-1. طريقة تصحيح الاختبار.....79

2- نتائج الدراسة الأساسية.....79

*طلب تسهيل مهمة.....80

قائمة الجداول:

الصفحة	العناوين
	خصائص عينة البحث
34	الجدول رقم 01: يمثل جنس أفراد العينة.
35	الجدول رقم 02: يمثل متوسط سن أفراد العينة.
35	الجدول رقم 03: يمثل الحالة العائلية لأفراد العينة.
36	الجدول رقم 04: يمثل المستوى الدراسي لأفراد العينة.
41	الجدول رقم 04: يمثل معاملات الاتساق الداخلي لاختبار تقدير الذات العام.
	تساؤلات الفرضية الجزئية الأولى
44	الجدول رقم 05: أجد من الصعب علي ان اتحدث امام مجموعة من الناس.
45	الجدول رقم 06: يسعد الآخرون بوجودهم معي.
	الجدول رقم 07: أتضايق بسرعة في المنزل. 46
47	الجدول رقم 08: تراعي عائلتي مشاعري عادة.
48	الجدول رقم 09: تختلط الأشياء كلها في حياتي.
49	الجدول رقم 10: اود كثيرا ان اترك المنزل.
50	الجدول رقم 11: مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس.
51	الجدول رقم 12: إذا كان لدي شيء اريد ان أقوله فاني أقوله عادة.
53	الجدول رقم 13: لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من اعمال.
54	الجدول رقم 14: انا لو استطعت ان اغير الأشياء في نفسي.
55	الجدول رقم 15: لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي.
56	الجدول رقم 16: انا محبوب بين الأشخاص من نفس سني.
57	الجدول رقم 17: استسلم بسهولة.
58	الجدول رقم 18: تتوقع عائلتي مني أكثر.
	تساؤلات الفرضية الجزئية الثانية
60	الجدول رقم 19: لا تضايقتني الأشياء عادة.
61	الجدول رقم 20: احتاج إلى وقت طويل كي اعتاد على الأشياء جديدة.
63	الجدول رقم 21: من الصعب جدا ان أظل كما انا.
64	الجدول رقم 22: أشعر بالضيق من عملي غالبا.
65	الجدول رقم 23: معظم الناس محبوبون أكثر مني.
66	الجدول رقم 24: أرغب كثيرا لو أكون شخص آخر.
67	الجدول رقم 25: يتبع الناس افكاري عادة.
68	الجدول رقم 26: لا أقدر نفسي حق قدرها.
69	الجدول رقم 27: تتفهمني عائلتي.

70	الجدول رقم 28: أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل أشياء.
71	الجدول رقم 29: لا يمكن للآخرين الاعتماد عليّ.
72	الجدول رقم 30: الاستنتاج العام حسب اختبار كوبر سميث.

قائمة الأشكال:

تساؤلات الفرضية الجزئية الثانية	
45	شكل رقم 01: أجد من الصعب علي ان اتحدث امام مجموعة من الناس.
46	شكل رقم 02: يسعد الآخرون بوجودهم معي.
47	شكل رقم 03: أتضايق بسرعة في المنزل.
48	شكل رقم 04: تراعي عائلتي مشاعري عادة.
49	شكل رقم 05: تختلط الأشياء كلها في حياتي.
50	شكل رقم 06: اود كثيرا ان اترك المنزل.
51	شكل رقم 07: مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس.
52	شكل رقم 08: إذا كان لدي شيء اريد ان أقوله فاني أقوله عادة.
53	شكل رقم 09: لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من اعمال.
54	شكل رقم 10: انا لو استطعت ان أغير أشياء في نفسي.
56	شكل رقم 11: لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي.
57	شكل رقم 12: انا محبوب بين الأشخاص من نفس سني.
58	شكل رقم 13: استسلم بسهولة.
59	شكل رقم 14: تتوقع عائلتي مني الكثير.
تساؤلات الفرضية الجزئية الثانية	
60	شكل رقم 15: لا تضايقني الأشياء عادة.
62	شكل رقم 16: احتاج إلى وقت طويل كي اعتاد على الأشياء الجديدة.
63	شكل رقم 17: من الصعب جدا ان أظل كما انا.
64	شكل رقم 18: أشعر بالضيق من عملي غالبا.
65	شكل رقم 19: معظم الناس محبوبون أكثر مني.
66	شكل رقم 20: أرغب كثيرا لو أكون شخصا آخر.
67	شكل رقم 21: يتبع الناس افكاري عادة.
68	شكل رقم 22: لا أقدر نفسي حق قدرها.
69	شكل رقم 23: تتفهمني عائلتي.
70	شكل رقم 24: أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل أشياء.
71	شكل رقم 25: لا يمكن للآخرين الاعتماد عليّ.

الإهداء

بعد أن أشكر العزيز الحكيم على فضله ونعمته علينا بإنهاء هذا العمل المتواضع الذي أهديه الى من كانا سببا في وجودي وتحصيلي هذا الى من يعجز اللسان عن وصفهما وشكرهما الى من دفعا الغالي والرخيص كي يفرشا لي بساط العلم ويحققا لي آمالي، والديا العزيزين حفظهما الله وجعلهما دائما دعما لي في مشواري الباقي أطال الله في عمرهما.

الى الجدة الغالية منصوره [رحمة الله عليها] والجد عبد القادر [اسكنه الله تعالى فسيح جناته] الى الاخوة أحلام العريزة، رفيق، إسماعيل، ياسين، عادل، فيصل، حسية والمدللين ربيع وفدوة متمنين لهما النجاح في البكالوريا.

الى من يعود الفضل الكبير اليهما في تتويجي هذا العزيزين رابع ونعيمة متمنيا من الله عز وجل ان يحفظهما وان يكون كل ذرة علم تستغل مني في ميزان حسناتهم. الى الاخوال والخالات: سيد احمد وعائلته، حميد وعائلته الصغير، الخالة زهراء وابنائها محجوبة وربيعه اطال الله في أعمارهن.

إلى زميلي في المذكرة فارسي قويدر وعائلته

الى أصدقاء الأعمام سفيان كوردي، سفيان بوحسون، وليد جلولي، سامية المدللة، دون نسيان تيح محمد، عزيز عماني، أخي نجيب حمداوي، هاجر، الياس مداني فواتيح، رحمون... والى كل من تشرفت بمعرفتهم طوال مشواري الدراسي.

عماد مغدير



الاهداء

إلى الذين أوصى الله عز وجل بطاعتها واحترامهما وأنزل في حقهما الآية
الكريمة بقوله تعالى: {وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا}23

سورة الاسراء

أمي عربية خيرة (رحمها الله) وأبي عبد القادر (أطال الله في عمره).
أهدي ثمرة جهدي وعملي المتواضع هذا راجيا من المولى عز وجل أن يجعله سندا لي
في مشواري الباقي.

إلى روح الجدّان والجدتان رحمهم الله.

إلى الإخوة رحمونة، هواري، أبو عبد الله، صافية، فاطمة، بومدين، وإلى الأخوال
خاصة محمد وعائلته وإلى الأعمام سعيد، احمد، العمّة هوارية وعائلاتهم، وإلى كل من
يحمل اسم فارسي وعربية.

إلى الزملاء والأصدقاء عويسي نجيم، حمزة بسكري، حمزة منصور، عباس، سليم،
زميلاي في المذكرة وأصدقائي مغدير عماد، دهاص محمد، داودي كريم، خيرات محمد،
حميدي كريم، عائشة، بختة، مرحوم خديجة، بوسهلة محمد، وإلى كل من تشرفت
بمعرفته في حياتي الاجتماعية والدراسية.

وإلى إطارات، أساتذة، عمال وطلبة معهد التربية البدنية والرياضة تخصص نشاط
حركي مكيف لسنة 2016.

فارسي قويدر



الاهداء

إلى الذين أوصى الله عز وجل بطاعتها واحترامهما وأنزل في حقهما الآية
الكريمة بقوله تعالى: {وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا}
أمي وزاني الزهراء وأبيدها صاحب الحاج (أطال الله في عمرهما).
أهدي ثمرة جهدي وعملي المتواضع هذا راجيا من المولى عز وجل أن يجعله سندا لي
في مشواري الباقي.

إلى روح الجدّان والجدتان رحمهم الله.

إلى الإخوة عبد القادر، فؤاد ورضا، إلى الخالان العزيزان وزاني
الجيلالي، امحمد وعائلاتهم.

إلى الزملاء والأصدقاء في المذكرة فارسي قويدر ومغدير عماد.

إلى وزاني كمال، عباس حكيم، يحيياوي عبد الرزاق، موني احمد، بسكري حمزة، داودي
كريم، عباس وسليم، خيرات محمد وإلى كل من تشرفت بمعرفته في حياتي الاجتماعية
والدراسية.

وإلى إيطارات، أساتذة، عمال وطلبة معهد التربية البدنية والرياضة تخصص نشاط
حركي مكيف لسنة 2016.

دهاص محمد

تشكرات

نشكر الله عز وجل ونثني عليه أحسن الثناء ونحمده على نعمه التي أنعم علينا بها، نعمة العلم كما نتمنى ان نكون قد وفقنا في عملنا المتواضع هذا.

نشكر الاستاذ المشرف مناد فضيل والمشرفة المساعدة الأستاذة بوهادي حسبية اللدان أشرفا على عملنا ووجهانا بتعليماتهم القيمة وارشدانا بنصائحهم، ولم يبخلا بهم علينا.

نشكر عمال وعاملات المركب الرياضي بمستغانم أين قمنا بتربصنا خاصة السيد بن ذهبية الذي كان لنا يد العون في انجاز عملنا المتواضع هذا.

في الأخير نشكر كل أساتذة معهد تربية البدنية والرياضة، خاصة أوليائك الذين اكتسبنا منهم مختلف المعارف طول هذا سنوات الدراسة، نتوجه بالشكر الجزيل الي كل عمال واطارات جامعة عبد الحميد ابن باديس.

والي كل من ساعدنا ولو بكلمة طيبة او نصيحة أرشدنا ودلنا بها.

دهاص

فارسي

مغدير

ملخص البحث:

يتناول هذا البحث تأثير النشاط الحركي المكيف على الحالة النفسية وبالتحديد تقدير

الذات لذوي الامراض المزمنة وذلك من أجل الإجابة عن الأسئلة التالية:

*إلى أي مدى تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف على تقدير الذات لدى

مرضى الربو؟

- هل تؤثر ممارسة النشاط البدني على الحالة النفسية والمزاجية لدى مرضى الربو؟

- هل تؤثر ممارسة النشاط البدني المكيف في التقليل من مستوى الإحباط لدى

مرضى الربو؟

- هل يرفع النشاط البدني المكيف من درجة تقدير الذات لمرضى الربو؟

أجريت هذه الدراسة بإتباع المنهج التجريبي الذي يناسب موضوع الدراسة وقد تمّ

اختيار عشرة حالات من المصابين بمرض الربو تتراوح أعمارهم ما بين 17 إلى 40

سنة ومن كلا الجنسين (8ذكور و2إناث) وتمّ اختيارهم عشوائيا في جمعية مرضى الربو

بمستغانم بالمركب الرياضي الكائن مقرّه بحي 5جويلية، وقد تمّ استخدام عدد من

الأدوات البحثية كوسائط لجمع البيانات من واقع الميدان، وتتمثل فيما يلي:

*المقابلة

* اختبار تقدير الذات لكوبر سميث

ولقد تمّ تخصيص أدوات التحليل الإحصائي للبيانات فقد تمّ الاعتماد على الأسلوب

المئوي وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على:



* ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف لها تأثيرا إيجابيا لحدّ تجاوز عقد الإحساس بالنقص والرفع من مستوى تقدير الذات لدى المرضى.

- تؤثر ممارسة النشاط البدني على الحالة النفسية والمزاجية لدى مرضى الربو حيث أكدت معظم الحالات تحسّن مزاجهم وانفتاحهم على الحياة وإقبالهم على خلق علاقات جديدة في المجتمع.

- تؤثر ممارسة النشاط البدني المكيف في التقليل من مستوى الإحباط لدى مرضى الربو حيث أن الفئة الممارسة للنشاط البدني تجاوزت مرحلة الإحباط واستعادت الثقة بالنفس.

- يرفع النشاط البدني المكيف من درجة تقدير الذات لمرضى الربو حيث أنّ معظم العينة لها تقدير ذات مرتفع، فنجد أنّ الحالات ليس لديهم مشكلة في التعبير عن رأيهم عامة، أنّهم باستطاعة الآخرين الاعتماد عليهم وكما أنّ جلّ المرضى متقبلون لصورة جسمهم وهذا راجع إلى أنّ للنشاط البدني المكيف دور في رفع درجة تقدير الذات لدى مرضى الربو.

Résumé du projet :

Cette recherche porte sur l'effet de l'activité physique adaptée sur l'état mental et plus particulièrement l'estime de soi chez les personnes atteintes de maladies chroniques et afin de répondre aux questions suivantes :

***jusque quel point l'activité physique adaptée a elle d'effet sur l'estime de soi chez les personnes asthmatiques ?**

- Est-ce que l'activité physique affecte l'état mental et de l'humeur chez les patients souffrant d'asthme ?
- Est-ce que l'activité physique affecte pour réduire le niveau de frustration chez les patients asthmatiques ?
- Est-ce que l'activité physique augmente le conditionneur du degré d'estime de soi chez les asthmatiques ?

