

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم النشاط الحركي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستير

تحت عنوان

**دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحسين فاعلية الذات  
وصورة الجسم لدى المعاقين حركيا**

دراسة مسحية أجريت على جمعيتين للمعاقين حركيا بولاية مستغانم

تحت إشراف الدكتور :

بن قلاوز تواتي

من إعداد الطالبة:

بوسيف فاطمة الزهراء

الموسم الجامعي:

2014/2013

## شكر وتقدير

بعد حمدا لله وشكره الذي وهبني القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع ، لا املك إلا أن أتوجه بخالص شكري وتقديري لكل يد أسهمت في انجازه ، ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامي آفاق أرحب ومجالات أوسع للمعرفة .

ويسعدني كثيرا أن أتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام لأستاذي الدكتور الفاضل بن قلاوز تواتي لتفضل سيادته بالإشراف على هذا البحث ولما قدمت سيادته من توجيهات ونصائح وإرشادات منهجية وما غمرني به من نصائح وإرشادات فكانت أرائه منهجا اتبعته ، أدعو الله أن يمتعته بالصحة والهناء لما قدمه ويقدمه للبحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي عامة وفي النشاط البدني الرياضي المكيف خاصة ،

فجزاه الله عني خير الجزاء ووفقه لفعل الخير دائما .

كما أتوجه بالشكر الى كل من اسهم معي بعلم ، او ذلل لي عقبة ، والى كل من ساعدني من بعيد او قريب في انجاز هذا البحث واخص بالذكر : زوجي " احمد" فجزاهم الله جميعا خير الجزاء ، واثابهم على ما قدموه .

# إهداء

إلى من قال فيهما المولى عز وجل :

"وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى من قال فيهما المصطفى صلى الله عليه وسلم :

"الجنة تحت أقدام الأئمة"

إلى نسمة الحياة التي أعيش بها أُمِّي الغالية "حفظها الله"

إلى من علمني الجد والاجتهاد والصبر .. وان مسافة الألف ميل تبدأ بخطوة

..... أبي العزيز حفظه الله .

إلى رفيق دربي وزوجي "أحمد" .

إلى جميع إخوتي وأخواتي ..... رباهم الله ووفقهم لكل خير وخاصة الكتاكيت

إيمان ، ملك ، عبد القادر ومحمد لؤي .

..... إلى كل من حملهم قلبي ونسبهم قلبي .....

# قائمة الجداول

| الرقم | الجدول                                                                                                                                                                               | الصفحة |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 01    | أبعاد صورة الجسم و عدد عباراتها                                                                                                                                                      | 70     |
| 02    | نتائج الدراسة الاستطلاعية لاختبار-ت- ستودينت بدلالة الفروق بين نتائج المرحلة الأولى والمرحلة الثانية وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس فاعلية الذات لدى الممارسين       | 72     |
| 03    | نتائج الدراسة الاستطلاعية لاختبار-ت- ستودينت بدلالة الفروق بين نتائج المرحلة الأولى والمرحلة الثانية وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس فاعلية الذات لدى غير الممارسين . | 73     |
| 04    | معامل الثبات لمقياس فاعلية الذات                                                                                                                                                     | 74     |
| 05    | معامل الصدق لمقياس فاعلية الذات                                                                                                                                                      | 75     |
| 06    | نتائج الدراسة الاستطلاعية لاختبار-ت- ستودينت بدلالة الفروق بين نتائج المرحلة الأولى والمرحلة الثانية وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس صورة الجسم لدى ممارسين           | 76     |
| 07    | نتائج الدراسة الاستطلاعية لاختبار-ت- ستودينت بدلالة الفروق بين نتائج المرحلة الأولى والمرحلة الثانية وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس صورة الجسم لدى غير الممارسين     | 77     |
| 08    | معامل الثبات لمقياس صورة الجسم                                                                                                                                                       | 78     |
| 09    | معامل الصدق لمقياس صورة الجسم                                                                                                                                                        | 78     |
| 10    | نتائج الدراسة الأساسية لبعء السلوك                                                                                                                                                   | 84     |

|    |                                                            |    |
|----|------------------------------------------------------------|----|
| 85 | نتائج الدراسة الأساسية لبعء القلق                          | 11 |
| 86 | نتائج الدراسة الأساسية لبعء الشهرة والشعبية                | 21 |
| 87 | نتائج الدراسة الأساسية لبعء السعادة والرضا                 | 31 |
| 87 | نتائج الدراسة الأساسية لبعء الفكري                         | 41 |
| 88 | نتائج الدراسة الأساسية لبعء تقبل أجزاء الجسم المعيبة       | 51 |
| 89 | نتائج الدراسة الأساسية لبعء التناسق العام لأجزاء الجسم     | 61 |
| 89 | نتائج الدراسة الأساسية لبعء المنظور النفسي والاجتماعي      | 71 |
| 90 | نتائج الدراسة الاستطلاعية لبعء المحتوى الفكري              | 81 |
| 91 | النسب المئوية للممارسين وغير الممارسين لمقياس فاعلية الذات | 19 |
| 91 | النسب المئوية للممارسين وغير الممارسين لمقياس صورة الجسم   | 02 |

## المحتويات

- أ - كلمة شكر

- ب - اهداء

- ج - قائمة الجداول

### التعريف بالبحث

مقدمة

13 مشكلة

أهداف الفرصيات

15 البحث

16 مصطلحات البحث

18 الدراسات المشابهة

### الباب الاول :الدراسة النظرية

#### - الفصل الاول : النشاط البدني الرياضي المكيف

1. النشاط تمهيد

23 2 - تطور البدني الرياضي المكيف

24 النشاط البدني الرياضي المكيف في الجزائر

25 3 - أهداف النشاط البدني الرياضي المكيف في العالم و الجزائر

26 4. أشكال النشاط الحركي المكيف

27 1.4 النشاط الرياضي الترويحي

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| 27 | 4 - 2 . النشاط الرياضي العلاجي                      |
| 28 | 5 - النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف |
| 28 | 5. 1 . نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر و شيلر )   |
| 29 | 5- 2 . نظرية الإعداد للحياة                         |
| 29 | 5- 3 . نظرية الإعادة والتخليص                       |
| 30 | 5- 4 . نظرية الترويح                                |
| 30 | 5- 5 . نظرية الاستجمام                              |
| 30 | 5- 6 . نظرية الغريزة                                |
| 31 | 6 - تاريخ ظهور رياضية المعاقين                      |
| 31 | 7 - تطور رياضة المعاقين في الجزائر                  |
|    | 8. أنواع رياضة المعاقين حركيا الممارسة في الجزائر   |
| 31 | 8- 1 . العاب القوى                                  |
| 32 | 8- 2 . ركوب الخيل                                   |
| 32 | 8- 3 . السباحة                                      |
| 32 | 8- 4 . تنس الطاولة                                  |
|    | خلاصة                                               |
|    | الفصل الثاني : فاعلية الذات                         |
|    | 1 - تمهيد                                           |
| 34 | 2 . مفهوم فاعلية الذات                              |

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| 34 | 3. نظرية فاعلية الذات لباندورا      |
| 35 | 4 ابعاد فاعلية الذات                |
| 36 | 5 - انواع فاعلية الذات              |
| 38 | 5 - اثار فاعلية الذات               |
| 40 | 6 - خصائص فاعلية الذات              |
| 41 | 7 - العوامل المؤثرة في فاعلية الذات |
| 42 | 8 - علاقة فاعلية الذات بمفاهيم اخرى |

## الفصل الثالث : صورة الجسم

### تمهيد

|    |                                                      |
|----|------------------------------------------------------|
| 45 | 1 - ماهية صورة الجسد                                 |
| 46 | 2 - مفهوم صورة الجسم                                 |
| 47 | 3 - تعريف صورة الجسم من خلال مختلفة الدراسات والبحوث |
| 48 | 4 - مكونات صورة الجسم في التحليل النفسي              |
| 48 | 4 - 1 - المثال الجسمي                                |
| 48 | 4 - 2 - مفهوم الجسم                                  |
| 49 | 5 - أبعاد صورة الجسم                                 |
| 50 | 6 - الأنماط الرئيسية لصورة الجسم                     |
| 50 | 6 - 1 - النمط الواقعي                                |
| 50 | 6 - 2 - النمط الرياضي                                |

## الجسم

- 52 8 - صورة الجسم وعلاقتها بالنشاط الرياضي
- 53 9 - صورة الجسم و انعكاساتها على سلوك الفرد
- 53 10 - مختلف التناولات فيما يخص صورة الجسم
- 54 10 . 1 المقاربة الفسيولوجية الوظيفية لصورة الجسم
- 54 10 - 2 - المقاربة النورولوجية التشريحية لصورة الجسم
- 54 10 - 3 - المقاربة النفسية التحليلية لصورة الجسم
- 55 11 . العوامل التي تؤثر على صورة الجسم
- 55 11 - 1 - الآباء والعائلة
- 55 11 - 2 - الأصدقاء و الأقران
- 55 11 - 3 - وسائل الإعلام والثقافة
- 55 11 . 4 - التربية البدنية
- 56 12 - العوامل التي تؤدي إلى تغيير الصورة الجسمية

. خلاصة

## الفصل الرابع :المعاق حركيا

. تمهيد

- 59 1 - تعريف المعاق حركيا
- 59 2 - أسباب الإعاقة الحركية

|    |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------|
| 59 | 2.1 - الاضطرابات التكوينية                            |
| 60 | 2.2 - الاضطرابات المكتسبة او الخارجية                 |
| 60 | 2.2.1 - اسباب ما قبل الولادة                          |
| 60 | 2.2.2 - أسباب ولادية                                  |
| 60 | 2.2.3 - اسباب ما بعد الولادة                          |
| 61 | 2.2.4 - الحوادث المختلفة                              |
| 61 | 3- المشاكل المترتبة على الإعاقة الحركية               |
| 61 | 3.1 - المشاكل النفسية                                 |
| 62 | 3.2 - المشاكل الاجتماعية                              |
| 62 | 3.2.1 - مشاكل العمل                                   |
| 62 | 3.2.2 - مشاكل الأصدقاء                                |
| 62 | 3.2.3 - المشاكل الترويجية                             |
| 62 | 3.2.4 - مشاكل اقتصادية                                |
| 62 | 3.2.5 - المشاكل التعليمية                             |
| 63 | 3.2.6 - المشاكل الطبية                                |
| 63 | 3.2.7 - المشاكل المتعلقة بالتأهيل                     |
| 63 | 4 - بعض الخصائص تميز المعاق حركيا                     |
| 64 | 5 - مكانة المعاق حركيا في المجتمع                     |
| 65 | 6 - طرق ووسائل تغيير نظرة المجتمع السلبية نحو المجتمع |

. خلاصة

خاتمة الباب الأول

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

1. تمهيد

69 1.1. الدراسة الاستطلاعية

69 الغرض من الدراسة

69 1.2. وصف الدراسة

69 1.3. إجراءات الدراسة

70 1.4. أدوات الدراسة

70 1.5. طريقة تقييم درجات المقياس

71 1.6. الأسس العلمية لأداة القياس

71 1.6.1. الصدق

71 1.6.2. الثبات

72 1.6.3. الموضوعية

72 1.8. تحليل ومناقشة نتائج الدراسة الاستطلاعية

74 صدق وثبات الاختبار " التجربة الاستطلاعية

74 1.8.1 - مقياس فاعلية الذات

76 1.8.2 - مقياس صورة الجسم

|       |                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------|
| 79    | 1- 9 - الاستنتاجات المحصل عليها                        |
| 79    | 2 - الدراسة الأساسية                                   |
| 80    | 2- 1. منهج البحث                                       |
| 80    | - مجتمع البحث                                          |
| 80    | 2- 3. عينة البحث                                       |
| 80    | 2- 4. مجالات البحث                                     |
| 80    | 2- 5. متغيرات البحث                                    |
| 81    | 2- 6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية |
| 82    | 2- 7. صعوبات البحث                                     |
| -     | خلاصة                                                  |
| 84    | 2 - عرض النتائج                                        |
| تمهيد |                                                        |
| 85    | 2- 1. عرض نتائج فاعلية الذات                           |
| 88    | 2- 2. عرض نتائج مقياس صورة الجسم                       |
| 91    | 2- 3. عرض النسب المئوية لمقياس فاعلية الذات            |
| 94    | 2- 4. عرض النسب المئوية لمقياس صورة الجسم              |
| 92    | 2- 5. الاستنتاجات                                      |
| 92    | 2- 6. مناقشة فرضيات البحث                              |
|       | - المصادر والمراجع                                     |

- الملاحق

- ملخص باللغة العربية

- ملخص باللغة الفرنسية



التعريف

بالبحث

## - الإشكالية :

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

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

ويعد النشاط الرياضي من الأنشطة البدنية التربوية الأكثر انتشاراً في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المتكفلة بتربية ورعاية المعوقين ، ومما ساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملاً من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل محالاً هاماً في استثمار وقت الفراغ ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي و البدني للفرد المعاق، إذ يكسبه القوام الجيد ، ويمنح له الفرح والسرور، ويخلصه من التعب والكره ، وتجعله فرداً قادراً على العمل والإنتاج .

إذ أسفرت نتائج العديد من البحوث عن التأثير الإيجابي البرامج النشطة الحركية المعدلة في تنمية القدرات الإدراكية الحركية لدى المعلقين حركياً تحسين مفهوم الذات، وبعض جوانب السلوك التوافقي لديهم (إيمان زناطي 1995) وتحسين صورة الجسم لديهم كما أكدت دراسة "غزالي عبد القادر 2008 " حول علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم وأثرها على تقدير الذات لدى المعاقين حيث كشفت هذه الدراسة على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لهذه الفئة ومدى تأثيرها على صورة الجسم وتقدير الذات لديهم وانطلاقاً مما سبق فإن دراستنا تبحث في الإجابة عن التساؤل الآتي:

### 1.1. التساؤل العام :

هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تحسين فاعلية الذات و صورة الجسم لدى المعاق حركياً ؟

## 1.2. التساؤلات الجزئية :

- . هل مستوى فاعلية الذات عالي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي ؟ . هل
- مستوى صورة الجسم عالي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي ؟ . هل توجد
- فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس فاعلية الذات لدى المعاقين حركيا بين الممارسين وغير الممارسين ؟
- . هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس صورة الجسم لدى المعاقين حركيا بين الممارسين و غير الممارسين ؟

## 2. الفرضيات :

### 21. الفرضية العامة :

يلعب النشاط البدني الرياضي المكيف دورا ايجابيا في تحسين فاعلية الذات و صورة الجسم للمعاق حركيا .

### 2.2. الفرضيات الجزئية :

- مستوى فاعلية الذات عالي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي مقارنة مع أقارنهم غير الممارسين .
- مستوى تحسين صورة الجسم عالية لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي مع أقارنهم غير الممارسين
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس فاعلية الذات لدى المعاقين حركيا بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس صورة الجسم لدى المعاقين حركيا بين الممارسين و غير الممارسين لصالح الممارسين .

### 3 . أهداف الدراسة :

- معرفة مستوى فاعلية الذات لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي .
- معرفة مستوى صورة الجسم لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي .
- إيجاد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس فاعلي الذات بين الممارسين وغير الممارسين المعاقين حركيا.

- إيجاد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس صورة الجسم بين الممارسين وغير الممارسين المعاقين حركيا

#### 4 . أهمية الدراسة :

تستمد أهمية الدراسة من طبيعة الموضوع في حد ذاته من جهة ومن جهة أخرى المشكلات التي تطرحها و يمكن حصر أهميتها فيما يلي :

- محاولة شرح خصوصيات هذه الفئة وتقديم إسهامات على الأقل نظرية في هذا الصدد .

- معرفة المشاكل التي يعاني منها المعاقون حركيا وكيفية التعامل معها للقضاء عليها أو التخفيف منها.

- إيجاد العلاقة بين النشاط البدني الرياضي المكيف وفاعلية الذات وصورة الجسم لدى المعاق حركيا .

- معرفة ان لهذه الفئة طاقات كامنة او كغيرها من افراد المجتمع يمكن ان تكون عضوا فعالا في المستقبل .

#### 5 . مفاهيم أساسية لمصطلحات البحث :

لقد ورد في هذا البحث مصطلحات يفرض على الباحث أن يوضحها لكي يستطيع القارئ ان يتصفح و يستوعب ما جاء فيه دون عناء و غموض و نعرضها فيما يلي :

##### 5.1 - النشاط البدني الرياضي المكيف :

1.1 - تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات : يعني الرياضات و الألعاب و البرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها و شدتها ، و يتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين و في حدود قدراتهم .(حلمي ابراهيم و ليلي السيد فرحات ، 1998 ، ص223)

5.1 - 2 - تعريف ستور: نعي به كل الحركات و التمرينات و الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية ، النفسية، العقلية ،و ذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى . (A.stor :U .C.L ::1993 :p 10)

. التعريف الإجرائي : النشاط البدني الرياضي المكيف هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة و المتعددة التي تشمل التمارين و الألعاب الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة و نوعها و شدتها، بحث تتماشى مع قدراتهم البدنية و الاجتماعية والعقلية .

## 5 - 2 - فاعلية الذات :

5 - 2 - 1 - عرّفها (Bandura) بأنها: " حكم يكونه الفرد عن قدراته على تنظيم وتأدية مجموعة من الأفعال المطلوبة لتحقيق أنماط معينة من الأداء " (Bandura, 1977, p.79)

5 - 2 - 2 - عرّفها (Maddux) بأنها: " اعتقاد الفرد بقابليته العامة على عمل الأشياء التي توصلت إلى ما يريده في الحياة " (Maddux, 1998, p.203) .

5 - 2 - 3 - عرّفها (Regehr) بأنها: " تشير إلى عملية معرفية عاملة تحدث توقعات يتمكن الفرد بموجبها من حل المشكلات ومواجهة التحديات الجديدة " (Regehr, 2000, p.334) .

وفي ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة فان الباحثة تضع التعريف الآتي لفاعلية الذات : (هو حكم المعاقين حركيا بشأن إمكانياتهم وقدراتهم في تحقيق أهداف حياتهم )

أما التعريف الإجرائي لفاعلية الذات فهو :

الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس فاعلية الذات الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض . فكلما ارتفعت درجة على المقياس اتجهت نحو الفاعلية العالية , وكلما انخفضت درجة اتجهت نحو الفاعلية الواطئة .

## 5 - 3 - مفهوم صورة الجسم :

اصطلاحا :

صورة الجسم توجد في نهايات علم النفس و الطب فهي صورة أي حقيقة نفسية و هي جسم أي حقيقة بدنية ، كما يقول شيلدر يقول الجسم واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص مفهوم الجسم على ان صورة الجسم تتبع من مصادر شعورية ولاشعورية وتمثل مكونا اساسيا في معضومتنا عن ذاتنا . (حسن علي فايد ، 2001 ، ط1 ، ص 125)

- التعريف الإجرائي :

صورة الجسم هي الصورة التي يكونها الفرد على ذاته و عن جسمه تشمل الجوانب الانفعالية و الوجدانية و الاجتماعية و العقلية ، و صورة الجسم تتبع من مصادر شعورية ولاشعورية و تعتبر هي الأساس في تكوين هوية و شخصية الفرد و تتأثر بمراحل العمر المختلفة . أما صورة الجسم للطفل المعاق حركيا فتلك التي يكون فيها نقص في التركيب حيث أن عدم أداء احد الأعضاء لوظيفته يشكل نقصا في الصورة الكلية للجسم .

#### 5-4 - تعريف الطفل المعاق :

الطفل المعاق هو الذي يعاني نقصا جسميا أو نفسيا سواء أكان فطريا أي منذ الولادة أو مكتسبا بسبب مرض أو حادث أو كان محدود القدرة العقلية بحيث لا يصل إلى مستوى العاديين من الأطفال. فكلما اشتد النقص كان تأثيره في إعاقة الطفل عن المشاركة العامة في الحياة الاجتماعية أوضح ، وكان أثره في نفسية الطفل وفي نظرة المحيطين به أعمق و أعظم ضررا . (ع. عبد الرحيم ، 1966 ، ص3)

#### 6- الدراسات السابقة :

6 -

##### 1- دراسات تناولت صورة الجسم :

##### 1.1.6. دراسة زينب شقير :

دراسة

قامت بها "زينب شقير" بعنوان "الحواجز النفسية و صورة الجسم و التخطيط للمستقبل لدى عينة من ذوي الاضطرابات السيکوسوماتية" و التي هدفت إلى ما يلي :

. بناء مجموعة من المقاييس الشخصية و الحواجز النفسية بأبعادها الشائعة كالرفض و عدم التقبل ، التوتر

. الانفعال و صورة الجسم .

الكشف عن الفروق و دلالتها بين الفئات الاكلينكية و التي تمثل عينة الدراسة (فئة مشوهي الوجه واليدين) على مقاييس متغيرات الشخصية السيکوسوماتية و الاكلينكية قيد البحث .

الضوء على أهم الجوانب الشخصية لعينة الدراسة و هي صورة الجسم ، الحواجز النفسية ، الانتماء، الاستحسان

الاجتماعي، الرعاية، الانزواء، طلب النجدة . استخدمت الباحثة المنهج

الكمي والكيفي باستخدام الاختبار الاسقاطي الجمعي و اختبارtat والذي يستوجبان مفاهيم التحليل النفسي و

أسفرت النتائج عن : - ارتفعت مجموعتي المرضى على مقاييس

: الحواجز النفسية و أبعادها ، صورة الجسم ، الانزواء، الرعاية و طلب النجدة

. انخفاض درجات متغيرات: الانتماء، الاستحسان الاجتماعي، التخطيط للمستقبل لدى مجموعتي المرضى

مقارنة بالصحيحات .