Cette étude a été réalisée selon la méthode expérimentale qui convient le mieux notre sujet d'étude qui a sélectionné 10cas de personnes souffrant d'asthme entre les âges de 17 à 40 ans des deux sexes (8 hommes et 2 femmes) qui ont été choisis au



hasard depuis l'association des asthmatique de Mostaganem
situé au complexe sportif 5juillet. Il a été utilisé un certain
nombre d'outils de recherche comme un moyen de recueillir des
données à partir de la réalité du terrain, et sont les suivants:

*Interview.

*Test de l'estime de soi de la Cooper–Smith.

Et il a été utilisé les outils d'analyse de données statistiques qui
ont été fonde sur la méthode percentile et qui a donné les
résultats suivants :

– La pratique de l'activité physique adaptée a un impact positif a
dépasser la limite de tenir un sentiment d'infériorité et augmente
le niveau d'estime de soi chez les patients.

– La pratique de l'activité physique a un effet sur l'état mental et
celui de l'humeur chez les patients asthmatiques, où la plupart
des cas, ont confirmé l'amélioration de l'humeur et de leur
ouverture à la vie et la motivation pour créer de nouvelles
relations dans la communauté.

– L'activité physique adaptée affecte la réduction du niveau de
frustration chez les patients atteints d'asthme où la catégorie
pratiquante de l'activité sportive a dépassé le stade de la
frustration et a retrouvé la confiance en soi.

-L'activité sportive adaptée augmente le degré d'estime de soi chez les patients asthmatiques où la plupart des répondants ont un niveau d'estime de soi élevé, alors nous constatons que les cas n'ont pas un problème dans l'expression de leur opinion généralement, et que les autres peuvent compter sur eux et que la majorité des patients sont réceptifs à l'image de leur corps, et cela est dû à l'activité physique et son rôle de réglage en augmentant l'estime de soi chez les patients souffrant d'asthme.



1.مقدمة:

لقد أصبحت الرعاية الاجتماعية والتكفل الحقيقي بمختلف الفئات الخاصة أحد أهم مميزات المجتمعات الراقية والتي تهدف إلى الحماية أو إعادة التأهيل للمساعدة على إدماج هذه الفئات في المجتمع وفق المعايير الاجتماعية، حيث أننا لا نتجاوز الحقيقة عندما نوكد على إن الأخصائيين الاجتماعيين النفسانيين بمستوياتهم الأكاديمية المختلفة يحتلون مراكز متعددة في وجهة الإنتاج الخدمات سواء في المستويات التنفيذية أو التخطيطية ويسهمون بجهودهم في إعادة توزيع الموارد والإمكانيات ومصادرة الثروة والقوة في المجتمع لصالح التقدم الاجتماعي الاقتصادي، وتحسين مستوى معيشة الإنسان ورفاهية. (حدة يوسف، 2000، ص95)

وتعد برامج الخدمة الاجتماعية مع الفئات الخاصة نتيجة حتمية وذلك بالنظر إلى ظهور العديد من الفئات الاجتماعية الخاصة نتيجة لجملة من الأسباب الاجتماعية والصحية والنفسية.

ومن بين هذه الفئات الخاصة: مرضى الربو حيث يعتبر هذا المرض من الأمراض المزمنة التي توجه المجتمعات لتحقيق نسقها الاجتماعي، وهذا ما دفع بالدول العالم نحو تكريس كل الجهود لتمكين فئة مرضى الربو من رعايتهم والتكفل بهم داخل الوسط الذين يعيشون فيه من خلال ترقية الوضعية الاجتماعي والصحية والقانونية لهم.

وعليه جاءت هذه الدراسة التي نسعى من خلالها معرفة أثر ممارسة نشاط بدني مكيف على تقدير الذات لذوي الأمراض المزمنة (مرض الربو).

2. المشكلة:

من هنا نذكر الأهمية البالغة والعناية اللازمة التي يجب علينا كمدرسين ومرشدين أن نوليها لذوي الاحتياجات بصفة عامة وخاصة لمرضى الربو حتى نستطيع أن نقدم لهم ما يحتاجونه وتوجيههم لما هو أفضل لهم وإكسابهم المهارات سواء النفسية أو الاجتماعية وذلك بتطبيق برنامج رياضي يهدف الي العلاج أو التقليل من المرض على الأقل.

والملاحظ أن أحد المشاكل التي يعاني منها مرضى الربو تتمثل في عدم تقديرهم لذاتهم حيث يعتبر من الاضطرابات النفسية الشائعة حيث يحضا باهتمام طبي واسع لان الاضطراب النفسي يصعب التشخيص الطبي له ويؤثر سلبا على حالة المريض والجزائر كغيرها من الدول تبذل جهودا كبيرة وجبارة بغية التكفل الحقيقي بهذه الفئة من المجتمع، وقد قامت الجهات المسؤولة بتوفير سبل الرعاية الكريمة وحسن التوجيه من خلال توفير البرامج والهيكل التي تساعد المريض على إخراجهم من حالة الركود والانحناء والعزلة... الخ.

إن مظاهر هذه الرعاية تتجلى في توفير فضاءات للمريض تحتوي على الجانب العلاجي والجانب الرياضي ... الخ.

ويرى هامشك أن تقدير الذات هو حكم الفرد على أهمية شخصيته، فالأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يعتقدون أنها ذو قيمة وأهمية، وأنهم جديرون بالاحترام والتقدير كما أنهم يتقنون في صدق أفكارهم، أما الأشخاص الذين لهم تقدير ذات منخفض فلا يرون أية قيمة أو أهمية لأنفسهم، ويعتقدون أن الآخرين لا يقبلونهم ويشعرونهم

بالعجز. (حسن الشناوي، 2001، ص125)

ومن هنا نسعى من وراء هذه الدراسة للكشف عن ماهية التأثير الذي تتركه ممارسة النشاطات البدنية والرياضية في تقدير الذات لدى مرضى الربو، وهذا للخروج بنتائج يمكن أن يستفاد منها في مجال النشاط البدني والرياضي، وعليه نطرح التساؤل التالي:

***إلى أي مدى تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف على تقدير**

الذات لدى مرضى الربو؟

***وكذلك التساؤلات الفرعية التالية:**

- هل تؤثر ممارسة النشاط البدني على الحالة النفسية والمزاجية لدى مرضى الربو؟

- هل تؤثر ممارسة النشاط البدني المكيف في التقليل من مستوى الإحباط لدى

مرضى الربو؟

أهداف البحث:

إن الأهداف التي نريد الوصول إليها من خلال بحثنا هذا هي:

- الكشف عن مدى التأثير النفسي والمزاجي.
- الكشف عن مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من مستوى الإحباط لدى مرضى الربو.

4- الفرضيات:

4-1- الفرضية العامة:

تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف إلى حد تجاوز عقد الإحساس بالنقص ورفع مستوى تقدير ذات مرتفع لدى مرضى الربو.

4-2- الفرضيات الجزئية:

- تؤثر ممارسة النشاط البدني ايجابيا على الحالة النفسية والمزاجية لدى مرضى الربو.

- تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من مستوى الإحباط لدى مرضى الربو.

5- مصطلحات البحث:

• **النشاط البدني المكيف:**

يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها ويتم ذلك وفقاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدرتهم. (حلمي

ابراهيم، 1988، ص223)

• **تقدير الذات:**

تقدير الذات يعني به مقدار الصورة التي ينظر فيها الإنسان الي نفسه، هل هي

عالية ام منخفضة (موسوعة ويكيبيديا، 2016)

• **الأمراض المزمنة:**

الأمراض المزمنة تمثل مجموعة أو بعض الأمراض الغير معدية و لكن عندما يصاب

بها الشخص فإنها تتطور على مدى فترة زمنية طويلة حيث أنها تتطور بشكل بطيء

نسبياً ، لذلك سميت بالأمراض المزمنة و كذلك تسمى بالأمراض غير المعدية ، تعتبر

تلك الأمراض مشكلة عالمية حيث أن نسبة الإصابة بها زادت في العقود الأخيرة بشكل

واضح جداً و كذلك في عالمنا العربي ارتفعت نسبة الإصابة بها بشكل كبير مع

التغيرات الجذرية التي طرأت على السلوك الغذائي و مستوى النشاط و الحركة ، عادة

يمكن تقسيم الأمراض المزمنة في شكل مجموعات رئيسية هي :

- أمراض القلب و التي منها السكتات القلبية و الارتفاع في ضغط الدم.
- السرطانات بكافة أنواعها المختلفة.
- أمراض الجهاز التنفسي المزمنة و التي منها الربو الذي هو مرض إلتهابي مزمن يصيب المجاري الهوائية ويتصف بأعراضه المتنوعة ومتكررة الحدوث، بالإضافة الى منع التدفق المعكوس للهواء والتشنج القصبي، الاعراض الشائعة تشمل صفير الصد، سعال، ضيق الصدر وضيق التنفسي. (شاذلي بن جعفر، 1982، ص15).
- السكري.

6-الدراسات المشابهة:

يتم في هذا الجزء التطرق لاهم الدراسات السابقة والمشابهة التي لها صلة مباشرة بالموضوع الذي نحن بسدد القيام به.

6- 1 دراسة مداني جلول ومختار احمد 2012 /2013:

بعنوان أثر ممارسة كرة السلة على الكراسي المتحركة وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا.

مشكلة البحث:

هل لممارسة النشاط الحركي المكيف أثر على تقدير الذات لدى المعاقين حركيا؟

هدف البحث:

إبراز مدى مساهمة النشاط الحركي المكيف في تحسين تقدير الذات لدى المعاق.

فرض البحث:

إن ممارس النشاط الحركي المكيف يؤثر إيجابيا في تقدير الذات لدى المعاقين حركيا.

المنهج المتبع:

المنهج الوصفي بأسلوب المسح.

أداة البحث:

قدا اعتمد الباحثان في دراستهم على الاستبيان تم توزيعه على العينتين لمدى معرفة مدى اتجاهات الافراد نحو الممارسة ومقياس تقبل الإعاقة.

عينة البحث:

قد تكونت عينة الدراسة على 100 معاق حركيا (50) منهم ممارس النشاط الحركي و(50) معاق غير ممارس.

أهم نتيجة:

نستنتج أن المعاقين حركيا الغير ممارسين لكرة السلة لديهم تقدير منخفض.

أهم توصية:

التركيز على أهمية البرمجة المناسبة للرياضية المكيفة لذوي الإعاقة الحركية للتطلع إلى مخطط مستقبلي في إعداد البرامج وإعطاء صورة واضحة حول تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على مستويات تقدير الذات لدى فئة المعوقين حركيا، حتي يتم التحسيس بالآثار الإيجابية الناجمة على الممارسة الرياضية.

2.6. دراسة شريط حسام الدين ويكرتي شارف 2011/2012:

بعنوان اقتراح برنامج تروحي رياضي للرفع من تقدير الذات عند المراهق المعاق

سمعيا (16/15 سنة).

مشكلة البحث:

هل توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين المعاقين سمعياً في القياسين القبلي والبعدي في مستوى تقدير الذات لصالح القياس البعدي؟

هدف البحث:

مدى فعالية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في الرفع من تقدير الذات عند المراهقين المعاقين سمعياً (16/15 سنة)

فرضية البحث:

توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين المعاقين سمعياً في القياسين القبلي والبعدي في مستوى تقدير الذات لصالح القياس البعدي.

المنهج المتبع:

المنهج التجريبي

أداة البحث:

إستخدم الباحثان 3 أدوات هي: بطاقة البيانات الأولية، مقياس الدكتور وحيد مصطفى التقدير الذات والبرنامج الترويحي الرياضي.

عينة البحث:

تتكون عينة البحث من مجموعة من الأطفال الذين يتراوح أعمارهم بين (16/15 سنة) والمتمدرسين في مدرسة الصم بمدينة باتنة والبالغ عددهم 40 تلميذ وتلميذة.

أهم نتيجة:

هناك فروق ذات دلالات إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين في القياسين القبلي والبعدي في مستوى تقدير الذات لصالح القياس البعدي.

أهم توصية:

احترام شخصية المراهق وتوفير الجو المرح في البيت من خلال العلاقة السوية للوالدين وتوفير الشعور بالأمان الي جانب إعطائه ما يسد حاجياته المختلفة.

3.6. دراسة مساليتي عبد القادر ومقريس احمد 2013/2012:

بعنوان دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تقدير الذات لدى فئة الصم والبكم داخل المدرسة.

مشكلة البحث:

هل للنشاط الرياضي البدني دور في تقدير الذات البدنية لدى فئة الصم والبكم أم العكس؟

هدف البحث:

تحديد دور وأهمية النشاط الرياضي بتقدير الذات البدنية أحسن تقدير لنفسية الصم والبكم.

فرضية البحث:

ممارسة النشاط البدني يرفع من تقدير الذات لدى فئة الصم والبكم.

المنهج المتبع:

المنهج الوصفي.

أداة البحث:

تم استعانة الباحثان في بحثهم هذا على الاستبيان كوسيلة منهجية تتلاءم مع المنهج الوصفي المستخدم، ويتكون من أسئلة المقياس تتعلق بالفرضية المطروحة.

عينة البحث:

يقدر مجتمع البحث ب 20 تلميذ من مدرسة الصم والبكم من أصل 86 تلميذ المتحصل عليها.

أهم نتيجة:

ممارسة النشاط الرياضي للصم والبكم يجعلهم راضين عن قدراتهم البدنية بنسبة عالية ومقدرين لذاتهم مع أقرانهم.

أهم توصية:

التكفل بفئة الصم والبكم وجميع الفئات الأخرى في جميع النواحي لتجنب المشاكل التي تقف في طريقهم.

4.6. دراسة بلمكي العيد ودقيش جمال 2013/2012:

بعنوان التقليل من القلق في عملية تعليم السباحة لمرضى الربو لفئة (14/12سنة)

مشكلة البحث:

هل للسباحة دور في التقليل من القلق لدي أطفال المصابين بمرضى الربو؟

هدف البحث:

أبرز دور السباحة في التقليل من القلق كسمة لدى مرضى الربو فئة (14/12سنة)

فرضية البحث:

للسباحة دور في التقليل من القلق كسمة لدى مرضى الربو فئة (14/12سنة).

المنهج المتبع:

المنهج المسحي.

أداة البحث:

تم استعانة الباحثان في بحثهم هذا على المقياس والوسائل الإحصائية المختلفة.

عينة البحث:

تتكون عينة البحث من 04 أطفال مصابين بالربو وممارسين للسباحة.

أهم نتيجة:

إن السباحة تساهم في التقليل من القلق كسمة لدى الأطفال ومرضى الربو.

الباب الأول

الجانِب النظري للدراسة

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي المكيف لذوي الأمراض المزمنة

تمهيد:

في وقتنا الحاضر ما فتىء الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويح وغيرهم، يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج التربوية، وأصبح الآن بإمكاننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال الأدوات والوسائل التي تستخدمها في هذا المجال ويعد النشاط الرياضي من الأنشطة البدنية التربوية الأكثر إنتشار في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المنكفلة بتربية ورعاية المعوقين، ومما ساعد على ذلك ان النشاط الرياضي يعد عاملا من عوامل الراحة الإيجابية التي تشكل مجالا هاما في استثمار وقت الفراغ، بالإضافة الي ذلك يعتبر من الاعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد المعاق، إذ يكسبه القوام الجيد، ويمنح له الفرح والسرور، ويخلصه من التعب، الكره وتجعله فردا قادرا على العمل والإنتاج.

وعليه فقد خصصنا هذا الفصل للقيام بدراسة النشاط البدني الرياضي المكيف دراسة تحليلية من خلال تحديد مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف في ضوء التعاريف المختلف للمربين، ثم نتبع ذلك بذكر أنواعه (تربوي، تنافسي، علاجي. ترويجي) تم نتطرق إلى أهمية النشاط البدني لمرضى الربو.

1- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

إن الباحث في مجال النشاط البدني المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون والعاملون في الميدان، و استخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة، فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل 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 واحداً، أي أنشطة رياضية و حركية تفيد الافراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين، متأخرين دراسياً أو موهوبين أو مضطربين نفسياً و

انفعاليا. (WWW.S7ABY.COM/SITEMAP/INDEX.HTML)

نذكر من هذه التعاريف ما يلي:

1-1-1. تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات:

يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم. (حلمي إبراهيم. التربية الرياضية والترويج للمعاقين. 1998 ص 223)

1-1-2. تعريف ستور:

يعني به كل الحركات والتمارين، وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدرتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى. (A.Stor,1993,P10)

1-1-3. تعريف محمد عبد السلام البواليز:

هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تتسجم مع قدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة. ومن خلال هذا العرض لمختلف التعاريف فالمقصود بالنشاط الرياضي المكيف هو إحداث تعديل في الأنشطة الرياضية المبرمجة لتتماشى مع الغايات التي وجدت لأجلها.

2- أنواع النشاط البدني والرياضي المكيف:

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية والتنافسية ومنها العلاجية والترويجية والفردية والجماعية. على أية حال فإننا سنتعرض الى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين الى:

2-1. النشاط الرياضي الترويحي:

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل، أثناء أو بعد الممارسة.

يعتبر الترويحي الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويحي لما يتميز به من أهمية كبرى بالنسبة للمريض 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 الى 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 الى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي، وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والصحي لإخراج المريض من عزلته واسترجاع ثقته بنفسه التي خسرها. (حامد عبد السلام 1995، ص 09-10)

ويمكن تقسيم الترويحي الرياضي كما يلي:

• الألعاب الرياضية الترويحية: هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب

كألعاب الكرة الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى غير ذلك من الألعاب

التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة ادواتها وسهولة ممارستها.

- **الألعاب الرياضية الكبيرة:** وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقاً لوجهات نظر مختلفة، ألعاب فردية، زوجية أو جماعية.

- **الرياضات المائية:** وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو حيث أنها تعتبر من أحب الون الترويح خاصة في بلادنا.

(اديب محمد الخالدي، 2009، ص 25-26)

2-2. النشاط الرياضي العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي لأحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء. (عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، ص 65)

كما أصبح النشاط البدني يمارس في معظم المستشفيات والمصحات العمومية والخاصة إضافة إلى مراكز إعادة التأهيل والمراكز الطبية البيداغوجية خاصة في

الدول المتقدمة، ويرعى في ذلك نوع النشاط الرياضي، وطبيعة ونوع الإصابة فقد تستخدم حركات موجهة ودقيقة هدفها اكتساب الشخص المريض تحكماً في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف وتحسين جهاز مقصود.

(RoiRandan, 1993, p5)

2-3. النشاط الرياضي التنافسي:

ويسمى أيضاً بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية هي النشاطات الرياضي المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبياً، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاعها أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم.

3- أهمية النشاط البدني لمرضى الربو:

يرى بعض المختصين في الصحة أن النشاط البدني يكاد يكون المجال الوحيد الذي يتم فيه عمليتي التوازن النفسي والعلاج الصحي وقد يعيد النشاط البدني توازن الجسم نفسياً وصحياً، فهو يخلصه من التوترات العصبية وتجعله شخص أكثر مرحاً وارتياحاً. (جمال أبو دلو، 2009، ص 31).

الخلاصة:

كان هذا الفصل أداة فعالة لتحليل مفهوم النشاط البدني المكيف من خلال التعاريف المختلفة للمربين.

ما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه أن النشاط البدني المكيف مستمد من النشاط البدني والرياضي الذي يمارسه الافراد العاديين لكنه يكيف حسب نوع ودرجة المرض او الإعاقة من حيث القوانين والوسائل المستعملة، ويعد هذا النشاط الرياضي حديث النشأة مقارنة بالنشاط الرياضي عند العاديين وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الافراد فهو يعتبر وسيلة تربية وعلاجية ووقائية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة، إذ يساهم في تكوين شخصية الافراد من جميع الجوانب، الجانب الصحي، الجانب النفسي ... الخ.

وبالتالي تكون الشخصية متزنة تتميز بتقدير الذات والاستقرار الاجتماعي والنظرة المتفائلة للحياة، خاصة أولئك الذين تضيق دائرة نشاطهم بسبب مرض أو عجز جسمي أو عقلي.

الفصل الثاني

مرض الربو

تمهيد:

مرض الربو من بين الأمراض النفسجسمية (السيكوسوماتية) التي تخلق اضطراب نفسي يصل الى حد الإحساس بالنقص والتوتر الواضح وإضطراب العلاقات الاجتماعية، حيث أن المصاب هنا ينغلق عادة على مرضه ويحاول إخفاءه ويتعرض لنوبات خوف حادة ترقبا لحدوث نوبة الربو أمام الآخرين، كما أنه يصبح أكثر حساسية اتجاه التعاملات والعلاقات في حياته اليومية وعليه يصاحب المريض العديد من المشاعر السلبية مثل الشعور بالوصمة أو العار وخاصة الشعور برفض الذات وللمرض، وعليه كان لابد من إيجاد ما يحسن الحالة النفسية لمريض الربو ويدفع به الى تقبل ذاته، وهذا دون اللجوء الي العلاج الكيميائي وذلك عن طريق ممارسة النشاط الحركي.

1- مفهوم الربو:

يتأثر الجهاز التنفسي بالانفعالات تأثيرا عميقا مثله في ذلك مثل الأجهزة المعدية المعوية، والأجهزة الوعائية القلبية والدليل على ذلك اننا في ظروف انفعالية معينة ننتفس بعمق، وفي ظروف انفعالية اخرى كما في حالات الخوف تكون انفسنا ممسوكة أي التنفس بصعوبة ، كذلك نجد ان شعور بثقل على الصدر غالبا ما يكون تمثيلا رمزيا لوجود حمل على عقل المريض، وذلك يريد ان يزيحه من على كاهله بأن يتكلم مع الناس عن متاعبه كما ان الشعور بكتم النفس او الاختناق غالبا ما يمثل تحولا للانفعالات المكتومة والتي لا يجد المريض فرصة التكلم عنها مع الآخرين، كذلك فان الثقل الذي يكون على الصدر غالبا ما يكون علة مرضية تصحب الهجوم الليلي للقلق وان الهجمات الليلية في الربو الشعبي تكون أيضا مسبقة بحلم وقلق، وحسب فلنדרز دنبار: يشق الربو الشعبي من كلمة يونانية التي تعني لاهث، فالمريض يجد صعوبة في التنفس كما يحدث تضيق في صدره وإختناق، ويلتهب فيه الغشاء الشعبي المخاطي فيعترض الالتهاب مرور الهواء خلال قنوات الشعب ويؤدي البلغم لعقبات أكثر وتصبح بالتالي عضلات التحكم في مسلك الشعب خاضعة للتقلص العضلي اللاإرادي(التشنج) وتلك تسد مرور الهواء وفي أي حالة من حالات الربو يجد المريض صعوبة في التنفس تتمثل في تضيق خفيف في الصدر. (محمود السيد أبو النيل،1994.ص105-112)

ويطلق على اضطراب الربو: الربو الشعبي وأحيانا الربو العصبي ويشاهد فيه صعوبة التنفس نتيجة لتقلص الشعبات وتورم أغشيتها المخاطية وزيادة إفراز الغدد المخاطية القصية والشعور بالضغط على القفص الصدري وضيق الصدر والنهجان وصعوبة مرور الهواء الى ومن الرئتين وتحدث النوبات عادة عقب أحداث انفعالية. (حامد عبد السلام زاهران. 2001. ص473)

2- أنواع الربو:

هناك عدد من امراض الربو صنفتم الى ما يلي:

1-2- الربو الداخلي: يكون الربو الداخلي نتيجة اضطرابات داخل الجسم كالإصابة والالتهابات على مستوى الصدر او اضطراب الجهاز الغددي، كضيق التنفس واللهث والسعال المتسمر او المتقطع، ونقص في قطر الشعب الهوائية، وهو الشائع أكثر في الأطفال الذين تقل اعمارهم عن ثلاثة سنوات وفي البالغين الذين تزيد اعمارهم عن ثلاثون سنة.

هذا النوع من الربو متعلق بالجانب العضوي لجسم الانسان، حيث ان المرض السيكوسوماتي يصيب الجزء الأكثر هشاشة في الجسم.

2-2-2- الربو الخارجي: هو أكثر انتشار بين الأطفال والمراهقين وعادة يختفي مع

التقدم في السن ومع تقادي العوامل المثيرة للحساسية، حيث تكون مسبباته عوامل خارجية مثل العوامل المناخية (الرطوبة. الغبار. المواد الكيماوية) بحيث يرجع الى أن الجسم يمكن استثارته ببعض المثيرات العضوية المثيرة للحساسية لأنها تثير في الجسم مادة الهستامين والتي تسبب اشكال الحساسية المختلفة، وعندما يتعرض المصاب بالربو للمرة الأولى للعوامل المثيرة للحساسية ينتج جهاز المناعة كميات غير عادية من البروتينات الدفاعية تسمى الاجسام المضادة، وتلصق بالخلايا البدنية خلايا تحتوي على وسائط كيميائية تتراكم هذه الخلايا في انسجة معرضة للبيئة، مثل الاغشية المخاطية في الجهاز التنفسي، أما هذا النوع فهو منعكس للتعرض إلى مثيرات خارجية تؤثر على الجهاز التنفسي داخل جسم الانسان.

2-2-3. الربو الانفعالي: هو الذي يتأثر بالعوامل النفسية الانفعالية ويساعد على ذلك

الحساسية للمثيرات، عامل الإيحاء والاجهاد النفسي، الاستجابة للمواقف الانفعالية، أو جهد فكري صعب، وحالات المزاج المتقلب السريع، وسراع الرغبة في التواكل والاعتماد والاستقلالية، والغضب والقلق.

وتمر نوبة الربو عبر ثلاثة مراحل:

*المرحلة الأولى: مرحلة عسر التنفس مع شهيق قصير وزفير طويل مع ألم في الصدر.

*المرحلة الثانية: مرحلة النزلة حيث يلاحظ فترة من المرحلة الأولى وإلتهاب القناة

التنفسية، إفرازات بلعومية مفرطة، مع سعال جاف وفي هذه المرحلة يصعب خروج

البلغم.

*المرحلة الثالثة: مرحلة التطور تكون بتطور الربو من الحالة النوبية إلى ربو يتصف

بعسر التنفس مع اختناقات متعددة ونوبات ناتجة عن الجهد الانفعال والقلق، زيادة في

نبضات القلب ويصاحب ذلك بعض الارتعاشات والتقلصات. (عطوف محمود

ياسين 1981ص 171)

وهذا النوع كذلك يصيب الجسم من جراء التعرض لموقف انفعالي أي المشكل النفسي،

وعليه نلاحظ ان جميع الأنواع تنقسم حسب الأسباب أما من ناحية النتائج فليس هناك

فرق بل تؤدي جميعها إلى تشخيص مرض الربو.