## 6- 2- 2- دراسة الباحثة " سبا نجيب محمود ابو عزيز :

أرادت الباحثة من خلال هذه الدراسة التعرف على واقع البعد النفسي عند المعاقين حركيا ، وبالتالي التعرف على اثر ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة تبعا لعدد المتغيرات المستقلة وذلك من خلال البحث في الإجابة عن التساؤل التالي :

بما يتصف المعاقين حركيا في مجال البعد النفسي ؟

أما الفرض العام :يتصف المعاقين حركيا بمظاهر خاصة في مجالات البعد النفسي قيد الدراسة

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 96 طفلا معاقا حركيا متوسط عمرهم 22 سنة ، مقسمة الى مجموعتين ،وقامت الباحثة باختبار الباحثة 36 معاق ضمن المجموعة التجريبية بإتباع المنهج التجريبي للتحقق من صحة الفرضيات ،واعتمدت في جمع المعلومات والبيانات على اختبار نفسي تم تصميمه وتطويره من قبل الباحثة يقيس الأبعاد المراد قياسها .

### 3.1.6. دراسة بلغول فتحى : (شهادة ماجستير) بعنوان "

دور النشاط البدني الرياضي في إعادة بناء الهوية الشخصية للمعاقين حركيا (مقارنة اكلينكية)

هدفها التعرف على دور الرياضة في رفع درجة تقبل الفرد المعاق حركيا لحالته و وضعيته ، وجب

الاطلاع و الإلمام على مختلف الصفات التي يتميز بها والعناصر المؤلفة لهذا التقبل من خلال بعض المؤشرات الذاتية والعلائقية ، ومن هذه المؤشرات التي اعتمد عليها في بحثه هذا كانت صورة الجسم و مفهومه و الرضا عن هذه الصورة و تطابقها و اقترانها من مثال الجسم و من النتائج التي توصل إليها بعد تطبيق مقياس المعاش الجسمي لمعرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في مساعدة الفرد المعاق حركيا من التسجيل رمزيا في تمثيل الجسم النشط و الفعال ، وبالتالي تكون صورة ايجابية لجسمه ، فقد لاحظنا فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح العينة الممارسة للنشاط البدني الرياضي مقارنة بالعينة الغير الممارسة ، واستنتج في الأخير الدور الايجابي الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي على مستوى صورة الجسم ، وهذا يثبت صحة فرضيات بحثه .(بلغول فتحى ، 2006 )

## 62. دراسات تناولت فاعلية الذات :

#### 1.2.6. دراسة الستر و آخريين (1991):

أجريت الدراسة من الشباب المرضى بالسرطان ، الذي يعانون من مواقف الحياة الضاغطة بسبب المرض و التي استخدم فيها مقياس فاعلية الذات و بروفيل الحالات المزاجية و مقياس ضغوط الحياة ، لقد أوضحت

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات ومواقف الحياة الضاغطة ، بالإضافة إلى آن فاعلية الذات يتم تدعيمها بالممارسة و التدريب من خلال الأصدقاء و الأسرة و زملاء الدراسة عن طريق المشاركات الاجتماعية

#### 2.2.6. دراسة ميوسن (1957) :

ميوسن و آخريين بدراسة حول سرعة النمو و أثره في مفهوم فاعلية الذات ، إذ درس اتجاهات مجموعة من

الأولاد من ذوي النمو الجسمي السريع و مجموعة من الأولاد ذوي النمو الجسمي البطيء ، فوجد أن هذا العامل له تأثير على فاعلية الذات إذ ظهر إن ذوي النمو الجسمي البطيء يحملون مشاعر سلبية ، و اتجاهات تمردية ، كما أنهم مسيطر عليهم و منبذون ، كما ظهر أنهم يميلون إلى الاتكالية و يحملون مشاعر العدوانية نحو الوالدين في نفس الوقت .

#### . التعليق على الدراسات السابقة :

تناولت الدراسات السابقة الموجودة لدينا موضوع الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعوقين

حركيا و أخرى تناولت فاعلية الذات و كانت بمثابة مراجع لبحثنا هذا لأخذ المعلومات و العمل بالنصائح

و التوصيات المقترحة في هذه الدراسات و العمل على عدم الوقوع في الأخطاء التي وقعت فيها و اخذ العبرة

منها وهذا ما يسمح للباحثين بالإلمام و الربط بكل جوانب الموضوع ، و ضبط إشكالية الدراسة ، و قد أفادت

هاته الدراسات فيما يلي :

الوصول إلى الصيغة النهائية إلى إشكالية الدراسة .

. ضبط الفرضيات .

. تحديد المنهج العلمي لهذه الدراسة .

. تحديد أدوات الدراسة .



# الفصل الاول :النشاط

## البدني الرياضي

### المكيف

تمهيد :

إذا كانت للممارسة الرياضية مكانة خاصة عند الفرد السليم فان هاته القيمة تزداد لدى المعاق حركيا لكونها من أفضل الوسائل للتعبير عن مشاعره ، و تعويض عجزه و التقليل من انفعالاته السلبية ، مما يسمح بجعل المعوق حركيا فردا نافعا في المجتمع .

انه لمن المؤكد أن النشاط الرياضي المكيف قطع أشواطاً كبيرة خلال القرنين الآخرين و شهدت مختلف جوانبه ووسائله تطوراً معتبراً ، خاصة فيما يتعلق بطرق و مناهج التعليم و التدريب .

وفي وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء و الباحثون في الميدان الرياضة و الترويح و غيرهم ، يمدوننا بأحداث الطرق و المناهج التربوية ، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم و الأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعاً لها ، وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطوراً مذهلاً في مجال تربية و رعاية المعوقين و بلغت المستويات العالية ، وأصبح الآن يمكننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال التعرف على الأدوات و الوسائل التي تستخدمها في هذا المجال ، و يعد النشاط الرياضي من الأنشطة التربوية الأكثر انتشاراً في أوساط الشباب .

تعتبر رياضة المعاقين حركياً كغيرها من رياضات إذ تحتوي على منافسات سواء كانت جماعية أو فردية ، ففي الجزائر تنظم منافسات من أجل اختيار أبطال سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية وذلك قصد تنظيم بطولات وطنية أو دولية .

## **1: النشاط البدني الرياضي المكيف .**

يعتبر النشاط البدني المعدل لحسين و تشكيل العادات الحركية و القدرات البدنية اللازمة لمقتضيات الحياة الإنسانية للمعاق ، و الإسهام مع غيرهم من الأنشطة التعاونية و الاجتماعية و الفنية في تكوين شخصية المعاق حيث تتيح له الفرصة لممارسات العامة للأنشطة و البرامج الرياضية بهدف إعدادهم دنياً إلى جانب إكسابهم المهارات الرياضية في بعض الألعاب الفردية و الاجتماعية .

ويتميز النشاط البدني الرياضي المكيف بتنوع أشكاله و طرق ممارسته من أشكال النشاط الرياضي التي تساهم في تحقيق تكامل أعضاء المجتمع من خلال ما نطوي في داخله من الألعاب الاجتماعية التي تنمي الإحساس بالانتماء الولاء و التعاون و الإيثار و كذلك الألعاب الفردية التي تؤكد الذاتية و تراعي المواهب الرياضية و تظهر القدرات الفردية و المهارات الخاصة .

## **2: تطور النشاط البدني الرياضي المكيف في الجزائر .**

تم تأسيس الفدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979 و تم اعتمادها رسمياً بعد ثلاث سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 و عرفت هذه الفدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة

في جانب المالي ، وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة ، وكانت التجارب الأولى لنشاط الفدرالية في (CHU) في تقصرين ، وكذلك في مدرسة المكفوفين في عاشور ، وكذلك في (CMPP) في بوسماعيل و تم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية بإمكانات محدودة جدا ، وفي سنة (1981) انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية (ISMGF) ، وكذلك الفدرالية الدولية للمكفوفين كليا و جزئيا (IBSA) ، و في سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران (من 24 الى 30) سبتمبر حيث تبعثها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن ، و شاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة (1991) في مصر (منشورات الاتحادية الجزائرية للمعاقين وذو العاهات 1996)

وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الاولمبية الخاصة بالمعاقين سنة (1992) في برشلونة ، بفوجين و فريقين يمثلان ألعاب القوى و كرة المرمى و كان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعاقين في بلادنا ، و هناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تضم أكثر من (2000) رياضي لهم انجازات و تتراوح أعمارهم بين (35.16) سنة و تمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من طرف المعاقين كل حسب نوع إعاقته درجتها ، وهذه الاختصاصات هي نوع الإعاقة :

| المعوقين المكفوفين | المعوقين الحركيين              | المعوقين الذهنيين |
|--------------------|--------------------------------|-------------------|
| ألعاب القوى        | ألعاب القوى                    | ألعاب القوى       |
| كرة مرمى           | كرة السلة فوق الكراسي المتحركة | كرة القدم بلاعبين |
| السباحة            | رفع الأثقال                    | السباحة           |
| الجيدو             | السباحة                        | تنس الطاولة       |
|                    | تنس الطاولة                    | كرة الطائرة       |

والفيدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين منخرطة في عدة فيدراليات دولية و علمية منها :

. اللجنة الدولية للتنسيق و التنظيم العالمي للرياضات المكيفة (I.C.C)

. اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعاقين ذهنيا (IPC)

. الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين و المعاقين ذهنيا (INAS -FMH)

. الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة (ISMW)

. الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة (IWPF)

. الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية (CP-ISRA)

وفيها من الفدرليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية .(منشورات الاتحادية الجزائرية للمعاقين وذو العاهات  
(1996)

وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وعلى رأسها الألعاب الاولمبية سنة 1992 في برشلونة ، وفي سنة (1996) في اطلنطا نجاحا كبيرا و ظهور قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين ، و خاصة في اختصاص العاب القوى و منهم علاق محمد في اختصاص (100- 200 - 400) وكذلك بوجليطية يوسف في صنف ( )متر معوق بصري، وفي نفس الاختصاصات و بلال فوزي في اختصاص(500 - 800 - 1500)متر.(المنشورات الاتحادية نفس المرجع السابق )

### 3 - أهداف النشاط البدني الرياضي المكيف في العالم و الجزائر :

إن أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين ينبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي ،من حيث تحقيق النمو العضوي و العصبي والبدني والنفسي والاجتماعي ،حيث أوضحت الدراسات أن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي ،فهو كذلك يريد أن يسبح،يرمي بقفز.(امين انور الخولي ، محمد الحماحمي ،1990 ،ص194 )

يتركز النشاط البدني الرياضي للمعاقين على وضع برنامج خاص ،يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية ،تناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين اللذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي العام ،وقد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو في المراكز الخاصة بالمعاقين ،ويكون الهدف الأسمى لها هو تنمية أقصى قدر ممكنة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه ،بالإضافة على الاندماج في الأنشطة الرياضية المختلفة ويراعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي:

- . العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي .
- . إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية .
- . إن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج .
- أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أوفي المستشفيات والمؤسسات العلاجية .
- . أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته و إمكانياته ،وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرة الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات .
- أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس و احترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك من خلال الممارسة الرياضية المختلفة .
- وبشكل عام تمكن تكيف الأنشطة البدنية الرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية :
- تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط ، تعديل مساحة الملعب
- تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة ، تصغير أو تكبير أداة اللعب ، زيادة مساحة التهديف).
- تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني إلى حد ما .
- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب .
- الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية ، كالأطواق و الحبال .
- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماح بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب (حلمي ابراهيم ،ليلى السيد فرحات ، مرجع سابق ،ص 47 ، 49 ، 50)

#### 4. أشكال النشاط الحركي المكيف .

- لقد تعددت الأنشطة الرياضية و تنوعت أشكالها فمنها التربوية و التنافسية ،ومنها العلاجية و الترويجية
- أو الفردية والجماعية .
- على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات ،فقد قسمه أحد الباحثين إلى :

#### 1.4 النشاط الرياضي الترويحي :

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه ، بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة ، وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية ، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين .

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

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ ، أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث انه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية و النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعصلي والعصبي .

يرى رملي عباس أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة ، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس ، والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الانجاز وتمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقليا .... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من اجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية . (عبس عبد الفتاح رملي ، 1991 ، ص79)

كما أكد "مروان ع المجيد" إن النشاط البدني الرياضي الترويحي بشكل جانبا هاما في نفس المعاق ، إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر والرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع بالحياة ويساهم بدور ايجابي في إعادة التوازن النفسي للمعاق ، والتغلب على الملل ما بعد الإصابة ، وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصداقة لدى الطفل المعاق ، وبالتالي تدعيم الجانب التنفسي والعصبي لخواجه من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع . (مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1979، ص111 و 112 )

#### 4 - 2 - النشاط الرياضي العلاجي :

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي ، بأنه خدمة خاصة داخل الواسع للخدمات الترويحية ، التي تستخدم للتدخل الايجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية ، وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء .

فالنشاط البدني الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى النفسية و المعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية ، والتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له ، ويجعلهم أكثر سعادة و تعاونا

ويساهم بمساعدة الوسائل العلاجية الاخرى على تحقيق سرعة الشفاء ، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل . كما أصبح النشاط الرياضي يمارس في معظم المستشفيات و المصحات العمومية ، وخاصة في المراكز إعادة التأهيل و المراكز الطبية

البيداغوجية وخاصة في الدول المتقدمة ، ويراعى في ذلك نوع النشاط الرياضي ، وطبيعة ونوع الإصابة ، فقد تستخدم حركات موجهة ودقيقة هدفها اكتساب الشخص المعاق تحكم في حركة واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة ( Roi randain,1993,p5-6 )

## 5- النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويج بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة ، إلا انه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعارف السابقة ، خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد وجان بياجيه و كارول جروس هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها و كارول جروس هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها :

### 1.5. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر و شيلر )

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة ، وخاصة للأطفال ، تحتزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية و العصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب .

و تشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ، ولكنها لا تستخدم كلها في

وقت واحد ، وكنتيحة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض ، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة

، ومع هذا فان لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة ، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز

الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها ، بالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة

واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة . (محمد عادل خطاب بدون سنة ، ص 56 - 57 )

### 5-2 - نظرية الإعداد للحياة :

يرى كارل جروس الذي نادى بهذه النظرية ، بان اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين ، وهذا يكون قد نظر إلى اللعب على انه شيء له غاية كبرى ، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية ، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة والوالد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة (Marie- chorlottebusch , 1957, p93)

وهنا يجب أن ننوه قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة . أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت ميلز يعوض الترويج للفرد ما لم يستطع تحقي في مجال عمله ، فهو مجال لتنمية مواهب والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية ، كما انه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية ، الفنية أو العلمية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته ، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي ، بعكس الحياة المهنية التي تضم نمو المواهب والإبداع عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي .

#### 5- 3 - نظرية الإعادة والتخليص :

يرى ستانلي هول الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ماهو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة ، فالعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطويرة على الأرض ، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور . من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأى كارول جروس ، ويبرر ذلك بان الطفل خلال تطور الجنس البشري ، إذ يرى إن الأطفال الذين يتسلمون الأشجار هو في الواقع يستعدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان . (كمال درويش ، امين انور الخولي ، 1990 ، ص 227)

#### 5- 4 - نظرية الترويح:

يؤكد "جتسي مونس" القيمة الترويحية للعب هذه النظرية ، ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة ، والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني و العصبي وتتمثل في عملية الاستراحة ، الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ .....الخ.

## 5 - 5 - نظرية الاستجمام :

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

هذه النظرية تحت الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل: الصيد والسباحة والمعسكرات، مثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة. (سامية حسن الساعاتي، 1980، ص319)

## 5 - 6 - نظرية الغريزة :

تفيد هذه النظرية للبشر بان للبشر اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات عديدة من نموه ، وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعة خلال مراحل نموه . (Roymond .Tomas , 1983 , p71-72)

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطعة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري ، ومن ثم فاللعب غريزي ، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان ، و ظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه . (J .Dumazadier ,1982 ,p26)

## 6 - تاريخ ظهور رياضة المعاقين :

تعود نشأة رياضة المعاقين إلى الطبيب ( luding guthman ) بمستشفى ( ville stoke monde ) بالجلترا ، وذلك إبان الحرب العالمية الثانية ، حيث انه عندما لاحظ فقدان الثقة عند المصابين بالشلل و المقيمين بالمستشفى دون أي نشاط ، فكر في إنشاء العاب للمشلولين وهذا في سنة (1948)، ولكي يساعد المعاقين على رفع معنوياتهم و توازنهم النفسي و الجسمي و إعادة إدماجهم اجتماعيا بنشاطات رياضية تناسب قدرتهم البدنية و الحركية .

ومن بين الأسباب التي ساعدت على ظهور رياضة المعاقين ، انه بعد الحرب العالمية الثانية تغيرت نظرة المجتمع تجاه هذه الشريحة حيث اتجهوا إلى التعاطف معهم و تكريمهم ، كما أدى إلى تطور أساليب العلاج الطبيعي و الطب الرياضي بالنهوض بحركة التأهيل البدني و تطوير أجهزة التعويض ، مما سمح بارتقاء رياضة المعاقين فضلا عن ظهور القوانين الاجتماعية و المواد الدستورية الخاصة بهذه الفئة .(كمال درويش ، المحامي ، 1997 ، ص63)

## 7 - تطور رياضة المعاقين في الجزائر :

مباشرة بعد الاستقلال بدا الاهتمام التدريجي بإعادة إدماج فئة المعاقين ، وهذا بإنشاء مراكز التكوين المهني و إعادة التكفل بطريقة منظمة ، ولكن نظرا للمرحلة الجديدة التي كانت تمر بها الدولة كان هناك غياب الاهتمام التربوي و الرياضي للمعاقين ، وذلك لغياب مراكز متخصصة و الغياب التام للإطارات ، حتى سنة (1979) بدا الاهتمام في وزارة الشباب و الرياضة بالتحضير لإنشاء فيدرالية لرياضة المعاقين و ذوو العاهات حيث تم اعتمادها في 19 فيفري 1979 كهيئة مكلفة بالتنظيم حيث توجد لديها 36 رابطة ولائية مسجلة ، و 116 جمعية رياضية تضم مجموعة من الرياضيين يقدر عددهم ب : 2000 شخص تمارس عدة أنواع من الرياضات منها : السباحة ، كرة السلة ، تنس الطاولة ، ألعاب القوى ، كرة الطائرة بالجلوس .

## 8 . أنواع رياضة المعاقين حركيا الممارسة في الجزائر :

8.1 - ألعاب القوى : من بين الرياضات التي تعرف اهتماما بالغا و تحمل في طياتها عدة اختصاصات عند المعاقين حركيا منه (100م، 200م، ...) ، وهذا طبعا علي الكراسي المتحركة وتعمل هذه الرياضة على تقوية الأطراف العلوية لقاعدي الحركة بالأرجل و العكس صحيح إلى جانب السباقات هناك الرمي بأنواعه ( الرمح ، الجلة ، القرص ) .

8.2 - ركوب الخيل : تعمل هذه الرياضة على إيجاد التوازن ومراقبة الجذع فوق الحصان بالإضافة إلى الراحة النفسية ، إلا أننا نلاحظ عدم وجود هذه الرياضة ببلادنا .

8.3 - السباحة : تعتبر الرياضة الوحيدة التي يستطيع كل معوق ممارستها ، وتعمل على تقوية جميع العضلات وتعلم بالتنسيق بين الحركات المختلفة حسب نوع الاعاقة .

8-4. تنس الطاولة : يمارسها المعاقون حركيا على الكراسي المتحركة ، فقط يراعي في ذلك قياس نوعي للطاولة ، وتعمل هذه الرياضة على تقوية عضلات البطن و الظهر و التنسيق في الحركات على مستوى الجانب الأعلى وتحقيق التوازن على الكراسي .

وهناك رياضات أخرى يمارسها المعاقون حركيا "كالمبارزة بالسيف ، كرة الطائرة بالجلوس ، رفع الأثقال ...

#### خلاصة :

من خلال تطرقنا في هذا الفصل إلى النشاط البدني الرياضي المكيف وأهداف الممارسة الرياضية بالنسبة للمعاقين حركيا يتجلى لنا أن المعاق إنسان بحاجة ماسة لممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في حياته اليومية لأنه يعتبر وسيلة تربوية و علاجية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة ، فهو يساهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب ، الجانب الصحي ، الجانب النفسي ، الجانب الخلقى والاجتماعي ، وبالتالي تكوين خصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي و الاستقرار العاطفي و النظرة المتفائلة للحياة .

كما أن قيمة الترويح لا تقتصر على الأفراد العاديين ، بل إن الترويح قيمة خاصة للرياضيين المعاقين الذين تضيق دائرة نشاطهم بسبب مرض أو عجز جسمي أو عقلي ، وقد أوضح العلماء أن الهدف الأساسي الذي يجب تحقيقه للمعاقين حركيا هو تعليمهم الاشتراك بفعالية في نشاطات الترويح .