3- العلاج عن طريق النشاط البدني المكيف:

عرفت الرياضية اهتماما كبيرا من طرف العديد من الدول نظرا لفوائدها الصحية اتجاه الفرد حيث تعد رياضة السباحة من ضمن هذه النشاطات التي لقيت هذا الدعم باعتبارها من أهم أنواع الرياضات خاصة لفئة مرضى الربو، ويظهر أثرها على الجهاز التنفسي حيث تتفرد رياضة السباحة بضرورة تنظيم عملية التنفس في شكل إيقاعي منظم، بناء على ذلك نجد أن ممارسة السباحة تعمل على زيادة السعة الحيوية للريئتين عن طريق زيادة عدد الحويصلات الهوائية العاملة لاستيعاب كمية كبيرة من الهواء، وارتفاع كمية الاكسجين التي يمكن للجسم الحصول عليها لتوليد الطاقة.

(محمد السيد عبد الرحمان، 1998، ص15)

الخلاصة:

بناء على هذا، تظهر لنا ضرورة ممارسة السباحة للمصابين بمرض الربو وبشتى أشكاله وذلك لتأثيرها المباشر على مختلف العمليات الوظيفية للجسم، ومركزة على عملية التنفس وتحسينها ولهذا ينصح الأطباء بممارسة هذه الرياضة بالنسبة لهذه الفئات.

الباب الثاني

الجانب الميداني للدراسة

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات

الميدانية

- تمهيد:

يعتبر الإطار المنهجي للبحث أحد الجوانب الهامة، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يستغنى عنه، فالعمل المنهجي المنظم بإمكانه أن يترجم معظم أهداف البحث. ويمكن إرجاع هذه الأهمية إلى المنهج الذي تم الاعتماد عليه، مجتمع وعينة البحث ونوع الأدوات التي تساعد الباحث على جمع المعلومات من الميدان، وأخيرا الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة من قبل تطرق نوعي صدق ونوع الثبات في خضم العمل. وقد جاء هذا الفصل لتوضيح ذلك كله، حيث يحتوي على الإجراءات المنهجية من خلال عرض لطبيعة المنهج المطبق في البحث، بالإضافة إلى تحديد عينة الدراسة والأدوات العلمية المستعملة.

1-1- المنهج المستخدم:

عادة ما يختار الباحث طريقة يعتبرها دليلاً للسير فيه في معالجة أفكار البحث وهو المنهج الذي سيستخدمه في الدراسة، إذ انتقاه يخضع إلى معياري طبيعة الموضوع والأهداف التي يرمي البحث إلى بلوغها، من هنا فإن موضوع الدراسة هذا يتطلب استخدام المنهج التجريبي الذي يناسب دراسة الفرضيات، ويسمح باستعمال الاختبار لكونه يساعد على كشف واقع دور النشاط الحركي المكيف في تقدير الذات لدى مرضى الربو من خلال الرصد والملاحظة التي هي عبارة عن جمع وتنظيم للحقائق التجريبية.

يعرف المنهج التجريبي بأنه وسيلة منهجية للحصول على البيانات للوصول إلى المعرفة بواسطة الرصد أو الملاحظة العلمية بشكل مباشر أو غير مباشر، إن القانون التجريبي يمكن أن يحلل إما بشكل كمي أو نوعي.

حسب الفلسفة العلمية فإن المنهج التجريبي يعبر عنه بأنه خبرة معاشه تؤدي إلى نشوء فرضية أو القيام بتأكيدا وبرهنتها وذلك من خلال وجود أدلة. (عمار بحوش محمد

محمود زينبات، 1999، ص140)

1-2- مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث الأصلي من 33 فردا وبالنسبة للعينة فهي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة عشوائية وإجراء الدراسة عليها ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل المجتمع الأصلي للدراسة. ويمكن تعريفها كذلك بأنها مجموعة من مفردات مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة بحسب أنواع العينات بحيث تكون المفردات المختارة تحمل نفس خصائص المجتمع الأصلي للدراسة. (أحمد بن مرسل، 2003، ص166)

وتشتمل عينة الدراسة على 10 أفراد، أين تمكن الطلبة من استلام 10 استمارات مكتملة البيانات وصالحة للتحليل، بعد تطبيق أداة الدراسة.

1-3- خصائص العينة وطريقة اختيارها:

1-3-1. جنس أفراد عينة الدراسة:

الجدول رقم 01: يمثل جنس أفراد العينة

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
80%	8	ذكر
20%	2	أنثى
100 %	10	المجموع

نلاحظ من الجدول أن النسبة مختلفة بين أفراد العينة في جمعية مرضى الربو، 8 ذكور و 2 إناث أي بنسبة 80% و 20% على الترتيب.

1-3-2، سن أفراد المجتمع :

الجدول رقم 02: يمثل متوسط سن أفراد العينة

من خلال الاستمارة نجد أعمار المرضى كالتالي: 17 سنة، 19 سنة، 22 سنة، 26 سنة، 27 سنة، 23 سنة، 40 سنة، 25 سنة، 20 سنة، 26 سنة.

متوسط السن	عدد المرضى
24.5	10

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن سن المرضى في العينة يتراوح من 17 سنة إلى 40 سنة، ومتوسط أعمارهم 24.5 سنة.

1-3-3، الحالة العائلية :

الجدول رقم 03: يمثل الحالة العائلية

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
90%	9	أعزب
10%	1	متزوج
00%	00	مطلق
00%	00	أرمل
100%	10	المجموع

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن الحالة العائلية للمرضى في الجمعية تختلف بحيث لا

يوجد أرامل ومطلقين تماما، بينما لدينا حالة زواج واحدة وتقدر نسبتها ب10%،

ونلاحظ أن الأغلبية من المرضى عزاب 9 وتقدر نسبتهم ب 90%

1-3-4، المستوى الدراسي:

الجدول رقم 04: يمثل المستوى الدراسي لأفراد العينة

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
60%	6	جامعي
10%	1	تقني سامي
10%	1	تقني
20%	2	أخرى
100%	10	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أنه لدينا 6 حالات من المرضى ذوي مستوى جامعي بنسبة

60% وحالة واحدة مستوى تقني وأخرى تقني سامي أي بنسبة 10% لكليهما، وحالتين

أخرين بنسبة 20% ونستنتج من خلال الجدول أن كل المرضى المتدربين ذوي

مستوى دراسي لا بأس به.

1-4-1 - طريقة اختيار العينة:

من المنطق أن مجتمع البحث يتميز بكبر الحجم حيث يقدر عدده ب 33 فرد، فقد تم

استعمال العينة العشوائية التي هي مجموعة المرضى الذين يخضعون للعلاج أو

التأثير المتغير المستقل الذي يتمثل في النشاط البدني المكيف، وبالتالي فقد استخدم

الطلبة اسلوب العينة العشوائية التي تعد الأسلوب الأنسب لجمع البيانات في دراستنا هذه، وتعميمها على مجتمع البحث في هدف أن تكون النتائج في أقصى الدقة.

1-5-1 - ضبط متغيرات الدراسة:

1-5-1، تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (محمد عاطف غيث، 1989، ص506)

- تحديد المتغير المستقل: وهو النشاط البدني المكيف عامة والسباحة لدى مرضى الربو خاصة.

1-5-2، تعريف المتغير التابع: هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص219)

- تحديد المتغير التابع: وهو الحالة النفسية وتقدير الذات.

1-6-1 - مجالات البحث:**1-6-1-1، مجال البشري:**

يشمل عدد أفراد البحث 10 أفراد، (8) ذكور و (2) إناث.

1-6-1-2، المجال المكاني :

تم إجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على مستوى جمعية مرضى الربو التي تحتوي على (3) أفواج و (3) مربيين في هذا المجال، التي تقع بالمركب الرياضي لحي 5 جويلية بولاية مستغانم.

1-6-1-3، المجال الزمني:

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأول من شهر جانفي إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الثلاثة الأولى (جانفي، فيفري، مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهري أفريل وماي (يوميّ اثنين وخميس من كل أسبوع) تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاختبار وتوزيعها على العينة المختارة، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-7، أدوات البحث:

لقد استعملت هذه الدراسة عدد من الأدوات البحثية كوسائط لجمع البيانات من واقع الميدان، وتتمثل في الآتي:

1-7-1، المقابلة:

هي عبارة عن استجواب لجماعة صغيرة من الأفراد، تتسم في غالب الأحيان بطابع الحرية والمرونة النسبية، تتطلب مهارة فنية خاصة، تحدد مدى قدرة الباحث على خلق جو من الثقة بينه وبين مبحوثه، ومدى مرونته وعدم تهريه من القضايا أو الأسئلة المرحجة التي يريد فرضها على المبحوث. إنها تفاعل ما بين إنسان وإنسان، مما يجعل تسلسل المقابلة شيئاً لا يمكن التحكم فيه إلا جزئياً، لأن مسارها يتعلق بتطور التفاعلات ما بين الباحث والمبحوث.

أما المقابلة التي أجريناها فتتمثل في المقابلة الموجهة التي تتمثل يتم فيها التخطيط للأسئلة قبل بداية المقابلة، حيث يتم مراعاة التسلسل المنطقي في القاء الأسئلة، وتتصف هذه المقابلات بدرجة عالية من المصادقية.

(<http://www.stoob.com/527594.html>)

1-7-2- اختبار تقدير الذات (كوير سميث):

هو مقياس أمريكي صمم سنة 1967 لقياس الاتجاه نحو الذات الاجتماعية العائلية، وهو الحكم الشخصي للفرد نحو نفسه وان الصورة الصادقة التي يكونها الفرد نفسه تعتمد بالدرجة الأولى على تقدير ذاته حيث يحتوي على 3 محاور (25 سؤال).

1-7-3، الأدوات الإحصائية:

تستعمل هذه الطريقة أو العملية قصد الحصول على المعلومات الدقيقة التي تسمح بتحليل موضوعي للنتائج المتحصل عليها، وقد اعتمد الطلبة على طريقة النسب المئوية وذلك بواسطة الطريقة الثلاثية لعملية إحصائية على النحو التالي:

$$\frac{100 \times \text{ت}}{\text{ع}} = \text{س} \left\{ \begin{array}{l} 100\% \leftarrow \text{ع} \\ \text{س} \leftarrow \text{ت} \end{array} \right.$$

$$\frac{\text{التكرارات} \times 100\%}{\text{عدد الأفراد}} = \text{النسبة المئوية}$$

حيث:

ع: تمثل عدد أفراد العينة.

ت: يمثل عدد التكرارات.

س: يمثل النسبة المئوية.

1-8- الأسس العلمية للاختبار المستخدم:

الصدق:

يمكن الحصول على الدرجات وإتباع الخطوات التالية:
 درجة العبارات السالبة الصحيحة نعطي لها نقطة إذا أجاب عليها ب"لا تنطبق"
 ،درجات العبارات الموجبة الصحيحة تعطي لها نقطة إذا أجاب عليها ب"ينطبق"
 وللحصول على الدرجات الكلية لمقياس يتم جمع العبارات الصحيحة في المقياس
 مضروبة في العدد 04.

جدول مستوى تقدير الذات حسب "كوبر سميث":

الدرجة	مستوى تقدير الذات
20-00	تقدير منخفض جدا
40-20	تقدير منخفض
60-40	تقدير متوسط
80-60	تقدير مرتفع
100-80	تقدير مرتفع جدا

والجدول يبين خمس مستويات لتقدير الذات من خلال الدرجات.

الثبات:

قمنا بقياس ثبات الاختبار بأبعاده الأربعة، وكان معامل ثبات الاختبار بطريقة إعادة التطبيق (بعد 15 يوما) هو (0.84).

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

تحتل المرحلة الميدانية أهمية خاصة في البحوث، فالقيمة الحقيقية للبحث لا تتمثل فقط في جمع التراث النظري والاطلاع على البحوث والدراسات التي تناولت المشكلة موضوع الدراسة، وإنما تتمثل في اعتمادها على العمل الميداني، فالمرحلة الميدانية من أهم مراحل الدراسة.

وبعد تحديد الإجراءات المنهجية يعتبر هذا الفصل خاتمة الدراسة، حيث سنستعرض فيه أهم وآخر جزء من الدراسة.

فسنتطرق فيه إلى ترجمة النتائج في شكل جداول وأعمدة بيانية وعرض وتحليل هذه النتائج مع مناقشتها والخروج بنتيجة عامة وإعطاء اقتراحات... الخ.

عرض وتحليل ومناقشة البيانات:

2- تؤثر ممارسة النشاط البدني ايجابيا على الحالة النفسية لدي مرضى الربو.

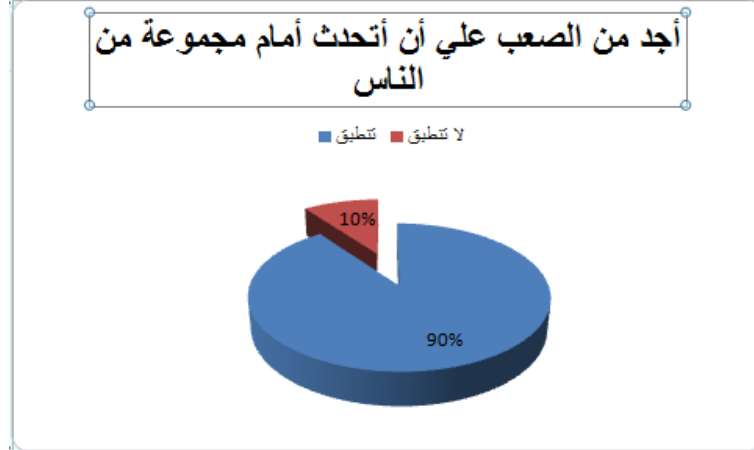
• الجدول رقم 05: أجد من الصعب عليّ أن أتحدث أمام مجموعة من الناس.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
90%	9	تنطبق
10%	1	لا تنطبق
% 100	10	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن (90%) من المرضى يقرون بعدم وجودهم لصعوبة على التحدث أمام مجموعة من الناس، أما النسبة الأخرى (10%) من إجابات المرضى أجمعوا على أنه توجد لديهم صعوبة في التحدث أمام مجموعة من الناس.

• الشكل رقم 01:

- الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 05: أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام مجموعة من الناس.



يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن النسبة الكبيرة من المرضى يقرون بعدم وجودهم لصعوبة على التحدث أمام مجموعة من الناس.

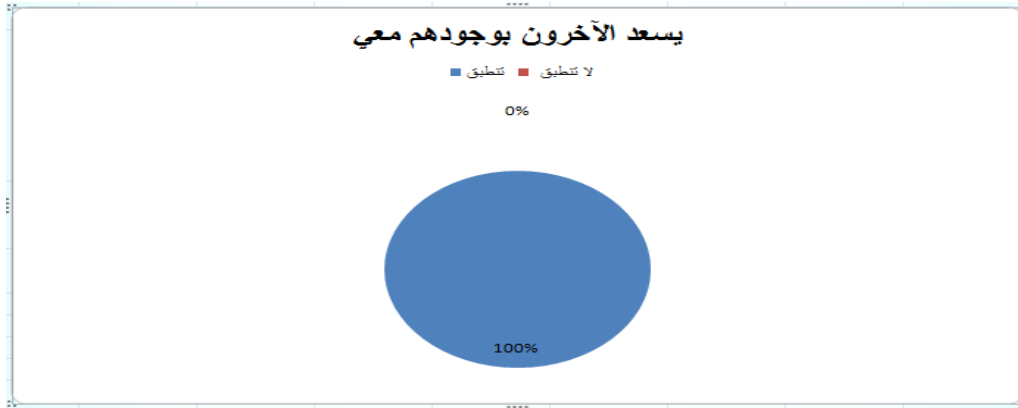
- *ومنه نستنتج أن معظم المرضى لا يجدون مشكلة في التأقلم مع الآخرين.
- الجدول رقم 06: يسعد الآخرون بوجودهم معي.

النسبة	التكرار	العينة
		الإجابة
%100	10	تتطبيق
%00	0	لا تتطبيق
% 100	10	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (100 %) من المرضى يقولون أن معظم الناس يسعد بوجودهم معهم..

• الشكل رقم 02:

- الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 05: يسعد الآخرون بوجودهم معي



من خلال الشكل البياني نلاحظ أن نسبة (100 %) من المرضى يقولون أن معظم الناس يسعد بوجودهم معهم.

*ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف ساعد المرضى على الخروج من عزلتهم.

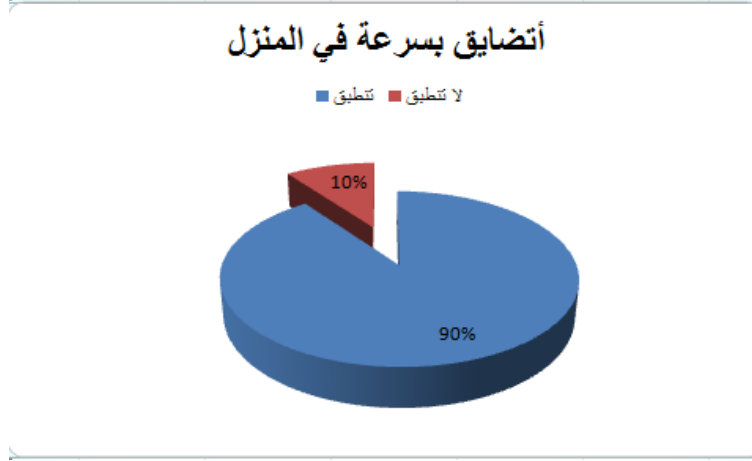
• الجدول رقم 07: أتضايق بسرعة في المنزل.

النسبة	التكرار	العينة
		الإجابة
10%	1	تتطبق
90%	9	لا تتطبق
%100	10	المجموع

من خلال النتائج نلاحظ أن نسبة (90%) يرون أنهم لا يتضايقون بسرعة في المنزل، أما النسبة الباقية (10%) يرون أنهم يتضايقون بسرعة في المنزل.

• الشكل رقم 03:

- الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 07: أتضايق بسرعة في المنزل.



من خلال الشكل البياني نلاحظ أن نسبة (90%) أي أغلبية المرضيرون أنهم لا يتضايقون بسرعة في المنزل، أما النسبة القليلة الباقية يرون أنهم يتضايقون بسرعة في المنزل.

*ومنه نستنتج أن معظم المرضي يرون أن الرياضة تؤثر في بعض الأحيان بشكل ايجابي على محاربة الاكتئاب.

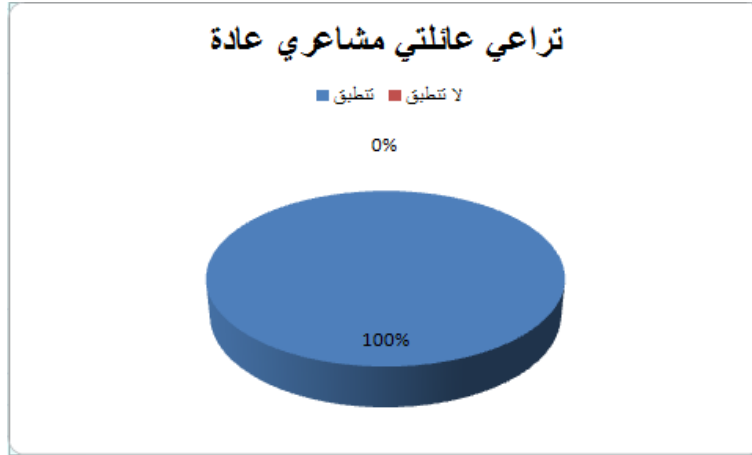
• الجدول رقم 08: تراعي عائلتي مشاعري عادة.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
100%	10	تنطبق
%00	0	لا تنطبق
% 100	10	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (100 %) من المرضى يقولون ان عائلتهم تراعي مشاعرهم عادة.

• الشكل رقم 04:

• الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 08: تراعي عائلتي مشاعري عادة.



من خلال الشكل البياني يتضح لنا أن جل المرضى تراعي عائلتهم مشاعرهم عادة.

*ومنه نفسر آرائهم بأن عائلات المرضى تساعدهم في تجاوز المرض.

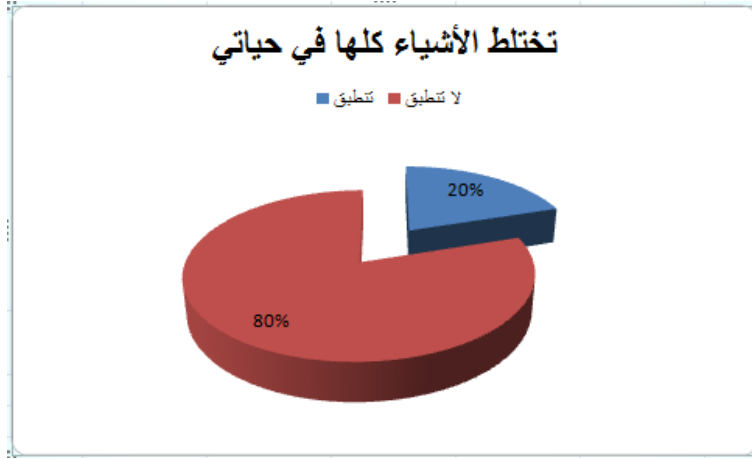
• الجدول رقم 09: تختلط الأشياء كلها في حياتي.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
20%	2	تتطبق
80%	8	لا تتطبق
%100	10	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة (20%) يرون أن الأشياء تختلط كلها في حياتهم وأن نسبة أخرى (80%) يرون أن الأشياء لا تختلط عليهم كلها في حياتهم.

• الشكل رقم 05:

- الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 09: تختلط الأشياء كلها في حياتي.



من خلال الشكل البياني نلاحظ أن نسبة (20%) يرون أن الأشياء تختلط كلها في حياتهم وأن نسبة أخرى (80%) يرون أن الأشياء لا تختلط عليهم كلها في حياتهم.

*ومنه نستنتج أن الأكثرية ساعدهم النشاط الحركي المكيف في ترتيب أفكارهم والتركيز في حياتهم.

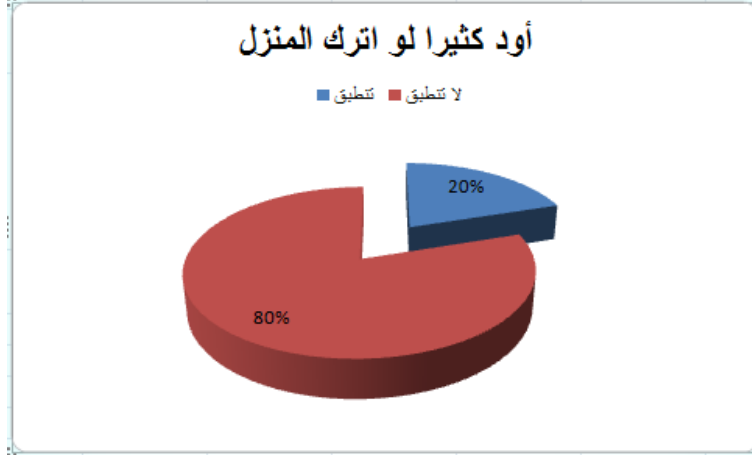
• الجدول رقم 10: أود كثيرا لو اترك المنزل.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
20%	2	تطبيق
80%	8	لا تطبيق
%100	10	المجموع

نلاحظ أن نسبة (80%) من المرضى يرون أنهم لا يودون ترك منزلهم، أما نسبة (20%) يودون كثيرا ترك منزلهم.

• الشكل رقم 06:

- الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 10: أود كثيرا لو اترك المنزل.



من خلال الشكل البياني نلاحظ أن نسبة (80%) من المرضى يرون أنهم لا يودون ترك منزلهم، أما نسبة (20%) يودون كثيرا ترك منزلهم.

*ومنه نستنتج أن معظم المرضى ساعدهم النشاط الرياضي المكيف على الشعور بالراحة في المنزل.

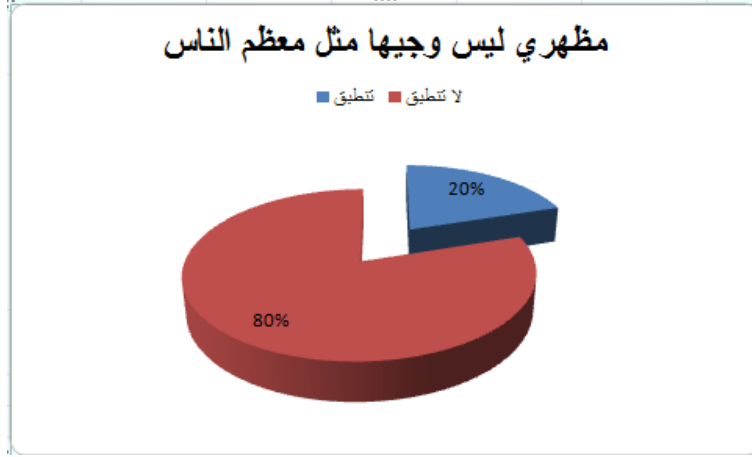
• الجدول رقم 11: مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
20%	2	تطبق
80%	8	لا تطبق
%100	10	المجموع

من الجدول نلاحظ أن نسبة (80%) لا يرون أن مظهرهم ليس وجيها مثل معظم الناس أما النسبة الباقية التي تتمثل في (20%) لا يرون أن مظهرهم وجيها مثل معظم الناس.

• الشكل رقم 07:

- الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 11: مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس.



من خلال الرسم البياني نلاحظ أن نسبة (80%) لا يرون أن مظهرهم ليس وجيها مثل معظم الناس، أما النسبة الباقية فهم لا يرون أن مظهرهم وجيها مثل معظم الناس.

*ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف ساعدهم على تخطي نقاط النقص والضعف لديهم.

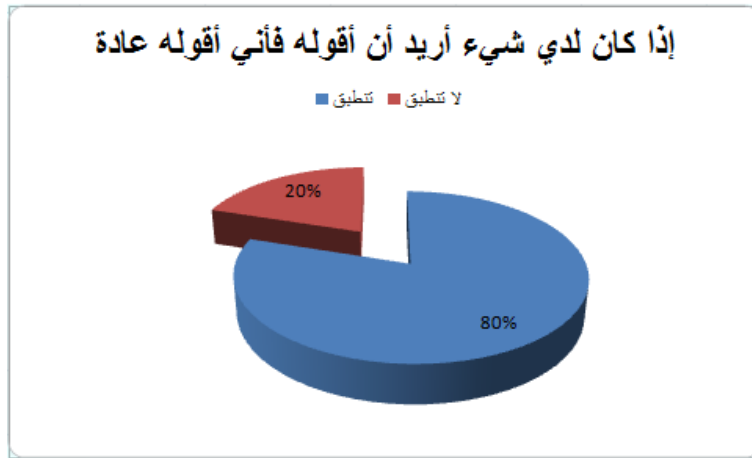
• الجدول رقم 12: إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فأني أقوله عادة.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
80%	8	تتطبق
20%	2	لا تتطبق
%100	10	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الكبرى (80%) يقولون بأنهم إذا كان لديهم شيء يريدون أن يقولونه فهم يقولونه عادة، أما نسبة (20%) من المرضى يقولون إنهم في بعض الأحيان يكتفون بأشياء يودون قولها.

• الشكل رقم 08:

- الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 12: إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فأني أقوله عادة.