الفصل الثاني :

فاعلية الذات

## تمهيد :

إن الفاعلية الذاتية لدى المعاق تعد أساساً مهماً لتحديد مستوى دافعيته، ومستوى صحته النفسية، وقدرته على الإنجاز الشخصي، فمستوى الفاعلية الذاتية يؤثر على نوعية النشاطات والمهام التي يختار المعاق تأديتها، وعلى كمية الجهد الذي يبذله لإنجاز مهمة أو نشاطٍ ما. بل وعلى طول مدة المقاومة التي يبذلها المعاق أمام العقبات التي تعترض طريقه، والعكس صحيح ، وتتولد الفاعلية الذاتية من تجارب الحياة ومن أشخاص نتخذهم قدوة لنا. و يعد مفهوم فاعلية الذات من مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه باندورا والذي يرى أن معتقدات المعاق عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات والشخصية والخبرات المتعددة ، سواء المباشرة أو غير المباشرة ولذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه كإجراءات سلوكية ، إما في صورة ابتكاره أو نمطية ، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى اقتناع المعاق بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف على مدى سنوات من القيام بردود أفعال تجاه تحديات الحياة والتدرب على التعامل معها بمرونة ومثابرة.

## 1. مفهوم فاعلية الذات :

يرى باندورا (1983) أن فاعلية الذات ليست سمة ثابتة في السلوك الشخصي بل " هي مجموعة الأحكام التي تتصل بما ينجزه الفرد فقط ، و لكن تتصل أيضا بالحكم ما يستطيع انجازه ، و هي نتائج القدرة الشخصية ".

ويعرفها أيضا بأنها " مقدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين ، و التحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته و إصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أداء المهام و الأنشطة التي يقوم بها ، و التنبؤ بمدى الجهد و المثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط والعمل " .

## 2 . نظرية فاعلية الذات لباندورا

يشير باندورا (1986) في كتابه أسس التفكير والأداء : "النظرية المعرفية الاجتماعية بأن نظرية فاعلية الذات انشقت من النظرية والتي وضع أسسها ، والتي أكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقاربة بين السلوك، ومختلف العوامل المعرفية ، والشخصية ، والبيئية ، وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية :

1- يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق بها ، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الأخيرة .

2 - إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين ، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي ، كالتنبؤ أو التوقع وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.

3 - يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي ، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار ، والخبرات الذاتية وهذه القدرة تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار و السلوك .

4 - يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي ، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم ، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية ، والتي بدورها تؤثر على السلوك ، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم و يقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير ، وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع و يرشد السلوك .

5 - يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين و نتائجها و التعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل الاعتماد

على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ ، ويسمح بالاكساب السريعة للمهارات المعقدة ، والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة .

6- أن كل من القدرات السابقة ( القدرة على عمل الرموز ، التفكير المستقبلي ، التأمل الذاتي والتعلم الذاتي والتعلم (بالملاحظة ) هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية العصبية المعقدة ، حيث تتفاعل كل من القوى النفسية و التجريبية لتحديد السلوك و لتزويده بالمرونة اللازمة .

7- تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية ( معرفية ، وانفعالية ، وبيولوجية) ، والسلوك بطريقة متبادلة . فالأفراد يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا إلى الأحداث البيئية . ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي ، والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة ولكن أيضا على الحالات المعرفية من أهم افتراضات والانفعالية والبيولوجية .

### - أبعاد فاعلية الذات : 3

ثلاثة أبعاد تتغير فاعلية الذات تبعا لها: Bandura حدد باندورا

#### 3: Magnitude 1- قدر الفاعلية

وهو يختلف تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف ، ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة ، وفقا لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية, ويمكن تحديده بالمهام البسيطة المتشابهة ، ومتوسطة الصعوبة ، و لكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها ، ويذكر باندورا في هذا الصدد أن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل : مستوى الإلتقان ، و بذل الجهد ، الدقة و الإنتاجية و التهديد الذاتي المطلوب ، فمن خلال التنظيم الذاتي ، فان القضية لم تعد فردا ما لديه الفاعلية لينجز بنفسه و بطريقة منظمة ، و من خلال مواجهة مختلف حالات العدوان عن الأداء .

#### 3: GENERALITY 2- العمومية

وتعني انتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف مشابهة ، فالأفراد غالبا ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في الموافق التي المواقف التي يتعرضون لها ، وفي هذا الصدد يذكر باندورا لان العمومية تحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة ، و أنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل : درجات التشابه و الطرق التي تعبر عن الإمكانيات أو القدرات السلوكية ، المعرفية و الوجدانية ، ومن خلال التفسير الوصفية للمواقف ، و

خصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه .

### 3-3 - القوة

أنها تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملائمتها للموقف , وان الفرد الذي يمتلك BANDURA ويذكر باندورا التوقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل ، وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة, ويؤكد على أن قوة توقعات ضوء خبرة الفرد ومدى ملائمتها للموقف ويؤكد باندورا في هذا الصدد أن قوة الفاعلية الذات تتحدد في بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح , كما يذكر أيضا أنه في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أنهم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم من خلال فترات زمنية محددة (الجاسر البندري عبد الرحمن محمد ، 1428 هـ ، 125)

### 4- أنواع فاعلية الذات :

يمكن تصنيف فاعلية الذات إلى عدة أنواع منها:

#### Population – efficacy : 4-1 - الفاعلية القومية :

إن الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة، والتغير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات، والأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم والتي يكون لها تأثير على من يعيشون في الداخل، كما تعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد . (جابر عبد الحميد جابر، 1990 ، ص 44)

#### Collective – efficacy :: 4-2 - الفاعلية الجماعية

الفاعلية الجماعية هي: مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها ويشير باندورا الى ان الافراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا ، وان الكثير من المشكلات و الصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغيير فعال، وإدراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر في ما يقبلون على عمله ك جماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى النتائج، وأن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة

مثال ذلك: فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته ومقدراته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة و العكس صحيح ( السيد محمد أ بو هاشم 1994 ، ص 233 ) .

#### Generalized self- Efficacy :: 3-4 - فاعلية الذات العامة

ويقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها و التنبؤ بالجهد و النشاط و المثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به (باندورا 1986 ، ص 87)

#### Spécifique self- Efficace: 4-4 - فاعلية الذات الخاصة

ويقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات ( الاشكال الهندسية ) او في اللغة العربية ( الاعراب ، التعبير )

#### Académie Self- Efficace :: 4-5 - فاعلية الذات الأكاديمية

تشير فاعلية الذات الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها، أي تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم الفصل الدراسي و عمر الدارسين و مستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي .

#### **5 - آثار فاعلية الذات :**

لقد اشار باندورا إلى أن فاعلية الذات يظهر تأثيرها جليا من خلال اربعة عمليات أساسية وهي: العملية المعرفية ، والدافعية والوجدانية ، وعملية اختيار السلوك وفيما يلي عرض لآثار فاعلية الذات في تلك العمليات الأربعة الأربعة ( الجاسر البندري عبد الرحمن محمد ، 1428 هـ ) .

#### COGNITIVE PROCESS ( 5-1 - العملية المعرفية )

أن آثار فاعلية الذات على العملية المعرفية تأخذ أشكالا مختلفة فهي تؤثر على كل وجد باندورا من مراتب الهدف للفرد وكذلك في السيناريوهات التوقعية التي يبنها , فالأفراد مرتفعوا الفاعلية يتصورون سيناريوهات النجاح التي تزيد من أدائهم وتدعمه ، بينما يتصور الأفراد منخفضوا الفاعلية دائما سيناريوهات أن معتقدات فاعلية الذات

تؤثر على العملية المعرفية من خلال الفشل ويفكرون فيها ويضيف باندورا مفهوم القدرة ، ومن خلال مدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة ففيما يتعلق بمفهوم القدرة يتمثل دور معتقدات فاعلية الذات في التأثير على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم ، فالبعض يرى أن القدرة على أسس أنها موروثه ، ومن الخطأ الارتقاء بالقدرات الذاتية ، وبالتالي فإن الأداء الفاشل يحمل تهديدا لهم ولذكائهم على حساب خوضهم تجارب قد توسع من معارفهم ومؤهلاتهم أما فيما يتعلق بمدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على ممارسة السيطرة على البيئة فهناك مظهران لهذه السيطرة ، هو درجة وقوة الفاعلية الذاتية لإحداث التغيير ، عن طريق الجهد المستمر والاستخدام الإبداعي للقدرات والمصادر ، وتعديل البيئة فالأفراد الذين تسيطر عليهم الشكوك الذاتية يتوقعون فشل جهودهم لتعديل الموقف التي يمرون بها ويقومون بتغيير طفيف في بيئتهم وإن كانت مليئة بالكثير من الفرص المحتملة ، في حين أن من يمتلكون اعتقادا راسخا في فاعليتهم الذاتية عن طريق الإبداع والمثابرة يتوصلون إلى طريقة لممارسة السيطرة على بيئتهم ، وإن كانت البيئة مليئة بالفرص المحدودة والعديد من العوائق ويضعون لأنفسهم أهدافا مليئة بالتحدي ، ويستخدمون التفكير التحليلي ومبدئيا يعتمد الأفراد على أدائهم الماضي للحكم على فاعليتهم ، ولتحديد مستوى للحكم على فاعليتهم . ولتحديد مستوى طموحهم ، ولكن عن طريق المزيد من التجارب يبادرون بوضع خطة ذاتية لفاعليتهم الذاتية ، وهذا في حد ذاته يعزز الأداء بشكل جيد عن طريق معتقداتهم في فاعليتهم الذاتية .

#### MOTIVATIONAL PROCESS: ( 2 - 5 - العملية الدافعية )

لقد أشار باندورا إلى أن اعتقادات الأفراد لفاعلية الذات تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية ، وهناك ثلاثة أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي : النظرية العزو السببي ، ونظرية توقع النتائج ، ونظرية الأهداف المدركة وتقوم فاعلية الذات بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها ، فنظرية العزو السببي تقوم على مبدأ أن الأفراد مرتفعي الفاعلية يعززون فشلهم إلى الجهد غير الكافي أو إلى الظروف الموقفية غير الملائمة ، فبينما الأفراد منخفضوا الفاعلية يعززون سبب فشلهم إلى انخفاض في قدراتهم ، فالعزو السببي يؤثر على كل من الدافعية ، والأداء وردود الأفعال الفعالة ، عن طريق الاعتقاد في الفاعلية الذاتية ، وفي نظرية توقع النتائج تنظم الدوافع عن طريق توقع أن سلوكا محددًا سوف يعطي نتيجة معينة بخصائص معينة ، كما هو معروف فهناك الكثير من الخيارات التي توصل إلى هذه النتيجة المرغوبة ، ولكن الأشخاص منخفضي الفاعلية لا يستطيعون التوصل إليها ، لا يناضلون من أجل تحقيق هدف ما لأنهم يحكمون على أنفسهم بعدم الكفاءة وفيما يتعلق بنظرية الأهداف المدركة تشير الدلالة إلى أن الأهداف الواضحة والمتضمنة تحديات تعزز العملية الدافعية ، وتتأثر بالتأثير الشخصي أكثر

من تأثيرها بتنظيم الدوافع والأفعال،( ويذكر باندورا 1986): أن الدوافع القائمة على الأهداف تتأثر بثلاثة أنواع من التأثير الشخصي وهي الرضا وعدم الرضا الشخصي عن الأداء ، وفاعلية الذات المدركة للهدف وإعادة تعديل الأهداف بناء على التقدم الشخصي ، وفاعلية الذات تحدد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم ، وكمية الجهد المبذول في مواجهتها أو حلها ، ودرجة إصرار الأفراد ومثابرتهم عند مواجهة تلك المشكلات ، فالأشخاص مرتفعوا الفاعلية يبذلون جهدا عظيما عند فشلهم لمواجهة التحديات .

### AFFECIVE PROCE: ( 5 - 3 - العملية الوجدانية

تؤثر اعتقادات فاعلية الذات في كم الضغوط و الاحباطات التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد ، كما يؤثر على مستوى الدافعية ، حيث أن الأفراد ذوي الإحساس المنخفضة بفاعلية الذات أكثر عرضة للقلق ، حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم وسوف يؤدي ذلك بدورة إلى زيادة مستوى القلق ، لاعتقادهم بأنه ليس لديهم المقدرة على انجاز تلك المهمة كما إنهم أكثر عرضة للاكتئاب ، بسبب طموحاتهم غير المنجزة ، وإحساسهم المنخفض بفاعليتهم الاجتماعية ، وعدم قدرتهم على انجاز الأمور التي تحقق الرضا الشخصي ، في حين يتيح إدراك فاعلية الذات المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الانسحابي من المهام الصعبة ، عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب في موقف ما .

### SELECTION PROCESS: ( 5 - 4 - عملية اختيار السلوك

تؤثر فاعلية الذات على عملية انتقاء السلوك ، ومن هنا فان اختيار الأفراد للأنشطة والأعمال التي يقبلون عليها مرهون بما يتوفر لديهم من اعتقادات ذاتية في قدرتهم على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره. ويمكن إجمال نتائج الدراسات فيما يختص بالعلاقة بين فاعلية الذات واختيار السلوك على النحو التالي: الأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الفاعلية الذاتية ، ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون لأنها تشكل تهديدا شخصيا لهم ، حيث يتراخون في بذل الجهد ويستسلمون سريعا عند مواجهة المصاعب ، وفي المقابل فان الإحساس المرتفع بفاعليته يعزز الانجاز الشخصي بطرق مختلفة ، فالأفراد ذوو الثقة العالية في قدراتهم يرون الصعوبات كتحدى يجب التغلب عليه ، وليس كتهديد يجب تجنبه ، كما أنهم يرفعون ويعززون من جهدهم في مواجهة المصاعب ، بالإضافة إلى أنهم يتخلصون سريعا من أثار الفشل .

### 6. خصائص فاعلية الذات

هناك خصائص عامة لفاعلية الذات وهي :

1. مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكان .

2. ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما .

الدافعية في الموقف. 3- وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أم عقلية أم نفسية بالإضافة إلى توافر.

ينجزه الشخص 4- هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من

فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه وأنها نتاج للقدرة الشخصية .

إن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكاناته الحقيقية ، من الممكن أن يكون الفرد لديه توقع بفاعلية الذات مرتفعة و تكون إمكاناته قليلة .

الفرد 5. تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول، مدى مثابة .

6. إن فاعلية الذات ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها ، وهذه الخصائص يمكن من خلالها اخضاع فاعلية الذات الايجابية للتنمية والتطوير و زيادة للحبرات التربوية المناسبة

( Cynthi ) . p. 1994 Bobko & 3

## 7 - العوامل المؤثرة في فاعلية الذات:

لقد تم تصنيف العوامل المؤثرة في فاعلية إلى ثلاث مجموعات هي:

(7- 1 - المجموعة الأولى: التأثيرات الشخصية لقد أشار زيمرمان (سالم: 2008

إلى أن إدراكات فاعلية الذات لدى الطلاب في هذه المجموعة تعتمد على أربع مؤثرات شخصية:

أ. المعرفة المكتسبة: وذلك وفقاً للمجال النفسي لكل منهم.

ب. عمليات ما وراء المعرفة: هي التي تحدد التنظيم الذاتي لدى المتعلمين.

ج. الأهداف: إذ أن الطلاب الذين يركنون على أهداف بعيدة المدى أو يستخدمون عمليات الضغط لمرحلة ماوراء المعرفة قيل عنهم أنهم يعتمدون على ادراك فاعلية الذات لديهم و على المؤثرات و على المعرفة المنظمة ذاتيا

#### 7- 1 - المجموعة الثانية: التأثيرات السلوكية وتشمل ثلاث مراحل : (1977)

أ. ملاحظة الذات : إذ أن ملاحظة الفرد لذاته قد تمده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو انجاز احد الاهداف .

ب. الحكم على الذات : وتعني استجابة الطلاب التي تحتوي على مقارنة منظمة لادائهم مع الاهداف المطلوب تحقيقها و هذا يعتمد على فاعلية الذات و تركيب الهدف .

ج. رد فعل الذات الذي يحتوي على ثلاثة ردود هي:

1. ردود الأفعال السلوكية وفيها يتم البحث عن الاستجابة التعليمية النوعية.

2. ردود الأفعال الذاتية الشخصية وفيها يتم البحث عما يرفع من استراتيجيتهم أثناء عملية التعلم .

3. ردود الأفعال الذاتية البيئية وفيها يبحث الطلاب عن أنسب الظروف الملائمة لعملية التعلم .

#### : 7 - 3 - المجموعة الثالثة التأثيرات البيئية

موضوع النمذجة في تغيير إدراك المتعلم لفاعلية (Bandura) لقد أكد باندور ( 1977

ذاته مؤكداً على الوسائل المرئية.

#### 8 - علاقة فاعلية الذات ببعض المفاهيم الاخرى:

##### Self- Efficacy and self- concept 1. فاعلية الذات ومفهوم الذات :

أكدت الدراسات التي دارت حول موضوع مفهوم الذات على أنه يعتبر حجر الزاوية في الشخصية. واصبح مفهوم

الذات الآن ذا أهمية بالغة ويحتل في هذه الأيام مكان القلب في التوجيه والارشاد النفسي وفي العلاج المركز حول

ص 260). العميل "أي المركز حول الذات" (حامد زهران، 2000

ويعرف (محمد غنيم: 2001 ) مفهوم الذات بأنه "تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات ،

الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفًا نفسيًا لذاته ، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية او الخارجية. وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تظهر اجرائيا في وصف الفرد لذاته كما يتصورها . والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي تعتقد ان الآخرين " Perceived Self هو "الذات المدركة "Social Self" يتصورونها والتي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين الذات الاجتماعية deal Self والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون الذات المثالية، ووظيفة مفهوم الذات وظيفة دافعية وتكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه، ولذا فانه ينظم ويحدد السلوك، أما فعالية الذات لا تحتوى على الشعور بالذات ومفهوم الذات اشمل وأعم من فعالية الذات ، مفهوم الذات يحتوى على الكفاءة والشعور بالذات في السلوكيات التي يؤديها الفرد.

## 2: Self Efficacy & Self – esteem :فاعلية الذات وتقدير الذات

موجبة تقدير الذات على أنه "اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو ( Rosenberg يعرف (رونزبرج نحو نفسه"، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع معناه أن الفرد يعتبر نفسه ذات قيمة وأهمية، بينما تقدير الذات المنخفض يعني عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضه لذاته. (محمود عكاشة، 1990 ص 12). ( تقدير الذات على أنه "مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها كما يعرف (عبد الرحيم بخيت: الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، فهو حكم الشخص تجاه نفسه، وقد يكون هذا الحكم بالموافقة او الرفض. ويشير صابر عبد القادر(2003) إلى أن تقدير الذات يدور حول حكم الفرد على قيمته بينما مفهوم فاعلية الذات.

يدور حول اعتقاد الفرد في قدرته على إنجاز الفعل في المستقبل وأن تقدير الذات يعني بالجوانب الوجدانية والمعرفية معًا وأما فاعلية الذات فهي غالبًا معرفية وأن مفهوم تقدير الذات وفاعلية الذات بعدان هامان لمفهوم

الذات لأنهما يساهمان في صياغة مفهوم الفرد عن نفسه ( مفهوم الذات).

وأيضًا يؤثر كل منهما على الآخر فالأفراد الذين يدركون أنفسهم على أنهم ذو قيمة ومؤثرين وناجحين (تقدير

ذوات مرتفع) بشكل عام سوف يتنبأ أن لهم باحتمالات النجاح في المهام حيث أن هذه الاحتمالات تكون مرتفعة

(فاعلية ذات مرتفعة) عن أولئك الذين يرون أنفسهم أقل كفاءة وتأثيرًا ونجاحًا وقيمة (تقدير ذات إجمالي

منخفض).

# الفصل الثالث:

## صورة الجسم

## تمهيد :

تعد صورة الجسد متغير نفسي هام إلى أن الاهتمام به قليل و حديث نسبيا ويرجع ذلك لصعوبة الموضوع وعقمه ،ويعد **بول شيلدور** أول من أعلى لهذا المفهوم صيغة نفسية واهتم به أكثر بعد ما كان الاهتمام به مقتصر على الفلسفة وطلب الأعصاب ،ويعرف **بول شيلد** أنها صورة جسمنا التي تشكلها في ذهننا أو هي الطريقة التي يظهر فيها الفرد بدين أو نحيف أو طويل أو قصير و لهذا فأن للصورة الجسدية أهمية كبرى في تكوين شخصيتنا إذ على أساسها يكون الفرد فكرته عن نفسه ويكون سلوكه واستجاباته متأثراً بها

### 1 - ماهية صورة الجسد :

وان تلك الصورة التي يجدها الفرد في عقله وكيف يبدو جسده وما هو حجم أجزائه ،إضافة إلى مشاعره اتجاه هذه الصورة ،وبالتالي تقول أن مفهوم صورة الجسد يضم مفهومين داخليين متداخلين هما:

• مفهوم الصورة العقلية المدركة للجسد و مفهوم معرفي إدراكي .

• مفهوم الشعور بالرضا أو الرفض أو الضيق اتجاه هذه الصورة المدركة وهذا مفهوم معرفي شعوري.

يمكن أن يضيف بعض علماء النفس بعداً آخر لا يتعد كثيراً عن مفهوم الأول وهو فكرة الشخص عن كيف يراه الآخرون ، وهو جزء مهم من مفهوم الإدراك لصورة الجسد ،فلا بد أن الناس يرون جسدي كما أراه.