من خلال الشكل البياني يتضح لنا أن أكثرية المرضى إذا كان لديهم شيء يريدون أن يقولونه فهم يقولونه عادة.

*ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف ينمي الثقة بالنفس حيث يعبر المرضى عن أنفسهم بدون خوف أو تردد.

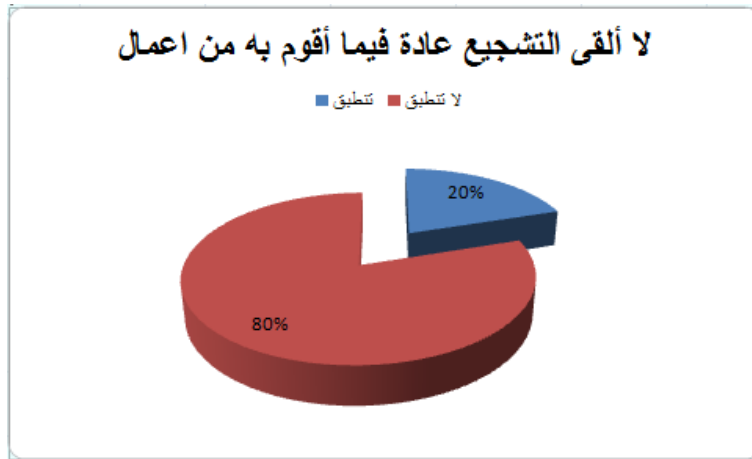
الجدول رقم 13: لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من اعمال.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
20%	2	تتطبق
80%	8	لا تتطبق
%100	10	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الكبرى (80%) من المرضى يرون بأنهم يلقون التشجيع عادة فيما يقومون به من أعمال، أما النسبة الباقية (20%) يرون أنهم لا يلقون التشجيع عادة فيما يقومون به من أعمال.

• الشكل رقم 09:

- الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 13: لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من اعمال.



من خلال الشكل البياني نلاحظ أن معظم المرضى يرون بأنهم يلقون التشجيع عادة فيما يقومون به من أعمال.

*ومنه نستنتج أن المقربين من المرضى يراعون أعمالهم ويساندونهم لتخطي عواقب المرض.

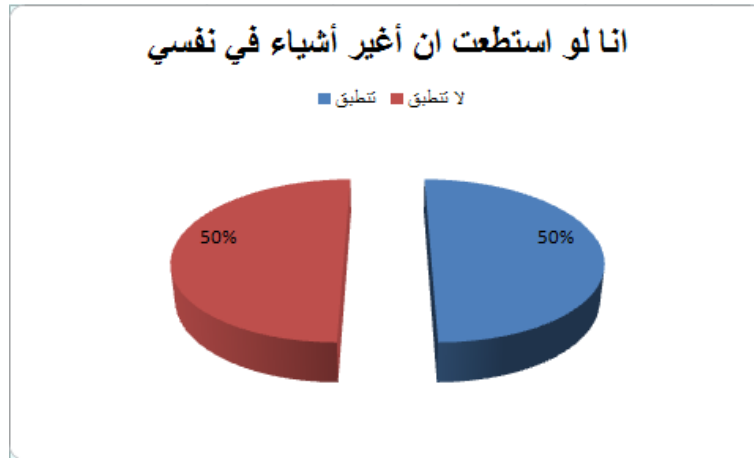
الجدول رقم 14: انا لو استطعت أغير أشياء في نفسي.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
50%	5	تطبق
50%	5	لا تطبق
100%	10	المجموع

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن (50%) من آراء المرضى تقول بأن لو كان بإمكانهم لغيروا أشياء في أنفسهم و (50%) الأخرى تقول بأن حتى ولو كان بإمكانهم لن يغيروا أشياء في أنفسهم.

• الشكل رقم 10:

- الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 20: انا لو استطعت ان أغير أشياء في نفسي.



من خلال الرسم البياني نلاحظ أن القيمة منقسمة بالتساوي عند التساؤل ما إذا كان برغبتهم أن يغيروا أشياء في أنفسهم.

*ومنه نستنتج أن رغم النشاط الرياضي يبقى نصف المرضى لهم الرغبة على بعض التغيير في أنفسهم.

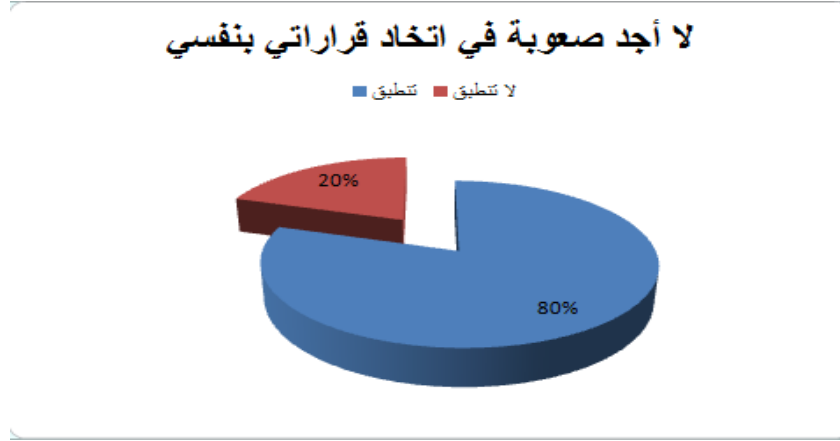
• الجدول رقم 15: لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسى.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
80%	8	تتطبق
20%	2	لا تتطبق
100%	10	المجموع

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن النسبة الكبرى (80%) من المرضى يرون بأنهم لا يجدون صعوبة في إتخاذ قراراتهم بأنفسهم، بينما النسبة المتبقية (20%) ترى بأنه أحيانا يجدون صعوبة في اتخاذ قراراتهم بأنفسهم.

• الشكل رقم 11:

- الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 21: لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي.



من خلال الرسم البياني نلاحظ أن الثمن (80%) من نسبة المرضى يرون بأنهم لا يجدون صعوبة في إتخاذ قراراتهم بأنفسهم، بينما النسبة القليلة المتبقية (20%) ترى بأنهم يجدون صعوبة في اتخاذ قراراتهم بأنفسهم.

*إذا فان معظم المرضى لهم تلك الثقة في ذاتهم كذلك التي يحتاجونها في اتخاذ قراراتهم.

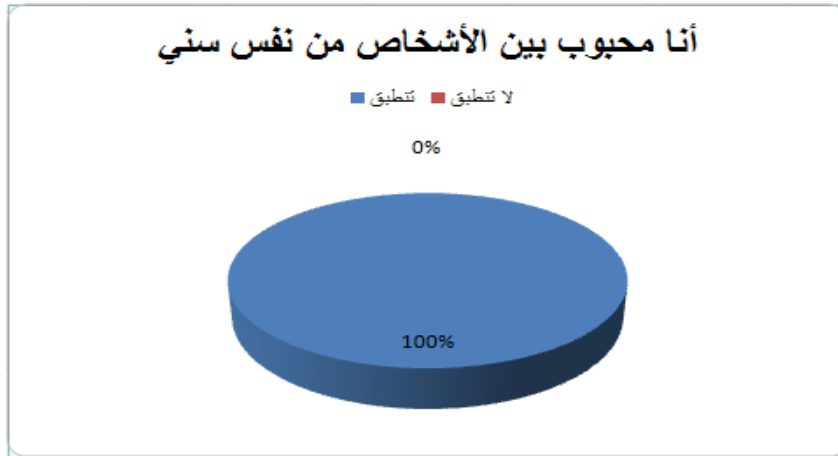
الجدول رقم 16: أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني.

النسبة	التكرار	العينة
		الإجابة
100%	10	تتطبق
00%	0	لا تتطبق
100%	10	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن جل نسبة المرضى يرون أنهم محبوبون بين الأشخاص من نفس سنهم.

• الشكل رقم 12 :

- الدائرة النسبية الخاصة ب الجدول رقم 22: أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني.



من خلال الرسم البياني نلاحظ أن النسبة محصورة على من أجاب ب تنطبق على التساؤل ما إذا كان المريض يجد نفسه محبوب بين الأشخاص من نفس سنه.

*ومنه نستنتج أن ليس لدى المرضى شك في مدى حب الأشخاص من نفس سنهم لهم.

• الجدول رقم 17: أستسلم بسهولة.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
10%	1	تتطبق
90%	9	لا تتطبق
100%	10	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (90%) يرون أنهم لا يستسلمون بسهولة، أما الأقلية الباقية (10%) يرون أنهم بإمكانهم الاستسلام بسهولة.

• الشكل رقم 13 :

• الدائرة النسبية الخاصة ب الجدول رقم 23: أستسلم بسهولة.



من خلال الرسم البياني نلاحظ أن معظم (90%) المرضى لا يستسلمون بسهولة، أما النسبة القليلة المتبقية (10%) يرون أنهم بإمكانهم الاستسلام بسهولة.

*ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي يساعد المرضى على تنمية تلك الثقة في النفس حيث أن معظمهم يقولون أنهم لا يستسلمون بسهولة.

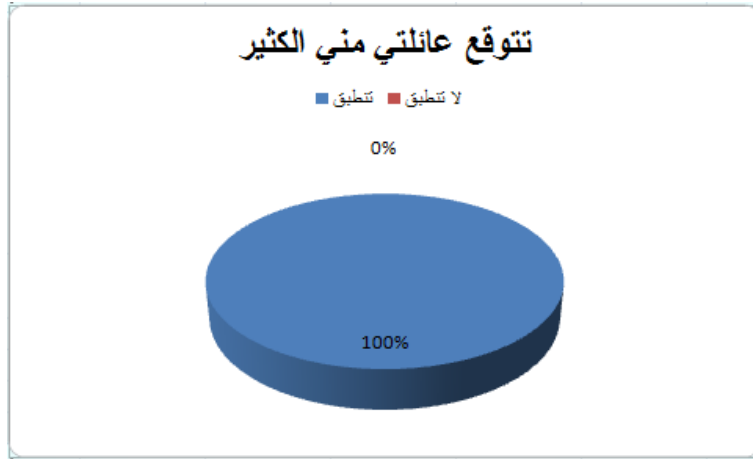
• الجدول رقم 18: تتوقع عائلتي مني الكثير.

النسبة	التكرار	العينة
		الإجابة
100%	10	تتطبق
00%	0	لا تتطبق
100%	10	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (100 %) يرون أن عائلتهم تتوقع منهم الكثير.

• الشكل رقم 14 :

- الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 24: تتوقع عائلتي مني الكثير.



من خلال الرسم البياني نلاحظ أن نسبة (100 %) يرون أن عائلتهم تتوقع منهم الكثير.

*إذا فنستنتج أن عائلات المصابين بمرض الربو لديهم ثقة كاملة فيهم.

1-2. تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من مستوى الإحباط لدي

مرضى الربو.

• الجدول رقم 19: لا تضايقتي الأشياء عادة.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
90%	9	تتطبق
10%	1	لا تتطبق
%100	10	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن (90%) من المرضى أجابوا تنطبق على أنه لا تضايقتهم الأشياء عادة أما النسبة القليلة فكان جوابهم بلا تنطبق أي أنه تضايقتهم الأشياء عادة.

• الشكل رقم 15:

- الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 14: لا تضايقتي الأشياء عادة.



من خلال الشكل البياني يظهر لنا أن معظم المرضى أجابوا بتطبيق على أنه لا تضايقهم الأشياء عادة أما النسبة القليلة الباقية فكان جوابهم بلا تتطبق أي أنه تضايقهم الأشياء عادة.

*ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف ساعد المرضى على تقبل الأشياء بكل معنويات.

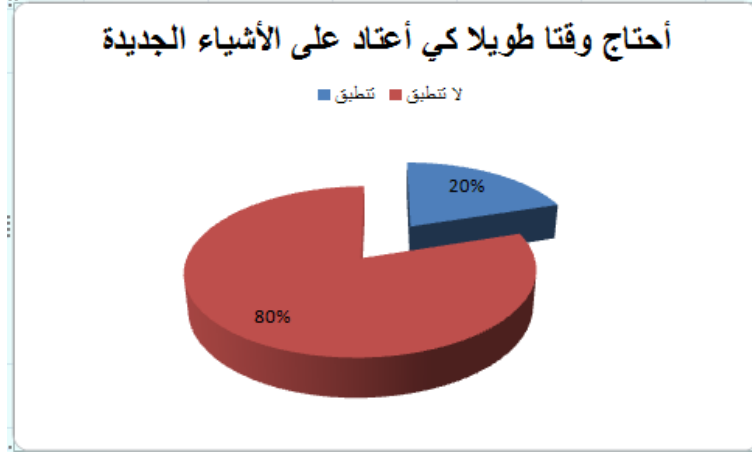
• الجدول رقم 20: أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
20%	2	تتطبق
80%	8	لا تتطبق
%100	10	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (80%) من المرضى يقولون إنهم لا يحتاجون وقتا طويلا كي يعتادوا على الأشياء الجديدة، أما (20%) الباقية فيقولون العكس أي أنهم يحتاجون وقتا أطول كي يعتادوا على الأشياء الجديدة.

• الشكل رقم 16 :

- الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 15: أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة.



من خلال الرسم البياني نلاحظ أن نسبة (80%) من المرضى يقولون إنهم لا يحتاجون وقتا طويلا كي يعتادوا على الأشياء الجديدة، أما (20%) الباقية فيقولون إنهم يحتاجون وقتا طويلا كي يعتادوا على الأشياء الجديدة.

*ومنه فنستنتج أن النشاط الرياضي المكيف ساعدهم على تقبل الأشياء الجديدة بسرعة في حياتهم.

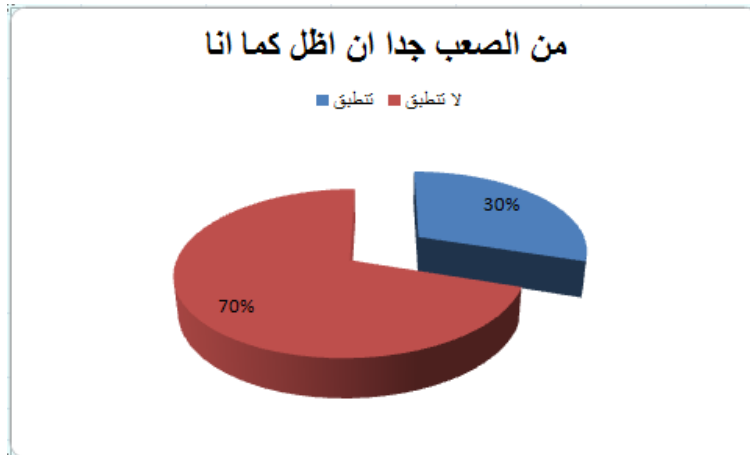
• الجدول رقم 21: من الصعب جدا ان اظل كما انا.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
30%	3	تتطبق
70%	7	لا تتطبق
100%	10	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (70%) لا يرون أنه من الصعب أن يظلوا كما هم، أما النسبة المتبقية (30%) فتري أنه من الصعب أن يظلوا كما هم.

• الشكل رقم 17:

- الدائرة النسبية الخاصة ب الجدول رقم 16: من الصعب جدا ان اظل كما انا.



من خلال الرسم البياني نلاحظ أن نسبة (70%) لا يرون أنه من الصعب أن يظلوا كما هم، أما النسبة المتبقية (30%) فتري أنه من الصعب أن يظلوا كما هم.

*ومنه نستنتج أن أكبر نسبة من المرضى تقبلوا عواقب المرض وذلك بتمارين النشاط الرياضي المكيف.

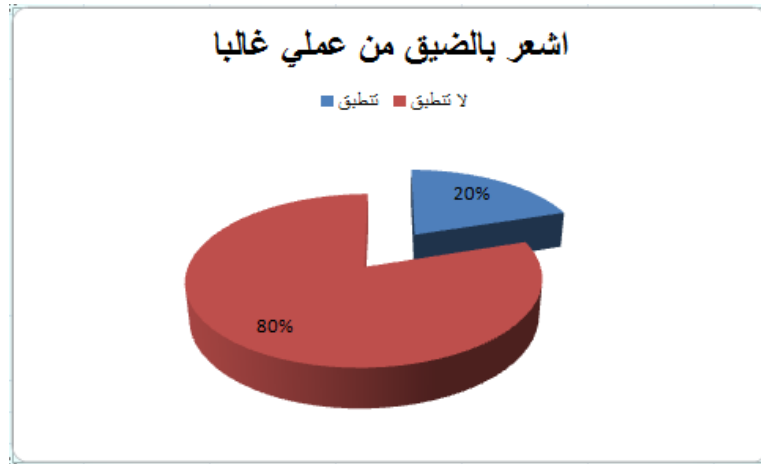
• الجدول رقم 22: اشعر بالضيق من عملي غالبا.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
20%	2	تتطبق
80%	8	لا تتطبق
100%	10	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (20%) يشعرون بالضيق من عملهم عادة، والنسبة الكبيرة المتبقية لا تشعر بالضيق من عملها غالبا.

• الشكل رقم 18:

- الدائرة النسبية الخاصة ب الجدول رقم 17: اشعر بالضيق من عملي غالبا.



من خلال الرسم البياني يتضح لنا أنه معظم المرضى لا يشعرون بالضيق من عملهم غالبا.

*ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف ساعد المرضى على استغلال عملهم وعدم الشعور بالضيق.

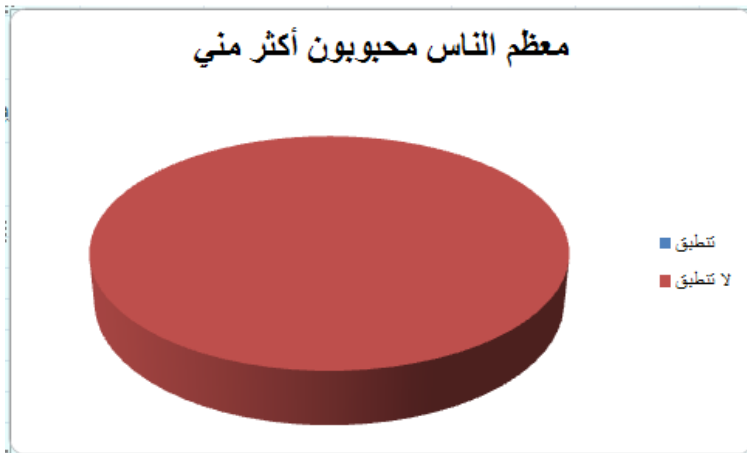
• الجدول رقم 23: معظم الناس محبوبون أكثر مني.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
00%	0	تتطبق
100%	10	لا تتطبق
100%	10	المجموع

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة كلية للمرضى أجابت ب لا تتطبق على ما إذا كانوا يجدون أن معظم الناس محبوبون أكثر منهم.

• الشكل رقم 19:

- الدائرة النسبية الخاصة ب الجدول رقم 18: معظم الناس محبوبون أكثر مني.



من خلال الرسم البياني نلاحظ أن (100%) من المرضى أجابوا ب لا تتطبق على ما إذا كانوا يجدون أن معظم الناس محبوبون أكثر منهم.

*ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف ساعد المرضى على الرفع من معنوياتهم ومدى إحساسهم المماثل مع الآخرين.

• الجدول رقم 24: أرغب كثير لو أكون شخصا اخر.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
10%	1	تتطبق
90%	9	لا تتطبق
100%	10	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (90%) وهي الأغلبية لا يرون أنهم يرغبون لو يكونوا أشخاص آخريين، وأما نسبة (10%) الباقية يرون أنهم يرغبون لو يكونوا أشخاص آخريين أحيانا.

• الشكل رقم 20:

- الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 19: أرغب كثير لو أكون شخصا اخر.



من خلال الرسم البياني نلاحظ أن نسبة (90%) وهي الأغلبية لا يرون أنهم يرغبون لو يكونوا أشخاص آخريين، وأما نسبة (10%) الباقية يرون أنهم يرغبون لو يكونوا أشخاص آخريين أحيانا.

*ومنه فنستنتج أن النشاط الرياضي المكيف ساهم في تقبل المرض والمرور الى أبعد من ذلك والتفكير في الأشياء الإيجابية عامة.

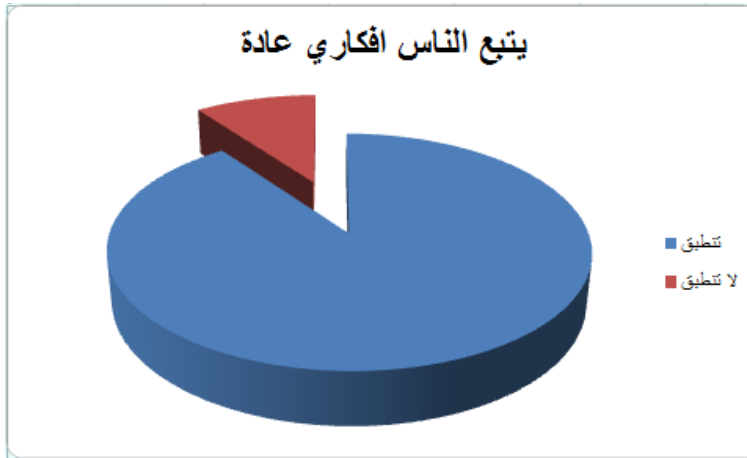
• الجدول رقم 25: يتبع الناس افكاري عادة.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%90	9	تتطبق
%10	1	لا تتطبق
%100	10	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (90%) يرون أن الناس تتبع أفكارهم عادة، والنسبة الأخرى (10%) ترى العكس.

• الشكل رقم 21 :

• الدائرة النسبية الخاصة ب الجدول رقم 25: يتبع الناس افكاري عادة.



من خلال الرسم البياني نلاحظ أن نسبة (90%) يرون أن الناس تتبع أفكارهم عادة، والنسبة الباقية (10%) ترى العكس.

*ومنه نستنتج أن أكبر نسبة من المرضى لديهم القدرة على فرض أفكارهم على الآخرين.

• الجدول رقم 26: لا أقدر نفسي حق قدرها.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
10%	1	تتطبق
90%	9	لا تتطبق
100%	10	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (10%) من نسبة المرضى لا يقدرّون أنفسهم حق قدرها، والنسبة الأخرى (90%) ترى أنهم يقدرّون أنفسهم حق قدرها.

• الشكل رقم 22 :

- الدائرة النسبية الخاصة ب الجدول رقم 26: لا أقدر نفسي حق قدرها.



من خلال الرسم البياني نلاحظ أن معظم المرضى يرون أنهم يقدرّون أنفسهم حق قدرها.

*ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي ساعدهم على تقدير أنفسهم حق قدرها.

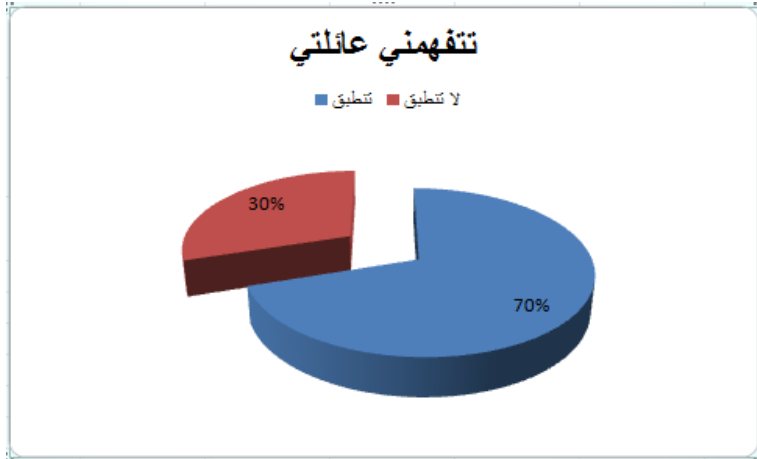
الجدول رقم 27: تفهمي عائلي.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
70%	7	تطبق
30%	3	لا تطبق
100%	10	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (70%) يرون أن عائلتهم تفهمهم، أما البقية (30%) يرون أن عائلتهم لا تفهمهم.

• الشكل رقم 23:

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 27: تفهمي عائلي.



من خلال الشكل البياني يظهر لنا أن نسبة (70%) يرون أن عائلتهم تفهمهم، أما البقية يرون أن عائلتهم لا تفهمهم.

*ومنه نستنتج أن فئة صغيرة من عائلات المرضى لا يتفهمونهم كونهم شبان أما باقي العائلات تفهم جيدا مع المرضى.

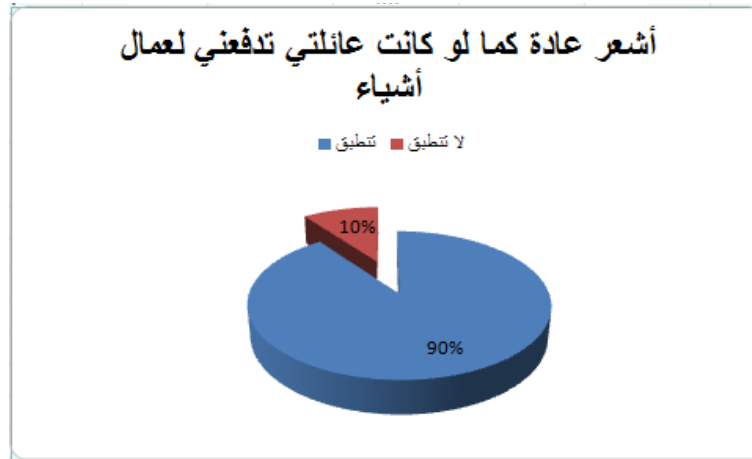
- الجدول رقم 28: أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل أشياء.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
90%	9	تتطبق
10%	1	لا تتطبق
100%	10	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة (90%) يرونكما لو أن عائلتهم تدفعهم لعمل أشياء، والنسبة الأخرى (10%) ترى العكس.

- الشكل رقم 24:

- الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 28: أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل أشياء.



من خلال الشكل البياني يظهر لنا أن معظم المرضى بنسبة (90%) يرونكما لو أن عائلتهم تدفعهم لعمل أشياء، والنسبة الأخرى المتبقية (10%) ترى العكس.

*ومنه نستنتج أن العائلة تساهم في المساعدة على التحلي بالثقة بالنفس وتقدير الذات باستغلال وقت الفراغ.

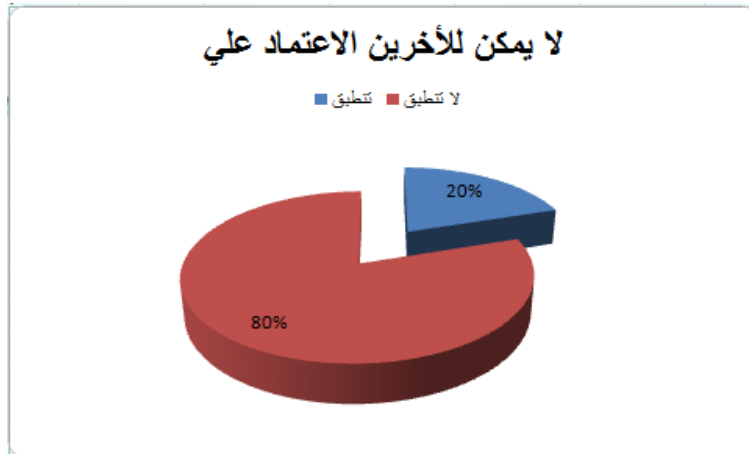
• الجدول رقم 29: لا يمكن للأخرين الاعتماد علي.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
20%	2	تتطبق
80%	8	لا تتطبق
100%	10	المجموع

من خلال الجدول نجد أن نسبة (80%) يرون أنه يمكن للأخرين الاعتماد عليهم، والنسبة الأخرى (20%) ترى أنه ليس بإمكان الآخرين الاعتماد عليهم.