ونلاحظ أن الصورة العقلية للجسد ليس مفهومًا جامداً يتشكل ويبقى ثابتاً كما قد يظن البعض ، وإنما هي مفهوم يتغير بشكل دائم ما دامت هناك حياة بأبعادها الاجتماعية والمعرفية ،فهي تشكل وتتغير نتيجة تفاعل الشخص مع الآخرين و كذلك مع الصور التي يراها الآخرون في وسائل الإعلام المرئية ، كما أنها تتغير حسب ردود الأفعال التي يتلقاها الشخص من الآخرين تجاه شكل جسده .

وصورة الجسد من وجهة نظر **مريم سليم** هي الصورة العقلية التي يكونها الفرد عن جسمه ،وتتكون هذه الصورة من الإحساسات الداخلية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين والخبرات الانفعالية .ويتطور إدراك الفرد لذاته من خلال إدراكه لصورته وجسمه من جهة، وإدراكه لمن حوله من جهة أخرى.

ووضع بانسون تصوراً لمراحل إدراك للفرد، لجسمه عبر مراحل حياته . وهذا التصوير مشروع بالنمو الإدراكي للفرد في مراحل حياته المتعاقبة ، ويعتبر بانسون أن الذوات الظاهرة يتراكم بعضها فوق بعض تطبيقات في جذوع الشجرة .

## 2 - مفهوم صورة الجسم:

يرى تومسون أن صورة الجسم تشير للمظهر الخارجي للجسم من حيث تقييم الشخص لكل ما يتعلق بمظهر الجسمي ، إذ يركز ذلك على المضمون الادراكي وهو دقة إدراك حجم الجسم ووزنه ، والمضمون الذاتي أو الشخصي وهو يتهم بجانب الرضا عن الجسم والاهتمام به والمضمون السلوكي وهو يركز على تجنب المواقف التي تؤدي للشعور بعدم الارتياح تجاه مظهر الجسم وتشير صورة الجسم إلى رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة جسمه بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات عنه .

## 3 - تعريف الصورة الجسم:

يرى جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي أنها صورة ذهنية نكونها عن ككل بما فيها الخصائص الفيزيائية والوظيفية واتجاهاتها نحو هذه الخصائص . على أن صورة الجسم تنبع لدينا من مصادر شعورية ولا شعورية وتمثل مكوناً أساسياً في مفهومنا عن ذاتنا .

وترى زيتب شقير لصورة الجسم بأنها صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة ، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية . و يعرف تومبسون صورة الجسم بأنها الصورة التي يكونها الفرد في ذهنة لحجم وشكل وتركيب الجسم إلى جانب المشاعر التي تتعلق بهذه الصورة .

ويرى روزين آخرون أن صورة الجسم هي صورة ذهنية ايجابية أو سلبية يكونها الفرد عن جسمه ، وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من ميول سلوكية التي تظهر مصاحبة لتلك الصورة ، والملمح الأساسي لتعريف المظهر الجسمي لصورة الجسم هو تقييم الفرد لحجم ووزنه أو أي جانب آخر من الجسم يحدد مظهر الجسم .

#### - تعريف صورة الجسم من خلال مختلفة الدراسات والبحوث:4

إذا كانت البدايات الأولى لدراسة مفهوم الجسم قد ارتبطت بالرؤية الفلسفية والتي تجلت فيما أشار إليه **أرسطو** بأن صورة الجسم وملامح الوجه ترتبطان بوظيفة الشخصية، فإن الرؤية الأدبية لها أكدت على ما لصورة الجسم هي ارتباط وثيق بالشخصية وقد يتضح ذلك فيما عبر عنه **شكسبير** في إحدى مسرحياته في وصفة لشخصية **قيصر** أن ملامحه تعبر عن مدى خطواته ودهانه .

أما عن الرؤية التنفسية، فيمكن تلمسها عند **شيلدر**، إذ قام بتقديم تعريف لصورة الجسم على أنها صورة نكونها في أذهننا عن أجسامنا ثم جاء **كلوب** متقدما خطوة عن مفهوم **شيلدر**، إذا أوضح أن صورة الجسم لها دور فعال فيما يكونه الفرد من تقييمات ذاتية عن جسمه، سواء كانت الصورة ناقصة أو متكاملة .

وجاء تعريف **غوتسمان** و كالدوال أكثر تطورا إذ أن صورة الجسم من وجهة نظرهما عبارة عن خبرة شخصية نفسية قابلة للتعديل و التطوير من خلال ما يتعرض له الفرد من خبرات ومدى إدراكه لجسمه وحساسيته نحوه وبناء على ذلك يؤثر مفهومنا عن صورة الدينامية مع الآخرين .

وقد أكد **ستاפורي** على أن صورة الجسم لها اثر بالغ على تفاعل الفرد الاجتماعي، ويؤثر نتاج هذا التفاعل على نمو وتطور الشخصية، ويتضح ذلك من خلال محاولة الأفراد الذين يدركون أنفسهم على سبيل المثال بأنهم ذو قامة قصيرة أو من ذوات السمنة المفرطة خوفا مما قد يصدره الآخرون عليهم من أحكام سيئة و سلبية، ولذا فإنهم غالبا ما يكونون أكثر انطواء وانزواء وعزلة، وأكثر ما يميز سلوكهم الحجل و التوتر .

#### - مكونات صورة الجسم في التحليل النفسي : 5

تشمل صورة الجسم على مكونين هامين، أولهما يتمثل في المثال الجسمي، بينما يمثل المكون الثاني في مفهوم الجسم .

## 1. المثال الجسمي: 5.

يعرف مثال الجسم على انه النمط الجسمي له الذي يعتبر جذابا ومناسبا من حيث العمر ،ومن وجهة نظر ثقافة الفرد ،فمفهوم ثقافة الفرد في المثال الجسمي له دور لا يستهان به فيما يكونه الفرد من صورة نحو جسمه .وتطابق أو اقتراب مفهوم المثال الجسمي . كما تحدده ثقافة الفرد من صورة الفرد الفعلية لجسمه يسهم بطريقة أو بأخرى في تقدير الفرد لذاته .وتباعد مفهوم مثال الجسم السائد في المجتمع من صورة الفرد لجسمه يعد مشكلة كبيرة، إذ تحتل صورة الفرد عن ذاته وينخفض تقديره لها وربما كان تعريف جوتسمان عن صورة الجسم ذا مدلول معين فحينما أشار إلى أن صورة الجسم خبرة نفسية يخضع للتعديل والتطوير ،كان من ملامح هذا التعريف أن يتقبل الفرد كل التغيرات الجسمية والشكلية و البنائية التي تعتريه ،وان يتأكد أن صورة الجسم التي تبدو جذابة في سن العشرين لا بد وان تتغير في سن الأربعين .

وان اقتنع الفرد بأنه يقترب من الجاذبية الجسمية في هذه الفترة العمرية المعينة وبما يتفق ومعايير ثقافة مجتمعه ،كان المثال الجسمي لديه في نطاق السواء.

## 2. مفهوم الجسم: 5.

يشتمل هذا المفهوم على الأفكار و المعتقدات و الحدود التي تتعلق بالجسم ، فضلا عن الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد حول جسمه ، وعلى هذا فانه من مقومات الصحة النفسية أن يكون الفرد مفهوما سلبيا حول جسمه ولن يتسنى ذلك إلا من خلال الحصول على معلومات وبيانات حول جسمه ، وتأني هذه المعلومات والبيانات من الاطلاع و استشارة ذوي التخصصات المختلفة في الطرق الصحية و العلمية في إتباع النظم و العادات ومتطلبات الصحة قد يشعر الفرد بالاغتراب عن جسمه ، وهو ما يعتبر احد أبعاد الاغتراب الذاتي ، فلا يستجيب هذا النمط من الأفراد من ذوي المعلومات غير الدقيقة حول مفهوم الجسم إلى تلبية متطلبات الجسم وحاجاته ، بل غالبا ما يعانون من بعض الاضطرابات السيكوسوماتية .

وبناء على ما تقدم ، فان مثال الجسم ومفهوم الجسم من المكونات الرئيسية التي تسهم فيها يكونه الفرد من صور حول جسمه ،ويبدو أن العلاقة طردية بينهما ، فعندما يتشوه مثال الجسم ومفهوم الذات نتوقع ان تحتل صورة الفرد عن جسمه .( علاء الدين كفاني ، 1995 ص20 )

إذن فمدى الرضا عن صورة الجسم لا يتحدد فقط في مدى تناسق أبعاد الجسم وتأزر أعضائه وعضلاته وجاذبيته ، ولكنه يتحدد فقط في مدى تمتع الفرد أيضا بالصحة وسلامة الأعضاء وقدرتها على التفاعل بكفاءة تلك التحديات التي تتضمنها البيئة وعندما يتحقق ذلك فان نظرة الفرد ومفهومه نحو جسمه تتسم الايجابية .

## 6- أبعاد صورة الجسم :

يتفق الباحثون في صورة الجسم على نحو متزايد أن صورة الجسم مفهوم متعدد الأبعاد ، ووضع كل من كفاني والنيبال أربع أبعاد لصورة الجسم وهي كالتالي :

. بعد يتعلق بالوزن .

. بعد يتعلق بالجاذبية الجسمية .

. بعد يتعلق بالتأزر العضلي .

. بعد يتعلق بتناسق أعضاء الجسم .

وتقسم صافينار صورة الجسم في مقياس صورة الجسم للأطفال المكفوفين إلى عشرة أبعاد وهي :

. مستويات الجسم بالنسبة للأسطح الخارجية الأفقية و العمودية .

. الأشياء وعلاقتها بمستويات الجسم .

. أجزاء الجسم .

. أجزاء الوجه .

. أجزاء الجسم المعقدة .

. أجزاء الجسم الأيدي و الأصابع .

. حركة الجسم .

. الاتجاهات البسيطة .

. الاتجاهات نحو الآخرين .

. جاذبية حركة الآخرين .

ويرى أنور أن صورة الجسم تتبلور حول أربع أبعاد :

. صورة أجزاء الجسم .

. الشكل العام للجسم .

. الكفاءة الوظيفية للجسم .

. الصورة الاجتماعية للجسم .(سناء سعاد وآخرون ، مذكرة ليسانس كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة

بسكرة ، 2010 ص23 )

#### **. الأنماط الرئيسية لصورة الجسم :7**

**7.1. النمط الواقعي :** يتميز صاحب هذا النمط بالطول و الضعف كما يتميز بسمك أجزاء الجسم وبالطول

المتوسط الذي يبدو و يسبب النحافة أي أطول من المتوسط و يتميز صاحب هذا النمط بالأذرع النحيفة و

الصدر الطويل .

**7- 2. النمط الرياضي :** يتميز بالقوام القوي ونمو الأجهزة العلمية و النحيلة و الأكتاف العريضة و الجذع الذي

يضيّق كلما اتجهنا نحو الخصر .

**7- 3. النمط البدني :** يتميز الجسم بالبدانة وزيادة محيط الصدر وتركز الدهن حول الجذع و الوجه الناعم العريض

و الرقبة الصغيرة و البطن البارزة .(قامشلي كوم ، )

#### **أهمية صورة الجسم : - 8**

يذكر بيفر أن المظهر عامل مهم في العلاقات وفي الحياة ، وترى بريكي جيمس أن خبرة الجسم مهمة للنمو

النفسي البدني ،وان لصورة الجسم لها أهمية وجاذبية ورمزية أيضا .

فالقلق الرئيسي في المجتمع اليوم يرتبط بصورة الجسم وتذكر اليزابيث أن صورة الجسم تلعب دورا في اتخاذ

القرارات المهنية و فاعلية الذات و الإصرار .

وللتأكيد على أهمية صورة الجسم يذكر كاش أن صورة الجسم السلبية ترتبط بانفعالات مختلفة مثل القلق ،  
الاشمئزاز، اليأس، الغضب، الحسد، والخجل أو الارتباك في المواقف المختلفة . ( رضا إبراهيم محمد إشراف ،  
مذكرة ماجستير 2008 ص31).

ولأن مظهر الشخص الجسمي له أهميته بدون شك يفترض وجود علاقة هامة بين تقييماتنا لأجسامنا و  
حالاتنا النفسية ، ففي مسبح واسع عن صورة الجسم ، أجراه كاش و وينستد وجاندا تضمن عدة بنود لتحديد  
الحالة النفسية الاجتماعية ، وانصبت البنود على تقدير الذات والرضا عن الحياة والاكتئاب والوحدة  
ومشاعر القبول الاجتماعي ، اظهر المسح أن الأشخاص ذوي الايجابية عن صورة الجسم حققوا توافقا نفسيا  
اجتماعيا مناسباً ، وفي المقابل ذوو المشاعر السلبية عن صورة جسمهم حققوا مستويات أدنى من التوافق النفسي  
الاجتماعي .

ويشير جياراتانو إلى أن نمو صورة الجسم تساعد على رؤية أنفسهم جاذبين وهذا ضروري لنمو الشخصية  
الناضجة ، فالناس اللذين يحبون أنفسهم و يفكرون بأنفسهم على النحو الايجابي على الأرجح يكونون أكثر  
صحة ، بينما صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر على حياة الفرد ، فالناس ذوو صورة الجسم سلبية لديهم تقدير  
ذات منخفض ، ويحاولون إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة و القاتمة ، إن مسالة صورة الجسم بين الأطفال  
و المراهقين مهمة جدا ، فصورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب ،وتقدير الذات المنخفض ، فالجسم  
مصدر الهوية ومفهوم الذات لأكثر المراهقين .

كما أن عدم الرضا عن الجسم لدى الإنسان يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية ،وكذلك بعض  
الأمراض النفس جسمية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم ،وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم  
مع ما يعد مثاليا حسب تقديم المجتمع .

وهذا ما يدفعنا أن نؤكد انه في كثير من الأحيان يكون المفهوم السلبي للذات راجعا إلى تشوه صورة الجسم  
واضطرابها ، ومن ثم وجود علاقة طردية بين عدم الرضا عن صورة الجسم و المفهوم السلبي للذات .

فصورة الجسم جزء حيوي من إحساسنا بالذات فهي ترتبط بتقدير ذاتنا وتتأثر بالعديد من العوامل الاجتماعية  
و الثقافية ، فهي قد تؤثر على رغبتنا في الانتماء إلى المجتمع وان نكون مقبولين اجتماعيا .

هذا ما يدعم فكرة أن صورة الجسم تؤثر معرفيا وانفعاليا على تفاعلاتنا الاجتماعية ، كما يرى الباحث أن صورة الجسم ذات طابع اجتماعي ونفسي فسيولوجي ، لذلك من السهل فهم أن صورة جسم الشخص قد تؤثر على حالته النفسية الاجتماعية جيدا ، وأنها ترتبط بصفات نفسية كثيرة كتقدير الذات والقلق والاكتئاب و الاتجاهات وغيرها .(علاء الدين كفاني ، نفس المرجع السابق ص 21)

## 9 . صورة الجسم وعلاقتها بالنشاط الرياضي :

لقد توصل **جوتر و ياروث** 1978 عن صفوت محمد وآخرون أن ارتفاع مستوى تقدير الذات ينعكس ايجابيا على صورة الجسم وبالتالي يؤدي إلى زيادة المشاركة في الأنشطة الرياضية من حيث الكم والنوع ، ويبدو أن صورة الجسم تعد عاملا مهما في تحديد وتجهيز الآراء بين الممارسين في الأنشطة الرياضية ، بينما أكدت دراسة **داين و ولش** 1980 عن **صفوت محم**د و آخرون أن النظرة الايجابية لصورة الجسم معناها ارتفاع مستوى تقدير الذات يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء الرياضي في حين أن انخفاض مستوى الأداء الرياضي يكون نتيجة عدم الرضا عن صورة الجسم وبالتالي يؤثر سلبيا ويؤدي إلى انخفاض مستوى وتقدير الذات .(صفوت محمد وآخرون ، العدد الرابع 1989 ص 37)

إذن لصورة وتقدير الذات له تأثير كبير على شخصية الفرد وتحديد سلوكياته وتغيير إمكانياته وقدراته ويوظفها بشكل ايجابي إذا كان الفرد يشعر برضا عن ذاته وصورة جسمه وتنعكس الصورة بشكل سلمي عندما يشعر الفرد بعدم الرضا عن ذاته الجسدية فينعكس على أدائه ويشعر بالإحباط ويكون مستوى عطاءه بشكل منحدر أي بشكل سلمي مما يؤثر على شخصيته و عدم ثقته بنفسه ويولد لديه الكآبة وكذلك القلق و يعبر عن ذلك إتباع سلوكا سلبيا ، ونلاحظ أن الفتيات أكثر اهتماما بصورة أجسامهن وخصوصا في الآونة الأخيرة بعد تأثير الفضائيات وما تعرضه في برامج رياضية لتطوير اللياقة البدنية بخاصة ما يتعلق منها بالرشاقة فأصبح هم الفتاة كيف تحافظ على رشاقته وكيف تكون دائما جذابة ويتم ذلك عن طريق الرجيم وممارسة التمارين الرياضية ، إلا بحكم تكوين المرأة الجسماني فإنها تتقن مجموعة من الرياضات مثل: الجمباز ،السباحة والتمارين الهوائية وأي نشاط آخر يحتاج من شأنه إلى مرونة ورشاقة وتوازن وتوافق عضلي وذلك من اجل التغلب على السمنة باعتبارها من أكثر المشاكل التي تخشاهم الفتاة . (نفس المرجع السابق )

## 10 . صورة الجسم و انعكاساتها على سلوك الفرد :

وتتمثل هذه المرحلة (19-34) سنة الذروة في نمو القدرات الجسمية حيث يصل القلب و الرئتين وبقية أجهزة الجسم إلى مرحلة التكامل الوظيفي ،أي أن الإنسان بتفجير طاقة وحيوية ولكن هذه الأجهزة الجسمية يكون أدائها معرض إلى الانحدار نتيجة كثير من العوامل منها الظروف البيئية و التوترات الجسمية ، والانفعالية التي قد تسبب السممة والتي تشعر الفرد بالقلق و التوتر وعدم الراحة نتيجة لقلة التمثيل الغذائي مع احتياجات الجسم إضافة إلى تأثير الراحة الذهنية و العقلية وكذلك قلة ممارسة الأنشطة البدنية ولذلك يجب الاهتمام بالصحة من خلال الحفاظ على الوزن وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ، فضلا عن التغذية الصحية إضافة إلى الراحة النفسية التي تجعل الفرد دائما بتفجير طاقته الحيوية ، وبخلاف ذلك سوف تولد لدى الفرد مشاعر سلبية اتجاه جسمه سواء كانت هذه المشاعر موجهة اتجاه الجسد كله أو اتجاه جزء معين منه ، وعدم الرضا هو غالبا نتيجة لاختلال صورة جسمه ، مما يؤثر على حياة الفرد وعلى تفاعلاته الاجتماعية حيث يدفعه إلى تجنب المشاركة مع الآخرين ويسبب إحباطا و بالتالي ينعكس على تصرفاته وسلوكه . (حسين حسن سليمان ، الطبعة الأولى، 2005 ص 189 )

#### 11 - مختلف التناولات فيما يخص صورة الجسم :

وهناك عدة تناولات فيما يخص دراسة صورة الجسم ، فمثلا نجد مفهوم صورة الجسم في مدرسة التحليل النفسي ، بينما نجد مفهوم الصورة الجسدية في المدرسة السيكونفزيولوجية وفيما يلي بعض هذه التناولات أو المقاربات الخاصة بصورة الجسم .

#### المقاربة الفسيولوجية الوظيفية لصورة الجسم : 11 - 1 -

يعتمد هذا التناول على وجود الأحاسيس المختلفة كمنافذ للجسد ، ويرتبط تطور صورة الجسم بمراحل والنمو عند الطفل فالنمو الحسي الحركي ، ونمو التفكير والعلاقة مع الآخرين كلها عوامل تساهم في بناء صورة الجسم التي لا تتوقف عند الإدراك الحسي و التجربة الحسية ، بل تتعدى ذلك صورة الذهنية وللتفكير .

وقد انصبت الدراسات في هذا المجال ابتداء من القرن التاسع عشر ، حيث لاحظ العلماء والباحثون وجود بعض الأفراد لا يستطيعون التعرف على يسارهم ويمناهم ، وكذلك لاحظوا أن هناك أشخاص آخرون لا يستطيعون القيام بنفس الحركات التي يملئها شخص آخر على نرثي عيونهم .

وقد استعملت هذه الدراسة عدة مفاهيم تعادل مفهوم صورة الجسم منها : الوعي الجسدي ، وبينى هذا الوعي الجسدي عند الأفراد عن طريق دمج مجموعة من العمليات الخاصة ومنها الرؤية التي تبدو أكثر أهمية في تطور الوعي الجسدي ، وتضاف إلى هذه العمليات المعطيات الحسية .

## 11 - 2 - المقاربة النورولوجية التشريحية لصورة الجسم :

اهتمت هذه المدرسة وبواسطة التجارب المتعددة على أشخاص مصابين، وركزت على أن هذه الإصابات تتمركز في الفص الجداري ، وتحدث بهذا خلافا في الذاكرة والشعور ، حيث أن اتصالات القشرة الداخلية المحيطة تعطي للفص دورا أساسيا في الاندماج الحسي والجسدي والذي يعطي بدوره الشعور والإحساس بالجسد ، كما أن للفص الجداري دور في تحقيق الصورة الجسمية وتحقيق النشاطات الحرة والنابعة من الجسد والمتوجهة نحوه ونحو العلم الخارجي .

## 11 - 3 - المقاربة النفسية التحليلية لصورة الجسم :

هناك كمية تتمحور حول الجسد وعلاقته بالذات ، يرى فرويد ويطلق عليها اسم الليبيدو النرجسي ، هذه المنطقة تتشكل عند الطفل مركز اللذة و الاهتمام ، وصورة الجسم تنمو وتتطور حسب مراحل الليبيدو المختلفة ، فالمناطق الشبكية تلعب دورا بارزا في تشكيل صورة الجسم ، كما أن حركة الجسم أو الفعل الذي نقوم به له تأثير في ذلك أيضا .

وقد وجه تيلر التحليل النفسي اهتمامه نحو مفهوم صورة الجسم في ستي ( ) ، حيث وضع الفرضيات الأولى

حول العلاقة بين التوظيف الليبيدي و بعض المناطق الموجودة في الجسم ، والصراع النفسي المتعلق بها ، حيث أن الفرد يبحث ويتجنب الوصول إلى تحقيق الرغبة المتصلة بهذه المنطقة الموجودة في الجسم أو المناطق الرمزية التي تعادلها . فالجسم حسب التحليل النفسي هو عبارة عن خيال متكون من عمليات لا شعورية ، في حين أن الواقع الجسمي والبيولوجي عبارة عن تكوين ثانوي بواسطة معرفة متكونة من نموذج الجسم .

في قوله أن الليبيدو النرجسية ترتبط بصفة تشريحية بمناطق شيلدر ويؤكد مختلفة لصورة الجسم وإلى مختلفة مراحل التطوير الليبيدي وان النموذج وان النموذج الجسمي يتغير بصفة مستمرة.

إذن فمفهوم صورة الجسم في التحليل النفسي هو تمثيل ذهني لا شعوري للذات له علاقة بتاريخ الفرد ويحتوي على كمية كبيرة من الليبدو اذ يغلب عليه الطابع النفسي العاطفي ،وهي في تغير مستمرة ،فصورة الجسم عبارة عن حوصلة لمعاش جسمي يتمثل في التجارب السابقة الانفعالية المتبادلة بين الأشخاص والمتكررة والمعاشة عبر إحساسات شبكية بدائية أو حالية.

## 12. العوامل التي تؤثر على صورة الجسم :

### 12-1 - الآباء والعائلة :

يذكر كل من نورسكي ايكيدا أن الملاحظات السلبية من قبل أفراد العائلة لها تأثير سلبي على صورة الجسم ، بالإضافة إلى أن المضايقة و التعليق على عادات الأكل لدى الطفل تؤدي إلى نمو علاقات صحية مع الطعام ، كما أن ملاحظات الأسرة عن وزن الطفل قد تؤدي إلى ممارسته للرجيم بشكل صحي في سن مبكرة.

### 12-2 - الأصدقاء و الأقران :

يلعب الأقران دورا مكملا في بناء صورة الجسم خاصة أثناء المراهقة ، ويذكر فريدمان أن الأصدقاء يزودون بعضهم البعض بالأمان العاطفي كم يواجهون نفس المشاكل ويملكون نفس النظرة إلى العالم من ناحية أخرى قد يقوم الأصدقاء بتشجيع كل منهم الآخر على سلوكيات غير صحيحة مثل إضراب الأكل والرجيم غير الصحي ، فالعلاقة بالأصدقاء تؤثر تأثيرا مباشرا ذلك أنها قد تصنع أو تحطم تقدير الذات .

### 12-3 - وسائل الإعلام والثقافة :

تؤثر وسائل الإعلام والاتصال بجانب الأسرة و الأصدقاء في تقدير الذات وصورة الجسم فكل وسائل المختلفة توضح للفتيات انه لكي تنجح في الحياة فلا بد أن تكون جذابة و نحيفة وجميلة وكأنها تبعث برسالة توحى أن المظهر أكثر أهمية من الشخصية و الطباع والمشاركة الاجتماعية ، ويذكر بيير أن نقص تقدير الذات

و انخفاض الثقة بالنفس وصورة الجسم السلبية تزداد أثناء فترة المراهقة ، ومن هنا فان سن البلوغ هو سن

الضغوط النفسية حيث التغيرات الجسمية و الانفعالية التي تؤدي إلى القلق و الإدراك .

### 12-4 - التربية البدنية :

يذكر نور سكي وايكيدا أن الرياضة تحافظ على فقدان الوزن بطريقة فعالة للوصول إلى شكل مرغوب من الناحية الجمالية و الرياضية وان الافتقار إلى فصول التربية البدنية الرياضية يمكن أن يتسبب في كراهية الأطفال للقاعة الرياضية ، وبالتالي كراهية نشاط التربية البدنية الرياضية مدى الحياة ، وان نسبة كبيرة من الأطفال الذين لديهم مهارة رياضية ، ويخرجون من رؤيتهم بملابس رياضية ، يمكن أن يؤثر على فاعلية الذات وصورة الجسم لديهم .

هناك اكبر حالات ضرورية للحفاظ على مستوى مرتفع من فاعلية الذات وصورة الجسم لدى الأطفال :

. الإحساس بالروابط الاجتماعية . الإحساس بالفردية .

. الإحساس بالقوة . الإحساس بالنماذج .

( محمد التوي محمد علي ، 2010 ص 32.29 )

### – العوامل التي تؤدي إلى تغيير الصورة الجسمية :13

إن الصورة الجسمية الديناميكية دائمة التغيير نظرا لتفاعلها مع عدة عوامل هي :

- المرحلة العمرية التي يمر بها الشخص حيث أن صورة الجسم في العشرينات مختلفة عن الأربعينات في مخزون

الذاكرة و الحواس ،حيث تتأثر الصورة الجسمية بما هو مخزن في الذاكرة من صور ترى في وسائل الإعلام .

- آراء وتعليقات الآخرين حيث يبدأ تأثيرها من عمر صغير من خلال تعليقات الأهل ثم الزملاء في المدرسة و

العمل أو الطرف الآخر .

- الثقافة السائدة في المجتمع ويتعلق مثلا بالفرد السمين الذي يجد صعوبة في الدراسة والعمل وحتى الزواج نظرا

لتهكم الغير عليه حيث يعتبر رمز للقبح و الغباء .

- القيم الاجتماعية الشائعة ويعلق بشكل الجسم المرغوب حيث أصبحت رمز للإثارة والنجاح .

- تغيرات الجسم المحددة بيولوجيا كذلك التي تحدث أثناء البلوغ والحمل وسن اليأس وكذلك الناتجة عن العاهة أو

مرض أو حادث .

- إحساس الشخص اتجاه نفسه وتقدير الكلي لذاته وكذلك ما يتعرض له من عنف نفسي (محمد التوي محمد علي : مرجع سابق ،ص 36.37)

. خلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل إلى ماهية صورة الجسم وكذا مفهوم صورة الجسم وتعريف صورة الجسم من خلال مختلفة الدراسات والبحوث وذكرنا مكونات صورة الجسم في التحليل النفسي و أبعاد صورة الجسم وكذا الأنماط الرئيسية لصورة الجسم و أهمية صورة الجسم ، صورة الجسم وعلاقتها بالنشاط الرياضي كما ذكرت مختلف التناولات فيما يخص صورة الجسم و العوامل التي تؤثر على صورة الجسم ،وكذا العوامل التي تؤدي إلى تغيير الصورة الجسمية .

الفصل الرابع :

المعاق حركيا

## - تمهيد :

تغير مفهوم الإعاقة كثيرا خلال المدة الأخيرة بصفة جذرية ، فبعد أن كان الناس ينظرون إليها على أنها عاهة دائمة عقلية كانت أو جسدية ، أصبح اليوم الشخص الذي يعاني من عجز ، إنسان عادي لكن له احتياجات خاصة .

## 1 - تعريف المعاق حركيا :

عرفت المنظمة العالمية للصحة للمعاقين حركيا أن التعويق عبارة عن ضرر ناتج عن إصابة أو قصور يمنع الإنسان كليا أو جزئيا من القيام بأعماله العادية المناسبة لسنه وجنسه ووضعيته الاجتماعية والثقافية .

(UNICEF :les carnets de lenance p53-54)

وحسب المفهوم الطبي المعاقون حركيا مصابون في الجهاز المحرك ويعانون قصور وظيفي ، والإعاقة الحركية تختلف كذلك حسب أنواعها فهناك الإصابة الجزئية للعضو بأكمله أو لعدة أعضاء أو إصابة عامة (شاذلي جعفر ، 1982، ص56)

## 2 - أسباب الإعاقة الحركية :

هناك عدد من العوامل المسببة لجميع أنواع الإعاقة إلا أن المعرفة المعممة والشاملة لبعض العوامل الرئيسية المسببة لها ضرورية لتخطيط البرامج للمعوقين والعوامل الجوهرية هي :

## 2.1 - الاضطرابات التكوينية :

تؤدي هذه الاضطرابات إلى توقف نمو الأطراف أو التأثير على وظائفها وقدرتها على الأداء ويختلف تأثير العوامل المسببة للإعاقة تبعا لمراحل نمو الجنين ، فالأطراف تتأثر من اليوم الرابع والعشرين إلى السادس والثلاثين ، كذلك للعوامل الوراثية تأثير مباشر أو غير مباشر في نشوء الإعاقة وتطورها . ( رمضان محمد القذافي ، 1994 ، ص36 )

2-2 - الاضطرابات المكتسبة او الخارجية :

2.2.1 - اسباب ما قبل الولادة :

- تعرض الأم الحامل للالتهابات المختلفة تشمل هذه الالتهابات الحصبة الألمانية وغيرها .

- اصابة الام الحامل باضطرابات الايض مثل : السكري والربو واضطرابات القلب

- عدم توافق الريزيسي

- الخداج (الطفل الخداج هو الطفل الذي يولد قبل أن تبلغ مدة الحمل 40 أسبوعا والذي يولد ووزنه اقل من 2500 غم)

2-2-2 - أسباب ولادية :

- صعوبات الولادة ، الولادة العسرة .

- الضغط بالملقاط على دماغ الطفل عند الولادة .

- ارتفاع نسبة المادة الصفراء .

- نقص الأكسجين بسبب تأخر الولادة .

- استعمال عقاقير او وسائل غير معقمة لقطع الحبل السري .

2-2-3 - اسباب ما بعد الولادة :

- تعرض الطفل لأمراض خطيرة كالتهاب السحايا .

- الأمراض المزمنة .

- سوء تغذية المولود وحرمانه من حليب الأم .

- الحمى الشديدة .

## 2. 2 - 4 - الحوادث المختلفة :

حوادث المرور ، حوادث السباحة والغوص ، الإصابات الرياضية ، الحوادث الناتجة عن العيارات النارية ، الإصابات الرياضية ، التسمم ، الأمراض الخطيرة المعدية وإساءة معاملة الطفل .(رمضان محمد قذافي ،مرجع سابق ،ص 62 - 66 )

### 3 . المشاكل المترتبة على الإعاقة الحركية :

#### 3. 1 - المشاكل النفسية :

أ . الشعور الزائد بالنقص والشعور بالنقص هو اتجاه يحمل صاحبه على الاستجابة بالخوف الشديد والقلق والاكتئاب وشعور الفرد انه دون غيره ،وميله إلى التقليل من تقدير لذاته ،خاصة في المواقف الاجتماعية التي تنطوي على التنافس والتنافس والنقد ،وقد يكون لدى المعوق عقدة النقص ، وهي الاستعداد اللاشعوري المكبوت وينشأ من تعرض الفرد لمواقف كثيرة تشعره بالعجز والفشل والسلوك الصادر من عقدة النقص غالبا ما يكون سلوكا غير مفهوم ،هذا إلى جانب طابعه القهري ومنى ذلك العدوان والاستعلاء والإسراف في تقدير الذات ومن العوامل التي تحول الشعور بالنقص إلى عقدة النقص ووجود إعاقات جسمية بالفرد .

ب . الشعور الزائد بالعجز وهو تخلق نمطا من المعوقين ذلك النمط الذي يقبل قضاءه ويستكين للواقع ويحاول استخدام ضعفه ليجد عطف الآخرين وكذلك نمط فقد احترامه لنفسه حيث يجد في عاهته حجة لكي يتنصل من دوره في أسرته ومجتمعه ولا يجد باسا في العيش عالة على الآخرين .

ج . الإسراف في الوسائل الدفاعية حيث يميل إلى النكوص السلوكي في مستوى اعتماده على الغير والتي تتأكد من خلال تقلص حركته والاحتياجات التي يعتبر عنها للحفاظ على نفسه ، وذلك بالاعتماد على الآخرين وكذلك الكبت حيث يضطر إلى استخدام ميكانيزمات غير توافقية كالإسقاط ، وتحويل أللانفعالية غير السوية مع الآباء إلى الآخرين ،أيضا العدوان الذي قد يوجه إلى الآخرين أو إلى نفسه والسلوك التعويضي والإنكار الذي يختفي خلف العناد والإصرار على سلوك صعب ،والانطواء نتيجة الشعور بالنقص .

#### 3 . 2 - المشاكل الاجتماعية :

### 3 - 2 - 1 . مشاكل العمل :

وقد تؤدي الإعاقة إلى ترك المعوق لعمله أو تغيير دوره إلى ما يتناسب مع وضعه الجديد .

### 3 - 2 - 2 . مشاكل الأصدقاء :

تحتل جماعة الرفقاء والأصدقاء أهمية قصوى في حياة المعوق وشعوره بعدم الندية مع الآخرين قد يؤدي إلى الانعزال والانطواء .

### 3 - 2 - 3 . المشاكل الترويحية :

تؤثر الإعاقة على قدرة المعوق بالاستمتاع بوقت فراغه ، وقد يجده الفرد من صعوبة في التعبير عما يريد لان تحقيق ذلك يتطلب شخصا آخر يمتلك مهارة خاصة ، وعدم شغل وقت الفراغ بطريقة مناسبة ربما تقرب الشخص من التخريب المتعمد للممتلكات العامة أو الخاصة أو أي سلوك إجرامي آخر ، أو يتجه إلى الانحراف عن التوازن في الأنشطة من حيث سوء التوقيت ، خطأ التقدير .

### 3 - 2 - 4 . مشاكل اقتصادية :

أ - تحمل الكثير من نفقات العلاج .

ب . انقطاع الدخل أو انخفاضه خاصة إذا كان المعوق هو العائل الوحيد للأسرة حيث أن الإعاقة تؤثر في الأدوار التي يقوم بها .

ج . قد تكون الحالة الاقتصادية سببا في عدم تنفيذ خطة العلاج .

### 3 - 2 - 5 . المشاكل التعليمية :

يشير عالم المعوقين مشكلة تعليمهم إذا كانوا صغارا أو مشكلة تأهيلهم إذا كانوا كبارا فكثيرا ما يفصل المعوق نفسه عن الآخرين ليس فقط لان مظهره الخارجي أو سلوكه غير ملائم ولكن أيضا لأنه لا يستطيع مشاركة الآخرين خاصة في أفكارهم ومشاعرهم أو في التمتع بصفات تتكافأ مع أي درجة من الأخذ والعطاء وهو غالبا ما يعاني من حرج في الاتصال ، يشعر انه شخص خارجي غريب وهذا الشعور يشجع الآخرين على رفضه .

### 3 - 2 - 6 . المشاكل الطبية :

أ . عدم معرفة الأسباب الحاسمة لبعض أشكال الإعاقة .

ب . طول فترة العلاج الطبي لبعض الأمراض وارتفاع تكاليف العلاج .

ج . عدم انتشار مراكز كافية للعلاج المتميز للمعوقين ، وكذلك المراكز المتخصصة للعلاج الطبيعي .

### 3- 2- 7 - المشاكل المتعلقة بالتأهيل :

وهي مشكلات يتعرض لها المعوق وقد تكون مرتبطة بما هو خارج الفرد فبالنسبة لما هو مرتبط بالفرد قد ترجع المشكلات إلى اتكالية المعوق وخوفه وقلقه من نظرة الآخرين إليه ، أما العوامل التي تكون خارج نطاق الفرد فهي مشكلات متنوعة ومتغيرة طبقا لطبيعة المجتمع وإمكانياته ودرجة تقدمه والمستوى العلمي والفني للقائمين بالعملية التأهيلية . (محمد الحلاوة ، بدر الدين كمال عبده : 1996 ، ص 59 - 63 )

### 4 - بعض الخصائص تميز المعاق حركيا :

ان اثر الاعاقة في نفسية الشخص يتوقف على السن الذي تحدث فيه ، فكلما كانت الإصابة في سن متأخرة يؤثر ذلك سلبا على شخصيته ونفسيته لانه قد يكون عاش حياة من قبل الحادث وما هو عليه الان ، مايزيده حزنا واكتئابا وعدم تقبله الاعاقة .

ان كل معاق يعبر بطريقته الخاصة عن نوع الاستجابته ، فهناك المواقف السلبية ، العدوانية ، الاستسلام والاستقلال ، فالمواقف السلبية تظهر في رفض المعاق وتحفظه وانطوائه على نفسه ، وابتعاده عن الآخرين ، اما عن المواقف الاستقلالية يتمثل في بحث المعاق عن الاستقلالية ، هذه المواقف يكون فيها التحلي بها بناءا على صورة جسمه التي يكونها بعد الإعاقة (فتححي السيد عبد الرحيم ، 1983 ، ص 59)

وبالتالي فان الإعاقة تؤثر سلبا على نفسية الفرد وتجعله حساسا ومن الصعب أن يفهمه الآخرين وما يحس به من احتقار لذاته وشعوره والابتعاد عن الحياة العادية حيث يقول عدنان السبعي : " المعاق يعطي أهمية كبرى

لأعضاء التي فقدوها ، بحيث تصبح الحياة عنده لا تساوي شيئاً وكل عمل يعمل به ويبدو قاسياً عليه ، سواء كان هذا العمل ارتباطاً بالعضو أو لم يكن .

ولقد انتهى المؤتمر الدولي الثامن لرعاية المعاقين لعام 1968 بنيويورك إلى مجموعة من السمات لخصها Mlimke كالتالي :

– الشعور الزائد بالنقص ، مما يعوق تكيفه الاجتماعي.

– الشعور الزائد بالعجز مما يولد لديه الإحساس بالعنف والاستسلام للإعاقة.

– عدم الاتزان الانفعالي مما يولد لديه محاولة وهمية مبالغ فيها.

ومن خلال الدراسات النفسية والتربوية حول ردود أفعال ذوي العاهات تبين أنهم يتميزون بحساسية مفرطة إزاء عاهتهم لذا ينصح دائماً بعدم تذكيره حول الإعاقة ومعاملته معاملة عادية دون الالتفات إلى موضوع العاهة والدعم والتشجيع المستمر للمحاولات الناجحة للفرد المصاب .(ماجدة السيد عبيد ، 1999 ، ص 55)

#### 5 - مكانة المعاق حركياً في المجتمع :

إن الإعاقة هي نقطة اختلاف بين المعوق والإنسان العادي ولا يكمن ذلك في جسمه ونفسيته بل في نظرة المجتمع له ، وخاصة أسرته التي هي خلية المجتمع ، فحسب الدكتورة ماجدة السيد عبيد : "فان نظرة المجتمعات للمعاقين تختلف وذلك لأسباب عديدة هي :

– المعتقدات الخاطئة للأسرة و بالأخص الجاهلة منها .

– غياب المعلومات الصحيحة حول الإعاقة وكيفية انتشارها .

– الاعتقاد بالجن والأرواح الشريرة خاصة المصابين بالصرع .

– الخوف مما هو غريب أو غير مألوف .

– إهمال المعوق خاصة عند العائلات الفقيرة .

كما رأت الدكتورة ماجدة أن نظرة المجتمع تختلف باختلافها على عدة عوامل هي :

وعي الناس الثقافي والعلمي .

القيم السائدة مثل المعتقدات الدينية .

الثقافة والتقدم العلمي .

ورغم هاته الاختلافات فان أغلبية عظمى من أفراد المجتمع لديها اتجاهات سلبية نحو كافة أنواع الإعاقة والمعاقين ، وهذا ما يؤدي في اغلب الأحيان إلى عدم توفير الخدمات الصحية لهاته الفئة ، ومن هنا نجد بالإضافة إلى صعوبة حركته نجد صعوبات أخرى وكثيرة في التكيف مع المجتمع الذي يهتم بالمظهر الخارجي .

من كل ما رأيناه يظهر لنا أن المعاق يلاحظ رؤية المجتمع له لأنه إذا كان معاقا حركيا فانه يرى ويسمع ويفكر ويحس ، وهذا ما يجعله يعتزل الحياة الاجتماعية ، لذا لابد من كسر وتحطيم هذا الحاجز والتغلب عليه بالتفاعل مع المعاق وإدماجه في المجتمع .

#### 6 - طرق ووسائل تغيير نظرة المجتمع السلبية نحو المجتمع :

إن الأشخاص المعاقين خاصة العاجزين جسديا وحسيا يكونون عرضة للنظرة السلبية من طرف المجتمع ومنه عدم توفير الفرص كونهم غير منتجين في المجتمع لذا وضعت عدة طرائق وهي تقليدية لتغيير هذه النظرة السلبية للمعاق وهي :

- الاتصال المباشر مع المعاق وهذا بزيارة المراكز العمومية وتنظيم زيارات متبادلة بين المدارس ومؤسسات رعاية وتأهيل المعاقين .

- إعطاء معلومات حول المعاقين من خلال (المحاضرات ، ندوات ، حصص متلفزة ... ) وتنظيم زيارات ميدانية .

(ماجدة السيد عبيد ، مرجع سابق ، 179)

## - خلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل الى تعريف المعاق حركيا واسباب الاعاقة التي اختلفت فمنها وراثية واخرى مكتسبة قبل الولادة او بعدها كما ذكرت المشاكل التي يعاني منها المعاق التي تعيق استقراره وسعادته ،والخصائص التي يتميز به المعاق حركيا من عجز وكراهية نحو ذاته وحياته وذلك لغياب الوعي و انعدام الثقافة في مجتمعاتنا كما احتوى هذا الفصل على مكانة المعاق في المجتمع وتعتبر هذه الاخيرة شبه منعدمة من قبل افراد المجتمع وفي بعض الاحيان حتى في بعض الاسر لذا يجب على كل فرد تغيير نظرتة اتجاه المعاق كما عبرت الدكتورة ماجدة في طرق ووسائل تغيير نظرة المجتمع السلبية نحو المعاق .