• الشكل رقم 25:

- الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 29: لا يمكن للأخرين الاعتماد علي.



من خلال الشكل البياني يظهر لنا أن نسبة (80%) يرون أنه يمكن للأخرين الاعتماد عليهم، والنسبة الأخرى (20%) عكس ذلك تماما.

*ومنه نستنتج أن المرضى وبالنشاط الرياضي المكيف نمّا تلك الثقة بالنفس.

• الجدول رقم 30: الاستنتاج العام حسب اختبار كوبر سميث:

عدد الأشخاص	عدد الأسئلة تطبق	عدد الأسئلة لا تطبق	نتائج تطبيق الاختبار	النسبة المئوية للتقدير الذات
الحالة 1:	11	14	24	96%
الحالة 2:	11	14	24	96%
الحالة 3:	12	13	23	92%
الحالة 4:	13	12	20	80%
الحالة 5:	6	19	21	84%
الحالة 6:	14	11	21	84%
الحالة 7:	13	12	22	88%
الحالة 8:	14	11	19	76%
الحالة 9:	14	11	19	76%
الحالة 10:	10	15	23	92%

2-3- استنتاجات محصّل عليها حسب الفرضيات الجزئية:

2-3-1. حسب الفرضية الجزئية الأولى:

- * ومنه نستنتج أن معظم المرضى لا يجدون مشكلة في التأقلم مع الآخرين.
- * ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف ساعد المرضى على الخروج من عزلتهم.
- * ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف ساعدهم على تخطي نقاط النقص والضعف لديهم.

2-3-2. حسب الفرضية الجزئية الثانية:

- * ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف ساعد المرضى على تقبل الأشياء بكل معنويات.
- * ومنه فنستنتج أن النشاط الرياضي المكيف ساهم في تقبل المرض والمرض إلى أبعد من ذلك والتفكير في الأشياء الإيجابية عامة.
- * ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف ساعد المرضى على الرفع من معنوياتهم ومدى إحساسهم المماثل مع الآخرين.

3- مناقشة الفرضيات:

3-1. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرئيسية:

لقد أثرت ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف إلى حد تجاوز عقد الإحساس بالتقص ورفع مستوى تقدير الذات لدى مرضى الربو، حيث أظهرت النتائج تأكّد فرضيتنا فالحالات العشرة لديهم تقدير ذات مرتفع، أي ما يعادل بالنسب المئوية 76% إلى 96% هنا نلاحظ سيطرة المستوى العالي وهذا راجع إلى أن أغلب الحالات كان توجّههم في الاختبار إلى القطب الموجب أكثر.

كما أنّ لكلّ الحالات صورة ذات إيجابية، حيث أن هؤلاء المرضى راضين على شكل جسمهم ومتقبلون لصورته. وبالتالي فإنّ الصورة الإيجابية تدفع إلى زيادة الثقة بالذات والرّضا عنها ومعه يزيد مستوى تقدير الذات لديهم. وفي هذا المجال جاءت دراسة (egallery 2007) التي توصّلت إلى أن الناس الذين لديهم صورة جسم إيجابية لهم مفهوم واضح وصحيح عن شكل الجسم ويقدرّون ويعجبون بهذا الشكل، ويفهمون أن شكل الجسم يعبر ولو بقليل عن شخصيتهم. (وفاء محمد القاضي، 2009، ص 110).

3-2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

تتحقق فرضيتنا أي أن ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف تؤثر إيجابيا على الحالة النفسية لدى مرضى الربو حيث لاحظنا من خلال نتائج المقابلات مع الحالات (عينة الدراسة) من خلال تأكيد معظم الحالات على تحسن مزاجهم و رغبتهم في حضور الحصص التدريبية بفارغ الصبر، وانفتاحهم على الحياة واقبالهم على خلق علاقات جديدة في المجتمع بعدما كانوا منعزلين وانطوائيين من قبل. توجد لدى عامة البشر الحاجة الملحة للشعور بالدفء والحب والاحترام والتعاطف، والتقبل من الآخرين، " وخاصة من أولئك الذين يمثلون أهمية في حياتنا كوالدين، وتبقى هذه الحاجة للتقدير الإيجابي نشطة طوال الحياة ". ويتمثل التقدير المرتفع لذات في احترام الذات وتقديرها، فيتميز صاحب المستوى العالي لتقدير الذات في الثقة بالنفس. (بوزقاق سميرة، 2006، ص108)

3-3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية :

تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من مستوى الإحباط لدى مرضى الربو ومنه فتحققت لدينا فرضيتنا، حيث من خلال النتائج المحصلة عليها وكما يتضح من خلال الجانب النظري فإن معظم المرضى لديهم إحباط ومشاعر سلبية وعقد نقص، لكن الفئة الممارسة للنشاط البدني المكيف تجاوزت مرحلة الإحباط واستعادت الثقة بالنفس وهذا ما نجده في الفقرات التي نتحدث عن الإحباط في اختبار كوبر سميث حيث نجد إجابات العينة إيجابية من هذه الناحية. إن الرضا عن الذات يعتمد على كيفية قياس المظاهر والأشياء التي نكتشفها والتوافق مع هذه الظاهرة. (حامد عبد السلام، ب ت، ص293)

4- اقتراحات:

- عمل برامج توعية في وسائل الإعلام لشرح طبيعة مرض الربو وأهم مخاطره وكيفية الوقاية منه.
- إعداد برامج تدريبية لتعزيز الذات وتقوية الشخصية والإرادة عند مرضى الربو.
- عمل دراسات مستقبلية تهدف إلى فهم طبيعة شخصية المصاب بالربو.
- القيام بدراسات عن تقدير الذات عند المصابين بمرض الربو والعوامل المؤثرة فيه.
- الاهتمام بصحة الإنسان الجسدية والنفسية من خلال توزيع كتيبات والدورات العلمية الطبية.
- توفير معلومات دقيقة ومبسطة لجميع شرائح المجتمع عن مرض الربو.
- عمل دراسات تجريبية تهدف إلى معرفة أهم العوامل النفسية المؤثرة على هذه الفئة من المرضى.
- دراسات أثر النشاط الحركي الرياضي المكيف تهدف إلى وضع أسس العلاج النفسي لمرضى الربو.

5- خلاصة عامة:

توصلت دراستنا إلى معرفة ما إذا كان لممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف تأثير على مستوى تقدير الذات لدى مرضى الربو، بصفة أن المريض يمر بمرحلة جدّ حساسة تحت ضغوط الإصابة بمرض مزمن كالربو، هذا ما يؤثر على مزاجه وعن الرضا عن ذاته وكذلك الثقة بالنفس، وبالتالي يؤثر على مستوى تقدير الذات، وللكشف عن أثر النشاط البدني الرياضي المكيف تمّ تطبيق اختبار تقدير الذات على عينة الدراسة المتمثلة في 10 افراد ممارسين للنشاط الحركي المكيف مصابين بمرض الربو مختارين عشوائيا، وقد توصلنا الى النتائج المبينة في الفصل الثاني من الباب الثاني (الجانب التطبيقي للدراسة) إلى أنّ ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف لها تأثيرا إيجابيا لحدّ تجاوز عقد الاحساس بالنقص والرفع من مستوى تقدير الذات لدى المرضى، حيث يمكن القول بأن هذه الفئة الخاصة، تجد في ممارسة النشاط الحركي الرياضي المكيف حلاً يحمل في طياته الحلول الناجعة في حل المشاكل والصعوبات التي قد تواجههم وخاصة في مجتمع قد لا يوفر لهم كل إمكانيات النجاح والتأقلم، فالنشاط الحركي الرياضي المكيف له أهمية بالغة في حياة هذه الفئة الخاصة في المجتمع من خلال الترويح على النفس وملاً الفراغ الذي يعيشه. حيث أنه يمكننا تصنيف النشاط الحركي بمثابة المنقذ لهذه الفئة صحياً ونفسياً من خلال ما يلقنه للمريض من صفات كعدم احتقار الذات رئيسياً.

المصادر والمراجع

1-الكتب:

- أ- إبراهيم حلمي، ليلى السيد فرحات، التربية الرياضية والترويح للمعاقين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- ب- اديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة الجسمية نظرية جديدة، دار وائل للنشر، الأردن، ط1، 2009.
- ت- أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، 2003
- ث- جمال أبو دلو، الصحة الجسمية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2009.
- ج- حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج الرياضي، عالم الكتب، مصر، ب ط، 1995.
- ح- حسن الشناوي، علم النفس، دار صفاء للطباعة والنشر، عمان، ب ط، 2001
- خ- شاذلي بن جعفر، المفهوم الطبي للربو، دار النشر، تونس، ب ط، 1982.
- د- عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، العراق، ط1، 1998.
- ذ- عمار بوحوش محمد محمود دينبات، منهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، 1999
- ر- قحطان أحمد الظاهر، مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، دار وائل للنشر، الأردن، ط1، 2004.
- ز- محمود السيد أبو النيل، الأمراض السيكوسوماتية، دار النهضة العربية للتوزيع، مصر، ط3، 1994.
- س- محمد السيد عبد الرحمان، دراسات في الصحة الجسدية، دار قباء، مصر، ب ط، 1998،
- ش- محمد عاطف غيث، قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1989
- ص- محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط4، 1999

2-الكتب بلغة أجنبية:

ض- A.Stor,print marketing,sprl Belgique, Bruxelles,1993

ط- RoiRandan, Plintmorketing sport,France,Paris,1993

3-الرسائل الجامعية:

ظ- بوزقاق سميرة، علاقة الضغوط النفس اجتماعية بتقدير الذات لدى المدمنين المسجونين، رسالة ماجستير، جامعة ورقلة،2006.

ع- صفية أوسماعيل، مفهوم تحقيق الذات لدى فئة من المراهقين خلال نشاط بدني رياضي ممارس لدى ناد رياضي للسباحة، غير منشورة، جامعة الجزائر، 2004.

غ- مصطفى كامل، علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع، أطروحة دكتوراه، جامعة الزقازيق، مصر، 2003.

3-مواقع الأنترنت:

ف- INDEX.HTML WWW.S7ABY.COM/SITEMAP/

ق - www.google/Wikipédia/santé humaine.com

ك - <http://www.stoob.com/527594.html>

الملاحق

1- اختبار كوبر سمبث لقياس تقدير الذات:

لا تنطبق	تنطبق	
		01 لا تضايقتني الأشياء عادة.
		02 أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام مجموعة من الناس.
		03 أنا لو استطعت أن اغير أشياء في نفسي.
		04 لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي.
		05 يسعد الآخرون بوجودهم معي.
		06 أتضايق بسرعة في المنزل.
		07 أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة.
		08 أنا محبوب من بين الأشخاص من نفس سني.
		09 تراعي عائلتي مشاعري عادة.
		10 أستسلم بسهولة.
		11 تتوقع مني عائلتي الكثير.
		12 من الصعب جدا أن أظل كما أنا.
		13 تختلط الأشياء كلها في حياتي.
		14 يتبع الناس أفكارني عادة.
		15 لا أقدر نفسي حق قدرها.
		16 أودّ كثيرا أن لو أترك المنزل.
		17 أشعر بالضيق من عملي غالبا.
		18 مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس.
		19 إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة.
		20 تتفهمني عائلتي.
		21 معظم الناس محبوبون أكثر منّي.
		22 أشعر عادة كما لا كانت عائلتي تدفعني لعمل أشياء.
		23 لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من أعمال.
		24 أرغب كثيرا لو أكون شخصا آخر.
		25 لا يمكن للآخرين الاعتماد علي.

1-1. طريقة تصحيح الإختبار:

تعطى العلامة 1 إذا كانت الإجابة بتطبيق، وتعطى العلامة 0 إذا كانت الإجابة لا تنطبق

وهذا الأسئلة الموجبة وهي: 1،4،5،8،9،14،19،20،

تعطى العلامة 1 إذا كانت الاجابة بلا تنطبق، وتعطى العلامة 0 إذا كانت الإجابة تنطبق

وهذا الأسئلة السالبة وهي: 3،6،7،10،11،12،13،15،16،17،18،21،22،23،24،25،

ثم يضرب المجموع المحصل عليه في 4 وبذلك نحصل على درجة تقدير الذات للفرد.

2- نتائج الدراسة الأساسية:

عدد الأشخاص	عدد الأسئلة تنطبق	عدد الأسئلة لا تنطبق	نتائج تطبيق الاختبار	النسبة المئوية للتقدير الذات
الحالة 1:	11	14	24	96%
الحالة 2:	11	14	24	96%
الحالة 3:	12	13	23	92%
الحالة 4:	13	12	20	80%
الحالة 5:	6	19	21	84%
الحالة 6:	14	11	21	84%
الحالة 7:	13	12	22	88%
الحالة 8:	14	11	19	76%
الحالة 9:	14	11	19	76%
الحالة 10:	10	15	23	92%