# الباب الثاني :الدراسة الميدانية

خصصت الفصل الأول لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية ومن خلاله أقوم بالدراسة الاستطلاعية وهذا من أجل تبيين مشكلة البحث من خلال شرح أدوات البحث المستخدمة، وكذا صدق وثبات وموضوعية مقياس فاعلية الذات ومقياس صورة الجسم ، وتوضيح كيفية تطبيق الاختبارين وصولاً إلى النتائج المحصل عليها، كما سيتضمن هذا الفصل أيضاً الدراسة الأساسية، وعليه يحدد كيفية وعلى من يتم إجراءها والوسائل الإحصائية المستعملة بعد تفريغ الاستمارات ، ويتم في الفصل الثاني عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها، ومقارنة نتائج البحث بالفرضيات وصولاً إلى الخلاصة العامة ثم تتبع باقتراحات .



الفصل الأول :

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

## - تمهيد:

من خلال المشكلة المطروحة في بحثي هذا و قصد الوصول إلى حل لهذه المشكلة لا بد على الطالب من توضيح منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

### 1. الدراسة الاستطلاعية :

#### 1-1. الغرض من الدراسة :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا لارتباطها بالميدان من خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة، فحسب الباحث "عبد الرحمن عيسوي" «الدراسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه، كما تسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة».

لذا توجب على الطالبة القيام بتجربة استطلاعية، قصد الإطلاع على الصعوبات والعوائق التي قد تواجهني في الدراسة الأساسية على سبيل المثال:

- معرفة مدى وضوح العبارات وفهمها من العينة المختبرة.
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه المفحوص من فهم الأسئلة.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء البحث.
- دراسة المعاملات العلمية للمقياس (الصدق والثبات).

#### 1-2 - وصف الدراسة :

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من 05 معاقين حركيا ممارسين للنشاط الرياضي و 05 غير ممارسين وتم اختيارهم بطريقة عشوائية لا ينتمون إلى عينة الدراسة الأساسية.

#### 1-3 - إجراءات الدراسة :

أجريت الطالبة الاختبار على مجموعة من المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي بجمعية الأمل لولاية مستغانم و مجموعة من المعاقين حركيا غير الممارسين بالاتحادية الولائية للمعاقين حركيا بمستغانم ، حيث قامت الباحثة بتوزيع الاستمارات عليهم وتمت هذه الخطوة بمرحلتين بهدف تحقق من ثبات الاختبار .

أ - المرحلة الاولى : تمت المرحلة الأولى من تنفيذ الاختبار بتاريخ: 04 مارس 2014

ب

- المرحلة الثانية: تمت المرحلة الثانية من تنفيذ الاختبار بتاريخ: 11 مارس 2014 .

كان الفارق الزمني بين المرحلتين أسبوع.

#### 1- 4 - أدوات الدراسة :

##### أ - مقياس فاعلية الذات :

تم استخدام مقياس مفهوم الذات من إعداد ( المومني والصمادي 1995 ) إذ قامت الباحثة بعرضه على المحكمين و تعديله ، وكان المقياس بصورته الأولى يتكون من 78 فقرة حيث تكون بصورته النهائية من 55 فقرة توزعت على ستة أبعاد ( بعد السلوك ، بعد المطهر الجسمي ، بعد القلق ، بعد الشهرة والشعبية ، بعد السعادة والرضا ، بعد الفكري ) .

##### ب - مقياس صورة الجسم :

قامت الباحثة بإعداد مقياس صورة الجسم كأداة لقياس صورة الجسم لدى معاقين حركيا بعدما قامت بعرض مفردات المقياس و التعريف الإجرائي الخاص به و الأبعاد المفترضة ، وفي صورته الأولى وعددها 30 مفردة على عدد من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية البدنية و الرياضية فقامت الباحثة بما يلي :

. إعادة صياغة العبارات و فك العبارات المركبة .

. حذف بعض العبارات التي لم يتم الموافقة عليها، ونتيجة لذلك أصبح عدد عبارات المقياس 28 عبارة بدلا من 30 عبارة .

جدول رقم 01 أبعاد صورة الجسم و عدد عباراتها

| أبعاد صورة الجسم                              | أرقام العبارات | عدد العبارات |
|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| تقبل أجزاء الجسم                              | من 1 إلى 6     | 06           |
| التناسق العام لأجزاء الجسم                    | من 7 إلى 13    | 07           |
| المنظور النفسي ، المنظور الاجتماعي لشكل الجسم | من 14 إلى 21   | 08           |
| المحتوى الفكري لشكل الجسم                     | من 22 إلى 28   | 07           |

1 - 5 - طريقة تقييم درجات المقياس :

يتم التفريغ الاستثمارات وذلك بتفريغ كل بعد على حدا وما يحتويه من عبارات بالنسبة لمقياس فاعلية الذات حيث :

تم وضع أمام كل فقرة سلم من خمس درجات تعبر عن درجة انطباق مضمون الفقرة وهي:

(موافق بشدة (5)، موافق (4)، غير متأكد (3)، غير موافق (2)، غير موافق بشدة (1)) وتصل أعلى قيمة أن يحصل عليها المحيى (275) درجة بواقع (5×55) وأدنى قيمة (55) بواقع (1×55) للعبارات الايجابية ويتم معالجتها عكسيا في العبارات السلبية.

أما مقياس صورة الجسم يتم تفريغ كل بعد على حدا حيث :

تم وضع أمام كل فقرة أربع درجات العبارات وكانت على النحو التالي :

كثيرا (4) وأحيانا (3) و نادرا (1) و أبدا (0) و يمكن معرفة الدرجة الكلية للفرد عن صورة جسمه من عدمه بجمع درجات كل بعد على حدا ، ثم جمع أبعاد المقياس لتعطي الدرجة الكلية لصورة الجسم ، فالدرجة العليا تعني صورة ايجابية للجسم ، و الدرجة الدنيا تعني صورة سلبية للجسم .

#### 6.1 .الاسس العلمية لأداة القياس:

لكي يتم استخدام وتطبيق بعض الاختيارات والمقاييس ينبغي مراعاة العديد من الشروط والأسس العلمية.

##### 1.6.1 .الصدق:

يشير صدق المقياس أو الاختبار إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله، فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها .

لذا قمت بتوزيع نسخ من المقاييس على مجموعة من الأساتذة المحكمين من ذوي الاختصاص حيث طلب منهم دراسة الصدق الظاهري للمقياسين بإعطاء رأيهم ما إذا كان الاختبار يقيس ما وضع لأجله.

ولقد أجمع مجمل المحكمين في إجاباتهم أن الاختبار يقيس فعلا ما وضع لقياسه وهو فاعلية الذات وصورة الجسم

##### 1.6.2 .الثبات:

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (د خلاص محمد عبد الحفيظ، 1993: ص152).

كما يقول " فان دالين Van Dalin" عن ثبات الاختبار " إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط".

لذا استخدمت إحدى طرق حساب ثبات الاختبار ألا وهي «طريقة الاختبار وإعادة تطبيقه»

واستعملت لحساب معامل الثبات طريقة (بيرسون) لحساب معامل الارتباط .

ويهدف هذا الأسلوب إلى تحديد نسبة وقيمة العوامل المؤقتة أو الموقفية المؤثرة في الاختبار، لذا قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات "نفس العينة، نفس الأماكن"

### 1- 6- 3- الموضوعية:

موضوعية المقياس ترجع في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق المقياس وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به (محمد حسن علاوي، 2004، ص 86)

وبما أنه تم عرض مقياس فاعلية الذات ومقياس صورة الجسم على الأساتذة المحكمين من أجل توضيح العبارات وصياغتها بطريقة مفهومة وسهلة وتعديل العبارات الغير مناسبة من أجل الحصول على صدق مقياسي فاعلية الذات وصورة الجسم تم تأكيده، بالإضافة إلى إيجاد ثباتهما عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تبين لي أن مقياس فاعلية الذات ومقياس صورة الجسم يتميزان بدرجة عالية من الموضوعية.

### 1- 7 - تحليل ومناقشة نتائج الدراسة الاستطلاعية:

الجدول (02): يبين نتائج الدراسة الاستطلاعية لاختبار -ت- ستودينت بدلالة الفروق بين نتائج المرحلة الأولى والمرحلة الثانية وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس فاعلية الذات لدى الممارسين .

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة ت الجدولية | قيمة ت المحسوبة | المرحلة الأولى من الاختبار |                   | المرحلة الثانية من الاختبار |                   | فاعلية الذات      |
|---------------|-------------|-----------------|-----------------|----------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|-------------------|
|               |             |                 |                 | اختبار قبلي                |                   | اختبار بعدي                 |                   |                   |
|               |             |                 |                 | المتوسط الحسابي            | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي             | الانحراف المعياري | العينة<br>الأبعاد |
|               |             |                 | م               | م                          | م                 | م                           |                   |                   |

|      |    |      |      |       |      |      |      |                |
|------|----|------|------|-------|------|------|------|----------------|
|      |    |      |      |       |      |      |      |                |
| 0.05 | 04 | 2.30 | 0.11 | 7,32  | 30,2 | 5,16 | 35,2 | السلوك         |
|      |    |      | 0.77 | 10,12 | 26   | 3,54 | 28,6 | المظهر الجسدي  |
|      |    |      | 0.67 | 3.84  | 26.6 | 1,58 | 28   | القلق          |
|      |    |      | 0.57 | 0.7   | 28   | 2,7  | 28.4 | السعادة والرضا |
|      |    |      | 0.45 | 2,96  | 28,6 | 5,14 | 30   | الفكري         |

ملاحظة : (م) هي المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (02) والتي تبين أن (ت) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي لكل بعد من ابعاد فاعلية الذات عند الممارسين محصورة ما بين (0,11) و(0,77) وهي قيمة اصغر من (ت) الجدولية التي بلغت (2,30) عند مستوى الدلالة ( 0.05) ، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق أو اختلافات جوهرية بين الاختبار الأول والثاني لمقياس فاعلية الذات لدى الممارسين .

**الجدول (03):** يبين نتائج الدراسة الاستطلاعية لاختبار -ت- ستودينت بدلالة الفروق بين نتائج المرحلة الأولى والمرحلة الثانية وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس فاعلية الذات لدى غير الممارسين .

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة ت الجدولية | قيمة ت المحسوبة | المرحلة الثانية من الاختبار |                 | المرحلة الأولى من الاختبار |                 | فاعلية الذات    |
|---------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------------|-----------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
|               |             |                 |                 | اختبار بعدي                 |                 | اختبار قبلي                |                 |                 |
|               |             |                 |                 | الانحراف المعياري           | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري          | المتوسط الحسابي | العينة          |
|               |             |                 |                 | غ                           | غ               | غ                          | غ               | الأبعاد         |
| 0.05          | 04          | 2.30            | 0.46            | 2,07                        | 27,6            | 1,48                       | 28,2            | السلوك          |
|               |             |                 | 0.43            | 2,07                        | 19,4            | 5,12                       | 20,6            | المظهر الجسمي   |
|               |             |                 | 0.56            | 2,38                        | 22,8            | 3,53                       | 24              | القلق           |
|               |             |                 | 0.12            | 2,07                        | 22,4            | 2,38                       | 22,8            | الشهرة والشعبية |
|               |             |                 | 0.14            | 1,92                        | 27,8            | 1,92                       | 28,2            | السعادة والرضا  |
|               |             |                 | 0.7             | 3,03                        | 21,8            | 1,58                       | 23              | الفكري          |

ملاحظة : (غ) هي المعاقين حركيا غير الممارسين للنشاط الرياضي

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (03) والتي تبين أن (ت) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي لكل بعد من ابعاد فاعلية الذات عند الممارسين محصورة ما بين (0.12) و(0.70) وهي قيمة اصغر من (ت) الجدولية التي بلغت (2.30) عند مستوى الدلالة ( 0.05) ، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق أو اختلافات جوهرية بين الاختبار الأول والثاني لمقياس فاعلية الذات لدى غير الممارسين .

#### 1-8- صدق وثبات الاختبار" التجربة الاستطلاعية:

##### 1- 8- 1 - مقياس فاعلية الذات :

**\*\* ثبات المقياس:**

يدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار (ثبات) الاختبار وكلما اقترب هذا المعامل من القيمة "**1**" صحيح ، زاد ذلك من استقرار وثبات الاختبار ويطلق على هذا المعامل اسم معامل الارتباط التتابعي وقمنا بحسابه وفقا لطريقة "بيرسون" .

الجدول رقم (04) يبين معامل الثبات لمقياس فاعلية الذات

| الأبعاد       | حجم العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | معامل ثبات الاختبار -ر- | -ر- الجدولية |
|---------------|------------|-------------|---------------|-------------------------|--------------|
| السلوك        | 10         | 09          | 0.05          | 0,83                    | 0,60         |
| المظهر الجسمي |            |             |               | 0,73                    |              |

|  |      |  |  |  |                 |
|--|------|--|--|--|-----------------|
|  | 0,91 |  |  |  | القلق           |
|  | 0,85 |  |  |  | الشهرة والشعبية |
|  | 0,81 |  |  |  | السعادة والرضا  |
|  | 0,80 |  |  |  | الفكري          |

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيم معامل ثبات الاختبار محصورة بين [ 0,73 - 0,91 ] ، بعد الكشف في جدول دلالات الارتباط البسيط لمعرفة مدى دلالة قيمة معامل الثبات المحسوبة عند درجة الحرية (ن-1) وبمستوى الدلالة 0,05 ، وجدنا أنها جاءت أكبر من قيمة " ر الجدولية والتي تساوي 0,60 " مما يبين لنا أن مقياس فاعلية الذات يتميز بدرجة ثبات عالية

#### \*\* صدق المقياس:

يعتبر صدق الاختبار من أهم شروط المقياس الجيد ويقصد به أن يقيس ما وضع لأجله. ومن أجل ذلك

استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار " $\sqrt{r}$ " ، وباعتماد على هذه الطريقة توصلنا إلى النتائج المدونة في الجدو التالي :

الجدول رقم (05) يبين معامل الصدق لمقياس فاعلية الذات .

| القيم<br>الجدولية | معامل صدق<br>الاختبار | مستوى<br>الدلالة | درجة الحرية | حجم العينة | الأبعاد       |
|-------------------|-----------------------|------------------|-------------|------------|---------------|
|                   | 0,91                  |                  |             |            | السلوك        |
|                   | 0,85                  |                  |             |            | المظهر الجسمي |

|      |      |      |   |    |                 |
|------|------|------|---|----|-----------------|
| 0,60 | 0,95 | 0,05 | 9 | 10 |                 |
|      |      |      |   |    | القلق           |
|      | 0,95 |      |   |    |                 |
|      | 0,92 |      |   |    | الشهرة والشعبية |
|      | 0.90 |      |   |    | السعادة والرضا  |
|      | 0,89 |      |   |    | الفكري          |

نلاحظ من الجدول أعلاه أن الاختبار يتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار كانت تتراوح ما بين [ 0,85 - 0,95 ]. وهي نتائج أكبر من القيمة الجدولية "ر" تساوي 0,60 عند درجة الحرية (ن-1) قيمتها 9 عند مستوى الدلالة 0,05 .

#### 1- 8- 2 - مقياس صورة الجسم :

**الجدول رقم (06):** يبين نتائج الدراسة الاستطلاعية لاختبار -ت- ستودينت بدلالة الفروق بين نتائج المرحلة الأولى والمرحلة الثانية وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس صورة الجسم لدى ممارسين .

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة ت الجدولية | قيمة ت المحسوبة | المرحلة الأولى من الاختبار |                   | المرحلة الثانية من الاختبار |                   | صورة الجسم                 |
|---------------|-------------|-----------------|-----------------|----------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
|               |             |                 |                 | اختبار قبلي                |                   | اختبار بعدي                 |                   | العينة<br><br>الأبعاد      |
|               |             |                 |                 | المتوسط الحسابي            | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي             | الانحراف المعياري |                            |
|               |             |                 |                 | م                          | م                 | م                           | م                 |                            |
| 0.05          | 04          | 2,30            | 0.75            | 4.14                       | 18.8              | 2.4                         | 20.6              | تقبل أجزاء الجسم المعيبة   |
|               |             |                 | 0.73            | 2.86                       | 22.2              | 3.34                        | 23.8              | التناسق العام لأجزاء الجسم |
|               |             |                 | 0.39            | 4.04                       | 23.4              | 3.04                        | 24.4              | المنظور النفسي و الاجتماعي |
|               |             |                 | 0.49            | 5.35                       | 21.8              | 5.02                        | 23.6              | المحتوى الفكري لشكل الجسم  |

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (06) والتي تبين أن (ت) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي لكل

بعد من ابعاد صورة الجسم محصورة ما بين ( 0,39) و ( 0,75) وهي قيمة اصغر من (ت) الجدولية التي بلغت (2,30) عند مستوى الدلالة ( 0.05) /، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق أو اختلافات جوهرية بين الاختبار

الأول والثاني لمقياس صورة الجسم .

**الجدول رقم (07):** يبين نتائج الدراسة الاستطلاعية لاختبار -ت- ستودينت بدلالة الفروق بين نتائج المرحلة الأولى والمرحلة الثانية وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس صورة الجسم لدى غير الممارسين .

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة ت الجداولية | قيمة ت المحسوبة | المرحلة الثانية من الاختبار |                 | المرحلة الأولى من الاختبار |                 | صورة الجسم                 |
|---------------|-------------|------------------|-----------------|-----------------------------|-----------------|----------------------------|-----------------|----------------------------|
|               |             |                  |                 | اختبار بعدي                 |                 | اختبار قبلي                |                 | العينة<br><br>الأبعاد      |
|               |             |                  |                 | الانحراف المعياري           | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري          | المتوسط الحسابي |                            |
|               |             |                  |                 | غ                           | غ               | غ                          | غ               |                            |
| 0.05          | 04          | 2.3              | 1.28            | 3.19                        | 15.8            | 3.36                       | 18.8            | تقبل أجزاء الجسم المعيبة   |
|               |             |                  | 0.56            | 2.4                         | 18.4            | 1.58                       | 20              | التناسق العام لأجزاء الجسم |
|               |             |                  | 1.87            | 1.58                        | 19              | 3.76                       | 22.8            | المنظور النفسي و الاجتماعي |
|               |             |                  | 0.46            | 1.92                        | 14.2            | 1.58                       | 18              | المحتوى الفكري لشكل الجسم  |

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (07) والتي تبين أن (ت) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي لكل بعد من ابعاد صورة الجسم محصورة ما بين ( 0.46 ) و ( 1.87 ) وهي قيمة اصغر من (ت) الجدولية التي بلغت

(2.30) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) /، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق أو اختلافات جوهرية بين الاختبار الأول والثاني لمقياس صورة الجسم .

### **\*\* ثبات المقياس:**

استخدمت نفس طريقة قياس ثبات اختبار فاعلية الذات وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني .

الجدول رقم (08) يبين معامل الثبات لمقياس صورة الجسم .

| الأبعاد                    | حجم العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | معامل صدق الاختبار | القيمة الجدولية |
|----------------------------|------------|-------------|---------------|--------------------|-----------------|
| تقبل اجزاء الجسم المعيبة   | 10         | 09          | 0,05          | 0,62               | 0,60            |
| التناسق العام لاجزاء الجسم |            |             |               | 0,80               |                 |
| المنظور النفسي والاجتماعي  |            |             |               | 0,82               |                 |
| لشكل الجسم                 |            |             |               | 0,78               |                 |
| المحتوى الفكري لشكل الجسم  |            |             |               |                    |                 |

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيم معامل ثبات الاختبار محصورة بين [0,62 - 0,82]، بعد الكشف في جدول دلالات الارتباط البسيط لمعرفة مدى دلالة قيمة معامل الثبات المحسوبة عند درجة الحرية (ن-1) وبمستوى الدلالة

0.05، لعلّ وجدنا أنّها جاءت أكبر من قيمة " ر الجدولية والتي تساوي 0,60 " مما يبين لنا أنّ مقياس فاعلية الذات يتميز بدرجة ثبات عالية .

## \*\* صدق المقياس:

استعملنا نفس طريقة حساب صدق مقياس فاعلية الذات وتوصلنا الى النتائج التالية :

الجدول رقم (09) يبين معامل الصدق لمقياس صورة الجسم .

| القيم<br>الجدولية | معامل صدق<br>الاختبار | مستوى<br>الدلالة | درجة الحرية | حجم العينة | الأبعاد                    |
|-------------------|-----------------------|------------------|-------------|------------|----------------------------|
| 0,60              | 0,78                  | 0,05             | 09          | 10         | تقبل اجزاء الجسم المعيبة   |
|                   | 0,89                  |                  |             |            | التناسق العام لاجزاء الجسم |
|                   | 0,90                  |                  |             |            | المنظور النفسي             |
|                   | 0,88                  |                  |             |            | والاجتماعي لشكل الجسم      |
|                   |                       |                  |             |            | المحتوى الفكري لشكل الجسم  |

نلاحظ من الجدول أعلاه أن الاختبار يتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار كانت تتراوح ما بين [ 0,78 - 0,90 ]. وهي نتائج أكبر من القيمة الجدولية "ر" تساوي 0,60 عند درجة الحرية (ن-1) وقيمتها 9 عند مستوى الدلالة 0,05 .

## 1- 09 - الاستنتاجات المحصل عليها :

الهدف من القيام بالدراسة الاستطلاعية هو الحصول على أفضل طريقة لإجراء الدراسة الأساسية وقد

توصلنا إلى:

- عدم وجود اختلاف بين الاختبار الأول والاختبار الثاني لمقياسي فاعلية الذات وصورة الجسم لدى الممارسين وغير الممارسين وهو ما لم يؤثر على درجات التقييم وهذا ما تبين لي من خلال المقارنة التي أجريت عن طريق إعادة الاختبار باستعمال اختبار - ت - ستودنت الذي لم يثبت أي فروق جوهرية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- وضوح مفردات الاختبارين " كانت مفهومة من طرف المختبرين "

## 2 - الدراسة الأساسية:

### 2-1. منهج البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط الغير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى النهاية قصد الوصول إلى نتائج معينة.

وفي بحثي هذا تطرقت إلى المنهج المسحي تبعا لطبيعة المشكلة المطلوبة دراستها. فالمنهج المسحي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع المعلومات المقننة عن المشكلة وتصنيفها ثم إخضاعها للدراسة الدقيقة. (عمار بحوش، 1995 ، ص 130)

**2-2 - مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث من 12 معاق حركيا بجمعية الأمل (مستغانم) و 45 معاق بالاتحادية الولائية للمعاقين حركيا (مستغانم).

**2-3 - عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، حيث بلغ حجم العينة 10 معاق من جمعية الأمل و 10 من الاتحادية .

**2-4 - مجالات البحث:**

**2-1-4 - المجال البشري:**

سيطبق البحث على المعاقين حركيا 10 (ذكور) من جمعية الأمل ممارسين للنشاط الرياضي و 10 (كلا الجنسين ) من الاتحادية الولائية للمعاقين حركيا غير ممارسين للنشاط الرياضي .

**2-4-2 - المجال المكاني:**

أنجز هذا البحث في مركب الرائد فراج ولاية مستغانم و المكتب الولائي للمعاقين حركيا بمستغانم

**2-4-3 - المجال الزمني:**

تمت إجراء هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية الممتدة من الشروع في جمع المادة العلمية وضبط أدوات البحث، وتحديد الإطار المنهجي للبحث. أما الجانب التطبيقي في الجانب التطبيقي فقد تم الانطلاق فيه من بداية شهر مارس إلى غاية نهاية شهر أفريل، وخلال هذه المرحلة تم توزيع الاستمارات على المعاقين حركيا بالأماكن المذكورة سابقا ، ثم عملية جمعها، تفريغها، معالجتها إحصائيا لضبط النتائج، وإجراء العرض والتحليل في الأخير للوصول إلى الاستنتاجات العامة.

**2-5 - متغيرات البحث:**

**2-5-1 - المتغير المستقل:**

النشاط البدني الرياضي المكيف

## 2-5-2 - المتغير التابع:

فاعلية الذات وصورة الجسم

## 2-6-6 - الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

### 2-6-1 - المتوسط الحسابي:

$$\frac{\text{مج س}}{\text{س}} = \text{س}$$

س = المتوسط الحسابي .

مج = اختصار كلمة مجموع .

س = درجات المفحوص .

ن = عدد أفراد العينة .

### 2-6-2 - الانحراف المعياري:

$$\sqrt{\frac{\text{مج (س - س)}^2}{\text{ع}}} \neq \text{ع}$$

ع = الانحراف المعياري .

مج = اختصار كلمة مجموعة .

س = الدرجات الخام .

س = المتوسط الحسابي .

ن = عدد أفراد العينة .

2- 6- 3 - الصدق الذاتي:

الصدق =  $\sqrt{\text{الثبات}}$

2- 6- 4 - اختيار ت - ستودينت - : STUDENT-T-TEST

2- 6- 5 - الوسيط :

أعلى درجة في المقياس + أدنى درجة في المقياس  
الوسيط =  $\frac{\text{أعلى درجة في المقياس} + \text{أدنى درجة في المقياس}}{2}$

2- 6- 6 - معامل الالتواء :

معامل الالتواء =  $\frac{3 (\text{المتوسط الحسابي} - \text{الوسيط})}{\text{المتوسط الحسابي} + \text{الوسيط}}$

2- 6- 7 - درجة الحرية:

دح = ن - 1

2- 6- 8 - النسب المئوية % :

المتوسط الحسابي  $\times 50$

النسبة المئوية للتقييم لكل محور = \_\_\_\_\_ %

الوسيط لكل محور

## 2-7- صعوبات البحث:

- نقص المراجع الخاصة بفاعلية الذات .
- عدم إرجاع بعض الأساتذة الاستثمارات .
- أغلبية المعاقين لا يتقنون القراءة جيدا .
- عدم حيازة بعض الجمعيات على مقر و مكتب .

## - خلاصة :

تضمن هذا الفصل منهجية البحث والإجراءات الميدانية وشمل على الدراسة الاستطلاعية والتي تطرق فيها الطالب إلى الغرض من الدراسة ووصف عينة الدراسة وإجراءات الدراسة والأدوات المستعملة وتتمثل في مقياسي فاعلية الذات و صورة الجسم وطريقة تقييم الدرجات ثم إلى الخصائص السيكومترية لأداة القياس ثم إلى الوسائل الإحصائية المستعملة وبعدها إلى تحليل ومناقشة نتائج هذه الدراسة وصولا إلى الاستنتاجات المحصل عليها، كما شمل أيضا على الدراسة الأساسية وتطرق من خلالها إلى منهج البحث ثم إلى مجتمع البحث ثم عينة البحث ومجالاتها و متغيراتها وصولا إلى الوسائل والمعادلات الإحصائية المستعملة والتي تتناسب مع موضوع البحث وأخيرا إلى صعوبات البحث .

الفصل الثاني : عرض

وتحليل ومناقشة

النتائج

## 2 - عرض النتائج :

تمهيد :

خصص هذا الفصل إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج قصد إعطاء للبحث المنهجية العلمية والتربوية وكذا معرفة مدى صدق الفرضيات التي طرحتها في بداية البحث وهذا بعرض النتائج كالتالي :

### 1.2. عرض نتائج فاعلية الذات :

#### 1.1.2. عرض نتائج بعد السلوك:

الجدول رقم ( 10) يوضح نتائج الدراسة الأساسية لبعء السلوك

| المعاقين<br>حركيا | س    | ع    | وسيط | م الالتواء | ت<br>المحسوبة | ت<br>الجدولة | الدلالة<br>الإحصائية | اتجاهات<br>الفروق لصالح |
|-------------------|------|------|------|------------|---------------|--------------|----------------------|-------------------------|
| ممارسين           | 36,8 | 6,06 |      | 0,59_      |               |              |                      | دال                     |
| غير<br>ممارسين    | 27,4 | 2,8  | 30   | 0,42       | 4,22          | 2,10         | 0,05                 |                         |

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (10) فقد بلغ المتوسط الحسابي لبعء السلوك لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي (36,8)، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (6,06) في حين بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (27,4) ، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (2,8) و هذا ما يبين أن كلتا النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي في حين معامل الالتواء للممارسين (0,59-) و لغير الممارسين (0,42) وهذه القيم

محصورة بين  $[-3, +3]$  وهذا ما يبين أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج ، وقد بلغت ت المحسوبة (4,22) وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت (2,10) وهذا ما يدل أن الفرق دال إحصائيا لصالح الممارسين .

## 2.1.2 - عرض نتائج بعد المظهر الجسمي :

الجدول رقم (11) يوضح نتائج الدراسة الأساسية لبعء المظهر الجسمي

| المعاقين<br>حركيا | س    | ع    | وسيط | م الالتواء | ت محسوبة | ت الجدولية | الدلالة<br>الإحصائية | اتجاهات<br>الفروق لصالح |
|-------------------|------|------|------|------------|----------|------------|----------------------|-------------------------|
| ممارسين           | 30,8 | 5,77 |      | 0,62_      |          |            |                      | دال                     |
| غير<br>ممارسين    | 20,2 | 1,18 | 21   | 0,31       | 5,23     | 2,10       | 0,05                 |                         |

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (11) فقد بلغ المتوسط الحسابي لبعء السلوك لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي (30,8)، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (5,77) في حين بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (20,2) ، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (1,18) و هذا ما يبين أن كلتا النتائج متمركزة

حول متوسطها الحسابي في حين معامل الالتواء للممارسين (0,62-) و لغير الممارسين (0,31) وهذه القيم محصورة بين  $[-3, +3]$  وهذا ما يبين أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج ، وقد بلغت المحسوبة (5,23) وهي اكبر من الجدولية التي بلغت (2,10) وهذا ما يدل أن الفرق دال إحصائيا لصالح الممارس

### 3.1.2 - عرض نتائج بعد القلق :

الجدول رقم (12) يوضح الدراسة الأساسية لبعد القلق

| المعاقين<br>حركيا | س    | ع    | وسيط | م الالتواء | ت محسوبة | ت<br>الجدولية | الدلالة<br>الإحصائية | اتجاهات<br>الفروق لصالح |
|-------------------|------|------|------|------------|----------|---------------|----------------------|-------------------------|
| ممارسين           | 31,6 | 2,24 | 36   | -0,53      | 8,90     | 2,10          | 0,05                 | دال                     |
| غير<br>ممارسين    | 43,5 | 3,32 |      | -0,45      |          |               |                      |                         |

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (12) فقد بلغ المتوسط الحسابي لبعد السلوك لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي (31,6)، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (2,24) في حين بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (43,5) ، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (3,32) و هذا ما يبين أن كلتا النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي في حين معامل الالتواء للممارسين (-0,53-) و لغير الممارسين (-0,45-) وهذه القيم محصورة بين  $[-3, +3]$  وهذا ما يبين أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج ، وقد بلغت المحسوبة (8,90) وهي اكبر من الجدولية التي بلغت (2,10) وهذا ما يدل أن الفرق دال إحصائيا لصالح الممارسين .

## 2.1.4 - عرض نتائج بعد الشهرة والشعبية :

الجدول رقم (13) يوضح الدراسة الأساسية لبعء الشهرة والشعبية .

| المعاقين<br>حركيا | س    | ع    | وسيط | م الالتواء | ت محسوبة | ت الجدولية | الدلالة<br>الإحصائية | اتجاهات<br>الفروق لصالح |
|-------------------|------|------|------|------------|----------|------------|----------------------|-------------------------|
| ممارسين           | 27,5 | 6,65 | 24   | -0.56      | 3,87     | 2,10       | 0,05                 | دال                     |
| غير<br>ممارسين    | 23,7 | 1,26 |      | 1.65       |          |            |                      |                         |

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (13) فقد بلغ المتوسط الحسابي لبعء السلوك لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي (27,5)، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (6,65) في حين بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (23,7) ، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (1,26) و هذا ما يبين أن كلتا النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي في حين معامل الالتواء للممارسين (-0,56) و لغير الممارسين (1,65) وهذه القيم محصورة بين [-3، +3] وهذا ما يبين أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج ، وقد بلغت المحسوبة (4,22) وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت (2,10) وهذا ما يدل أن الفرق دال إحصائيا لصالح الممارسين .

## 2.1.5 - عرض نتائج بعد السعادة و الرضا

الجدول رقم (14) يوضح الدراسة الأساسية لبعء السعادة والرضا

| المعاين<br>حركيا | س    | ع    | الوسيط | م الالتواء | ت المحسوبة | ت الجدولية | الدلالة<br>الإحصائية | اتجاهات الفروق<br>لصالح |
|------------------|------|------|--------|------------|------------|------------|----------------------|-------------------------|
| ممارسين          | 40,9 | 4,76 |        | -0.69      |            |            |                      | دال                     |
| غير<br>ممارسين   | 28,3 | 1,26 | 30     | 0.70       | 7,66       | 2,10       | 0,05                 |                         |

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (14) فقد بلغ المتوسط الحسابي لبعء السلوك لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي (40,9)، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (4,76) في حين بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (28,3)، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (1,26) وهذا ما يبين أن كلتا النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي في حين معامل الالتواء للممارسين (-0,69) و لغير الممارسين (0,70) وهذه القيم محصورة بين [-3، +3] وهذا ما يبين أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج، وقد بلغت ت المحسوبة (7,66) وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت (2,10) وهذا ما يدل أن الفرق دال إحصائيا لصالح الممارسين.

## 6.1.2 - عرض نتائج بعء الفكري :

الجدول رقم (15) يوضح الدراسة الأساسية للبعء الفكري

| المعاين | س | ع | الوسيط | م الالتواء | ت | ت | الدلالة | اتجاهات الفروق |
|---------|---|---|--------|------------|---|---|---------|----------------|
|---------|---|---|--------|------------|---|---|---------|----------------|

| حركيا         |      |      |       | المحسوبة | الجدولية | الإحصائية | لصالح |
|---------------|------|------|-------|----------|----------|-----------|-------|
| الممارسين     | 32,7 | 4,38 | -0,88 |          |          |           | دال   |
| غير الممارسين | 23,4 | 1,56 | -1,15 | 24       | 5,99     | 2,10      | 0,05  |

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (15) فقد بلغ المتوسط الحسابي لبعء السلوك لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي (32,7)، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (4,38) في حين بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (23,4)، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (1,56) وهذا ما يبين أن كلتا النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي في حين معامل الالتواء للممارسين (-0,88) و لغير الممارسين (-1,15) وهذه القيم محصورة بين [-3، +3] وهذا ما يبين أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج، وقد بلغت المحسوبة (5,99) وهي أكبر من الجدولية التي بلغت (2,10) وهذا ما يدل أن الفرق دال إحصائيا لصالح الممارسين .

## 2-2 - عرض نتائج مقياس صورة الجسم :

### 2-2-1 - عرض نتائج بعد تقبل أجزاء الجسم المعيبة :

الجدول رقم (16) يوضح نتائج الدراسة الأساسية لبعء تقبل اجزاء الجسم المعيبة

| المعاقين حركيا | س    | ع    | وسيط | م الالتواء | ت المحسوبة | ت الجدولة | الدلالة الإحصائية | اتجاهات الفروق لصالح |
|----------------|------|------|------|------------|------------|-----------|-------------------|----------------------|
| ممارسين        | 21,9 | 4,39 |      | -0,06      |            |           |                   | دال                  |
| غير            | 15,7 | 3,16 | 12   | 0,66       | 3,43       | 2,10      | 0,05              |                      |

|  |  |  |  |  |  |  |  |         |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---------|
|  |  |  |  |  |  |  |  | ممارسين |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---------|

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (16) فقد بلغ المتوسط الحسابي لبعء السلوك لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي (21,9)، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (4,39) في حين بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (15,7) ، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (3,16) و هذا ما يبين أن كلتا النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي في حين معامل الالتواء للممارسين (-0,06) و لغير الممارسين (0,66) وهذه القيم محصورة بين  $[-3, +3]$  وهذا ما يبين أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج ، وقد بلغت المحسوبة (3,43) وهي اكبر من ت الجدولية التي بلغت (2,10) وهذا ما يدل أن الفرق دال إحصائيا لصالح الممارسين .

## 2.2.2. عرض نتائج بعد التناسق العام لأجزاء الجسم :

الجدول رقم (17) يوضح نتائج الدراسة الأساسية لبعء التناسق العام لأجزاء الجسم

| المعاقين حركيا | س    | ع    | وسيط | م الالتواء | ت المحسوبة | ت الجدولة | الدلالة الإحصائية | اتجاهات الفروق لصالح |
|----------------|------|------|------|------------|------------|-----------|-------------------|----------------------|
| ممارسين        | 26,3 | 2,49 | 14   | -0,84      | 8,40       | 2,10      | 0,05              | دال                  |
| غير ممارسين    | 17,5 | 1,91 |      | -0,78      |            |           |                   |                      |

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (17) فقد بلغ المتوسط الحسابي لبعد السلوك لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي (26,3)، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (2,49) في حين بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (17,5) ، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (1,91) و هذا ما يبين أن كلتا النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي في حين معامل الالتواء للممارسين (-0,84) و لغير الممارسين (-0,78) وهذه القيم محصورة بين [-3، 3+] وهذا ما يبين أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج ، وقد بلغت ت المحسوبة (8,40) وهي اكبر من ت الجدولية التي بلغت (2,10) وهذا ما يدل أن الفرق دال إحصائيا لصالح الممارسين .

### 3.2.2. عرض نتائج بعد المنظور النفسي والاجتماعي لشكل الجسم :

الجدول رقم (18) يوضح نتائج الدراسة الأساسية لبعد المنظور النفسي والاجتماعي لشكل الجسم:

| المعاقين حركيا | س    | ع    | وسيط | م الالتواء | ت المحسوبة | ت الجدولة | الدلالة الإحصائية | اتجاهات الفروق لصالح |
|----------------|------|------|------|------------|------------|-----------|-------------------|----------------------|
| ممارسين        | 24,4 | 3,83 | 16   | 0,31       | 2,88       | 2,10      | 0,05              | دال                  |
| غير ممارسين    | 20,1 | 2,3  |      | 1,43       |            |           |                   |                      |

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (18) فقد بلغ المتوسط الحسابي لبعد السلوك لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي (24,4)، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (3,83) في حين بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (20,1) ، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (2,3) و هذا ما يبين أن كلتا النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي في حين معامل الالتواء للممارسين (0,31) و لغير الممارسين (1,43) وهذه القيم محصورة بين [-3، 3+] وهذا ما يبين أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج ، وقد بلغت ت المحسوبة (2,88) وهي اكبر من ت الجدولية التي بلغت (2,10) وهذا ما يدل أن الفرق دال إحصائيا لصالح الممارسين .

## 4.2.2. عرض نتائج بعد المحتوى الفكري لأجزاء الجسم :

الجدول رقم (19) يوضح نتائج الدراسة الأساسية لبعء بعد المنظور النفسي والاجتماعي لشكل الجسم

| المعايير<br>حركيا | س    | ع    | وسيط | م الالتواء | ت<br>المحسوبة | ت<br>الجدولة | الدلالة<br>الإحصائية | اتجاهات<br>الفروق<br>لصالح |
|-------------------|------|------|------|------------|---------------|--------------|----------------------|----------------------------|
| ممارسين           | 22,8 | 4,74 |      | -0,75      |               |              |                      | دال                        |
| غير<br>ممارسين    | 15,6 | 2,53 | 14   | 0,70       | 4,01          | 2,10         | 0,05                 |                            |

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (19) فقد بلغ المتوسط الحسابي لبعء السلوك لدى المعايير حركيا الممارسين للنشاط الرياضي (22,8)، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (4,74) في حين بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (15,6) ، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (2,53) و هذا ما يبين أن كلتا النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي في حين معامل الالتواء للممارسين (-0,75) و لغير الممارسين (0,70) وهذه القيم محصورة بين [-3، +3] وهذا ما يبين أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج ، وقد بلغت ت المحسوبة (2,88) وهي اكبر من ت الجدولية التي بلغت (2,10) وهذا ما يدل أن الفرق دال إحصائيا لصالح الممارسين .

## 2-3 - عرض النسب المئوية لمقياس فاعلية الذات :

- الجدول رقم (20) يبين النسب المئوية للممارسين وغير الممارسين لمقياس فاعلية الذات :

| الأبعاد         | نسب مئوية للممارسين | نسب مئوية لغير الممارسين |
|-----------------|---------------------|--------------------------|
| السلوك          | 61,33               | 45,66                    |
| المظهر الجسمي   | 73,33               | 48,09                    |
| القلق           | 43,88               | 60,41                    |
| الشهرة والشعبية | 57,29               | 49,37                    |
| السعادة والرضا  | 68,16               | 47,16                    |
| الفكري          | 68,12               | 48,75                    |

## 2-4 - عرض النسب المئوية لمقياس صورة الجسم :

الجدول رقم (21) يبين النسب المئوية للممارسين وغير الممارسين لمقياس صورة الجسم :

| الأبعاد | نسب مئوية | نسب مئوية لغير الممارسين |
|---------|-----------|--------------------------|
|---------|-----------|--------------------------|

| الممارسين | للممارسين |                            |
|-----------|-----------|----------------------------|
| 65,41     | 91,25     | تقبل أجزاء الجسم المعيبة   |
| 62,5      | 93,92     | التناسق العام لاجزاء الجسم |
| 62,81     | 76,25     | المنظور النفسي والاجتماعي  |
| 55,71     | 81,42     | المحتوى الفكري لشكل الجسم  |

## 2- 5 - الاستنتاجات :

- يتميز المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي بسلوك جيد مقارنة مع غيرهم غير الممارسين .
- يتقبل المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي مظهرهم الجسمي مقارنة مع غيرهم غير الممارسين .
- يتميز المعاقين حركيا غير الممارسين للنشاط الرياضي بتزايد القلق لديهم مقارنة مع غيرهم الممارسين .
- يتميز المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي بشهرة وشعبية بين الناس مقارنة مع غيرهم غير الممارسين .
- يتميز المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي بسعادة ورضا عن انفسهم مقارنة مع غيرهم غير الممارسين .
- يتميز المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي بتنوع افكارهم واتساعها مقارنة مع غيرهم غير الممارسين .

## 2- 6 - مناقشة فرضيات البحث :

من خلال النتائج المحصل عليها والمعالجة الإحصائية المنتهجة حسب أهداف البحث وفروضه وباستعمال الأدوات الخاصة والمناسبة والمتمثلة في استمارة لقياس فاعلية الذات واستمارة لقياس صورة الجسم عند المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي يمكن مناقشة فرضيات البحث على النحو التالي:

## 2- 6- 1 - مناقشة الفرضية الاولى :

من أجل التحقق من فرضية البحث الأولى والتي افرض فيها:

. مستوى فاعلية الذات عالي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي مقارنة مع أقاربهم غير الممارسين .

ومن خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (20) ألاحظ أن النسبة المئوية للأبعاد الستة تراوحت بين (43,88 % و 73,33 %) لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي وهي أكثر من النسبة المئوية لدى المعاقين حركيا غير الممارسين التي تراوحت بين (45.66% و 60,41 % ) وهذا ما يثبت أن مستوى فاعلية الذات عالي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي مقارنة مع غير الممارسين .

وعليه تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة دراسة الستر و آخريين (1991) التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات ومواقف الحياة الضاغطة ، بالإضافة إلى ان فاعلية الذات يتم تدعيمها بالممارسة و التدريب من خلال الأصدقاء و الأسرة و زملاء الدراسة عن طريق المشاركات الاجتماعية ،ومنه استنتج أن الفرضية الأولى قد تحققت .

## 2- 6- 2 - مناقشة الفرضية الثانية :

من أجل التحقق من فرضية البحث الأولى والتي افرض فيها:

- مستوى صورة الجسم عالية لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي مقارنة مع أقاربهم غير الممارسين .

ومن خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (21) ألاحظ أن النسبة المئوية للأبعاد الأربعة تراوحت بين (76,25 % و 93,92 %) لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي وهي أكثر من النسبة المئوية لدى المعاقين حركيا غير

الممارسين التي تراوحت بين (55.71% و 65,41 %) وهذا ما يثبت أن مستوى فاعلية الذات عالي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي مقارنة مع غير الممارسين ، .

وعليه تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (فتحي بالغول ،مذكرة ماجستير ،2006) حين توصل بعد تطبيق مقياس المعاش الجسمي لمعرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في مساعدة الفرد المعاق حركيا من التسجيل رمزيا في تمثيل الجسم النشط و الفعال ، وبالتالي تكون صورة ايجابية لجسمه داخلية لدى المراهقين أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ، ومنه استنتج أن الفرضية الفرعية الثانية قد تحققت .

## 2- 6- 3 . مناقشة الفرضية الثالثة :

من أجل التحقق من فرضية البحث الأولى والتي افرض فيها:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس فاعلية الذات لدى المعاقين حركيا بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين .

بينت نتائج الجداول رقم (10) ، (11) ، (12) ، (13) ، (14) ، (15) حسب مقياس فاعلية الذات وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاستدلال 0,05 بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي فيما يخص الأبعاد الستة ( السلوك ، المظهر الجسمي ، القلق ، الشهرة والشعبية ، السعادة والرضا والبعد الفكري ) لصالح الممارسين وهذا ما يثبت صحة فرضيتي .

وعليه تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة دراسة ميوسن (1957) ، فوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس فاعلية الذات إذ ظهر إن ذوي النمو الجسمي البطيء يحملون مشاعر سلبية ، و اتجاهات تمردية ، كما أنهم مسيطر عليهم و منبذون مقارنة بذوي النمو السريع ومنه استنتج أن الفرضية الثالثة قد تحققت

## 2- 6- 4 - مناقشة الفرضية الرابعة :

من أجل التحقق من فرضية البحث الرابعة والتي افرض فيها:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس صورة الجسم لدى المعاقين حركيا بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين .

بينت نتائج الجداول رقم (16) ، (17) ، (18) ، (19) حسب مقياس صورة الجسم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاستدلالي 0,05 بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي فيما يخص الأبعاد الأربعة (تقبل أجزاء الجسم المعيبة ، التناسق العام لأجزاء الجسم ، المنظور النفسي والاجتماعي ، المحتوى الفكري لشكل الجسم ) لصالح الممارسين وهذا ما يثبت صحة فرضيتي .

وعليه تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (فتحي بالغول ،مذكرة ماجستير ،2006 ) فقد لاحظ فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح العينة الممارسة للنشاط البدني الرياضي مقارنة بالعينة الغير الممارسة ، واستنتج في الأخير الدور الايجابي الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي على مستوى صورة الجسم ، ومنه استنتج أن الفرضية الرابعة قد تحققت.

## 2-6-5 - مناقشة الفرضية العامة:

وعلى ضوء مناقشة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى والثانية والثالثة ثم الرابعة استنتج أن الفرضية العامة والمتمثلة في:

- يلعب النشاط البدني الرياضي المكيف دورا ايجابيا في تحسين فاعلية الذات و صورة الجسم للمعاق حركيا .
- قد تحققت ، وهذا ما يبين تحسين فاعلية الذات وصورة الجسم تتأثر بممارسة النشاط البدني الرياضي .

## - الاقتراحات :

- التنسيق بين مختلف الجهات الوصية على المعاقين حركيا والجامعات بغرض القيام بدراسات أخرى حول فاعلية الذات وصورة الجسم .

- ضرورة دعم المراكز التي تتعامل مع شريحة موضوع الدراسة بأكبر عدد من المختصين في ميدان التربية البدنية وخاصة ميدان النشاط الحركي المكيف .

- نشر الوعي الطبي و الرياضي والنفسي لأهمية النشاط الرياضي وتوجيه الأسرة لذلك .

- العمل على حل المشاكل النفسية والاجتماعية للمعاقين بصفة عامة والمعاقين حركيا بصفة خاصة .

### - خلاصة عامة :

يتضح أن النشاط البدني الرياضي البدني له تأثير ايجابي ودور فعال في تحسين فاعلية الذات وصورة الجسم ومنه توصلنا إلى أحسن النتائج أثناء عملية التفرغ في ممارسة النشاط الرياضي البدني .

وعليه جاءت الدراسة التي تهدف إلى معرفة تأثير الذات وصورة الجسم لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي ومنه قسمت البحث إلى باب نظري وآخر ميداني.

فبعد التطرق إلى التعريف بالبحث وما جاء فيه من مقدمة ومشكلة البحث ،فرضيات البحث ،ماهية وأهمية البحث وإلى مصطلحات ومفاهيم البحث ثم الدراسات المشابهة تطرقت إلى:

الباب الأول الخاص بالدراسة النظرية والذي قسم إلى أربعة فصول وفي كل فصل موضوع يتعلق بالدراسة التي قمت بها بحيث خصص الفصل الأول النشاط البدني الرياضي وتم التطرق فيه إلى (تعريف النشاط الرياضي و تطوره في الجزائر أهميته وأشكاله والنظريات المتعلقة به...الخ) ، بينما تناول الفصل الثاني الخاص بفاعلية الذات (تعريف فاعلية الذات ونظرية فاعلية الذات لباندورا ، أبعادها ، أنواعها ، آثارها وخصائصها...الخ) ، أما الفصل الثالث تمحور حول صورة الجسم ومن خلاله تم التطرق إلى (ماهية صورة الجسم ، مكوناتها و الأنماط الرئيسية لصورة الجسم و صورة الجسم وعلاقته بالنشاط الرياضي...الخ) ، والفصل الرابع والأخير خصص لدراسة المعاق حركيا ومن خلاله نتعرف على(تعريف المعاق حركيا ،أسباب الإعاقة ، المشاكل المترتبة على الإعاقة الحركية ، بعض الخصائص تميز المعاق حركيا...الخ).

وبالنسبة للباب الثاني الخاص بالدراسة الميدانية تطرقت فيه إلى الجانب الميداني من البحث وتناولت فيه فصلين حيث خصص الفصل الأول لمنهجية البحث المتبعة وإجراءاته الميدانية بحيث تطرقت فيه إلى الدراسة الاستطلاعية وكذا الدراسة الأساسية وكل ما يتعلق بهم أما الفصل الثاني فخصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلت إليها كما تم التحقق من كل فرضيات البحث وبعد عرض النتائج ومناقشتها استخلصت أن:

للنشاط البدني الرياضي المكيف دور ايجابي في تحسين فاعلية الذات وصورة الجسم لدى المعاقين حركيا .

## المراجع والمصادر

- 1 - ابراهيم حلمي - ليلي سيد فرحات ، التربية الرياضية والترويح الرياضي للمعاقين ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1998
- 2 - امين انور الخولي ، اسامة كمال راتب : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة 1992
- 3 - اخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باصي ، الاجتماع الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2001
- 4 - حزام محمد رضا القزوي ، التربية الترويحوية ، دار العربية للطباعة ، بغداد ، 1978
- 5 - حسين حسن سليمان ، السلوك الانساني والبيئة الاجتماعية بين النظرة والتطبيق ، ط1 ، بيروت 2005
- 6 - جمال الخطيب : مقدمة في الاعاقة الجسمية والصحية ، دار الشروق والنشر والتوزيع ، عمان ، ط1 ، 1998
- 7- جابر عبد الحميد جابر، نظريات الشخصية البناء ، الديناميات ، النمو ، طرق البحث والتقويم ، القاهرة دار النهضة العربية ، 1990.
- 8- الجاسر ، البندري عبد الرحمن محمد، الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وادراك القبول - رفض الوالدين لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة ام القرى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ام القرى ، مكة المكرمة. 1428 هـ

- 9- حامد عبد السلام زهران، مدى فاعلية الذات برنامج ارشاد مصغر للتعامل مع قلق الدراسة ، وقلق الامتحان بأسلوب قراءة المودلات مع الشرائط الفيديو والمناقشة الاجتماعية ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين الشمس ، عدد 24 ، الجزء 1 ، 2000 .
- 10- خلاص محمد عبد الحفيظ ود مصطفى حسين باهي ، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي ، مركز الكتاب للنشر ، 2000
- 11- فتحي بالغول : دور النشاط البدني الرياضي في اعادة بناء الهوية لدى المعاق حركيا ، مذكرة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعه الجزائر ، 2005- 2006
- 12- فتحي السيد عبد الرحيم ، سيكولوجية الاعاقة ورعاية المعاقين ، جامعة الكويت ، ط 1 ، 1983
- 13- رضا ابراهيم محمد اشرف ، مذكرة ماجستير ، 2008
- 14- رمضان محمد القذافي : سيكولوجية الاعاقة ، الجامعة المفتوحة ، 1994
- 15- زين العابدين درويش ، علم النفس الاجتماعي اسسه وتطبيقاته ، مطابع زمزم ، ط 1 ، 1993
- 16- سامية حسن الساعاتي ، التطبع والعمران ، دار النهضة العربية ، ط 3 ، بيروت ، 1980
- 17 - سناء سعاد واخرون : صورة الجسم لدى الرجال غير المتزوجين متبلوري الاطراف ، مذكرة ليسانس ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة بسكرة ، 2010
- 18- علاء الدين كفاني ، صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، 1995
- 19- عمار بحوش ، دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية ، ط 2 ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، 1990،
- 20 - غزال عبد القادر ، علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم واثرها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين ، مذكرة ماجستير ، 2008
- 21- كمال درويش ، محمد الحمامي : رؤية عصرية للترويج واوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة ، 1997

22 - ماجدة السيد عبيد ، الاعاقة العقلية ، ط1 ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، 2000

23 - محمد النوي محمد علي : مقياس صورة الجسم للمعاقين بدنيا وجسديا ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، ط1 ، 2010

24 - محمد حسن العلاوي ، علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، 2002

25. - محمد عادل خطاب : النشاط الترويحي وبرامجه ، ملتزم الطبع والنشر ، مكتبة القاهرة الحديثة ، دون سنة

26 - مروان عبد المجيد ابراهيم ، الالعاب الرياضية للمعاقين ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ط1 ، 1997،

27 - مريم سليم ، علم النفس النمو ، ط1 ، بيروت ، دار النهضة العربية ، 2002

28 - صفوت محمد واخرون ، دراسة مقارنة لتقدير الذات لدى المعاقين وغير الممارسين ولاعبي رياضة الجمباز ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، العدد الرابع ، 1989،

- الكتب بالفرنسية :

A.domart : nouveau iarousse Médical . librairie larousse . paris .1986

- H . quillon : inadolescent .Bip .CEPL .paris

-Marie . chorlotte Busch : lasociologie du temps libre mouton . paris . 1975

- M avvrastat .Historique du sport pour les handicapes .paris .Mai 1996

- stor A quater activité et sportives adaptées pour personne handicaps mentale .1993

-J .Dumazadier . lasociologie du temps libre mouton. 1982

- Roymond .Tomas activité et sportives adaptées pour personne handicaps .1983

- المواقع الالكترونية :

-http : haeidaron . maktooblog .com

- http : // www. Irgas . 2007

- http :// www . kamhishli .com

الملاحق

البعد الأول : بعد السلوك

| غير<br>موافق<br>بشدة | غير<br>موافق | غير<br>متأكد | موافق | موافق<br>بشدة | العبارة                                      |
|----------------------|--------------|--------------|-------|---------------|----------------------------------------------|
|                      |              |              |       |               | أجد صعوبة في المحافظة على توازني أثناء المشي |
|                      |              |              |       |               | اسبب المتاعب لعائلتي                         |
|                      |              |              |       |               | أتصرف بطريقة غير مقبولة في البيت             |
|                      |              |              |       |               | تساعدني عائلتي عندما أتعرض لأي مشكلة         |
|                      |              |              |       |               | أوجه النقد لإخواني و إخوتي                   |
|                      |              |              |       |               | غالبا ما أقع في مشكلة أو اضطراب              |
|                      |              |              |       |               | أنا شخص مهذب و صادق                          |
|                      |              |              |       |               | يجد الناس سهولة في التعامل معي رغم إعاقتي    |
|                      |              |              |       |               | أفضل طريقتي الخاصة في الأعمال التي أقوم بها  |
|                      |              |              |       |               | تخطر على بالي أفكار سيئة                     |

البعد الثاني : بعد المظهر الجسمي

| غير<br>موافق<br>بشدة | غير<br>فوافق | غير<br>متأكد | موافق | موافق<br>بشدة | العبارة                                       |
|----------------------|--------------|--------------|-------|---------------|-----------------------------------------------|
|                      |              |              |       |               | يسبب شكلي إزعاجا لي                           |
|                      |              |              |       |               | أتمنى أن أغير بعض الأعضاء في جسمي             |
|                      |              |              |       |               | إعاقتي تحول دون ظهوري بمظهر أنيق و جميل       |
|                      |              |              |       |               | أحب أن أكون أكثر جاذبية عند أفراد الجنس الآخر |
|                      |              |              |       |               | أحب أن اظهر أنيق في جميع الأوقات              |
|                      |              |              |       |               | أتمنى لو كانت شخصيتي غير ما هي عليه           |
|                      |              |              |       |               | أنا لست مفرطا في البدانة أو النحافة           |

البعد الثالث : بعد القلق

| غير<br>موافق<br>بشدة | غير<br>موافق | غير متأكد | موافق | موافق<br>بشدة | العبارة                                                                      |
|----------------------|--------------|-----------|-------|---------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                      |              |           |       |               | أنا خجول من إعاقتي                                                           |
|                      |              |           |       |               | ارتبك عندما يسألني شخص لا يعرفه                                              |
|                      |              |           |       |               | اعتبر نفسي عصبي المزاج إلى حد ما                                             |
|                      |              |           |       |               | انزعج كثيرا عندما يذكرني احد بإعاقتي                                         |
|                      |              |           |       |               | إعاقتي تجعلني استسلم واطع في متابعة الأمور                                   |
|                      |              |           |       |               | اشعر بان إعاقتي تجعلني مستثنى و مستبعد من بعض المواقف و المناسبات الاجتماعية |

|  |  |  |  |  |                                          |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |                                          |
|  |  |  |  |  | أنام جيدا في الليل                       |
|  |  |  |  |  | الفكرة التي تزعجني آن تراقبني في الشارع  |
|  |  |  |  |  | ابكي بسهولة عندما لا أتمكن من إعالة نفسي |
|  |  |  |  |  | أجد صعوبة التحدث إلى معظم الناس          |
|  |  |  |  |  | أتمنى لو لم أكون خجولا لهذه الدرجة       |
|  |  |  |  |  | اشعر بان الآخرين يسخرون مني بسبب إعاقتي  |

البعد الرابع : بعد الشهرة و الشعبية

| غير موافق بشدة | غير موافق | غير متأكد | موافق | موافق بشدة | العبارة                            |
|----------------|-----------|-----------|-------|------------|------------------------------------|
|                |           |           |       |            | يصعب علي تكوين الأصدقاء لأنني معاق |
|                |           |           |       |            | اشعر بأنني غير معروف عند الآخرين   |

|  |  |  |  |  |                                                                           |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | أنا شخص لطيف مع الآخرين                                                   |
|  |  |  |  |  | أُتجنب أن أكون مجهولا من الناس ما أمكنني ذلك                              |
|  |  |  |  |  | أُتمتع بالشهرة و الشعبية بين الناس                                        |
|  |  |  |  |  | ينتقدني الناس كثيرا بسبب إعاقتي                                           |
|  |  |  |  |  | أنا لا اُكثرث بالآخرين                                                    |
|  |  |  |  |  | استطيع أن أحقق نجاحا في نشاطاتي الاجتماعية في مستوى ما يحققه الشخص العادي |

البعد الخامس : بعد السعادة و الرضا

| العبارة                               | موافق<br>بشدة | موافق | غير متأكد | غير<br>موافق | غير موافق<br>بشدة |
|---------------------------------------|---------------|-------|-----------|--------------|-------------------|
| أنا من الأشخاص الذين تصعب مسايرتهم    |               |       |           |              |                   |
| أنا إنسان سعيد                        |               |       |           |              |                   |
| أحب نفسي كما هي                       |               |       |           |              |                   |
| أنا إنسان محظوظ                       |               |       |           |              |                   |
| يتوقع أهلي مني عمل أشياء كثيرة        |               |       |           |              |                   |
| إنني مرح و بشوش                       |               |       |           |              |                   |
| لقد خاب رجاء أهلي بي لأنني معاق       |               |       |           |              |                   |
| أنا ساخط على العالم اجمعه             |               |       |           |              |                   |
| اشعر بأنني مكروه عند الأشخاص العاديين |               |       |           |              |                   |
| إنني عضو مهم في عائلتي                |               |       |           |              |                   |

البعد السادس : بعد الفكري

| غير<br>موافق<br>بشدة | غير<br>موافق | غير متأكد | موافق | موافق<br>بشدة | العبارة                                          |
|----------------------|--------------|-----------|-------|---------------|--------------------------------------------------|
|                      |              |           |       |               | يبدو لي أن ذاكرتي في حالة جيدة                   |
|                      |              |           |       |               | أجد صعوبة في أن أركز تفكيري في عمل أو مهمة معينة |
|                      |              |           |       |               | لا أجد صعوبة في التعبير عن أفكاري أمام الآخرين   |
|                      |              |           |       |               | اشعر أن أفكاري مقبولة لدى الآخرين                |
|                      |              |           |       |               | اشعر بأنني إنسان ذكي                             |
|                      |              |           |       |               | أغير رأيي كثيرا                                  |
|                      |              |           |       |               | أنا لا اعرف الكثير من الأشياء                    |
|                      |              |           |       |               | تمر بي أفكار غريبة و غير طبيعية                  |

## مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا و جسديا

الاسم و اللقب:

السن:

الجنس:

مدة الممارسة:

### التعليمات :

أخي اللاعب أمامك مجموعة من العبارات التي توضح كيفية تصورك لشكل جسمك ، و أمام كل عبارة أربع إجابات هي : ( كثيرا ) ( أحيانا ) ( نادرا ) ( أبدا ) ، والرجاء قراءة كل العبارات جيدا ثم وضع علامة ( ) في هذه الجمل أمام الإجابة التي تناسب حالتك ، مع عدم ترك أي عبارة دون إجابة ، علما بأنه لا توجد إجابات صحيحة و إجابات خاطئة

| الرقم | العبارة                                                                                                       | كثيرا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|-------|------|
| 1     | أَتَقَبَّلُ جِسْمِي كَمَا هُوَ عَلَيْهِ                                                                       |       |        |       |      |
| 2     | أَرَى أَنَّنِي أَتَمَتَّعُ بِالْقَبُولِ لَدَى النَّاسِ عِنْدَ مُمَارَسَةِ<br>النَّشَاطِ الْبَدَنِ الْرِیَاضِي |       |        |       |      |
| 3     | انْظُرْ إِلَى شَكْلِ جِسْمِي نَظْرَةً سَلْبِيَّةً                                                             |       |        |       |      |
| 4     | تَزْعَجُنِي التَّشَوُّهَاتُ الْمَوْجُودَةُ فِي جِسْمِي عِنْدَ<br>مُمَارَسَةِ النَّشَاطِ الْبَدَنِ الْرِیَاضِي |       |        |       |      |
| 5     | أَشْعُرُ بِعَدَمِ الرِّضَا عَنْ شَكْلِي                                                                       |       |        |       |      |
| 6     | أَحَاوَلْتُ تَجَنُّبَ النَّظَرِ فِي الْمَرَاةِ                                                                |       |        |       |      |
| 7     | أَرَى إِنِّي مَقِيدُ الْحَرَكَةِ بِسَبَبِ جِسْمِي أَثْنَاءَ<br>مُمَارَسَتِي لِلنَّشَاطِ الْبَدَنِ الْرِیَاضِي |       |        |       |      |
| 8     | أَشْعُرُ أَنَّ أَجْزَاءَ جِسْمِي مُخْتَلِفَةٌ عَنِ الْآخَرِينَ                                                |       |        |       |      |
| 9     | أَتَجَنَّبُ الْحَرَكَةَ الْكَثِيرَةَ لِعَدَمِ وَجُودِ تَنَاسُقٍ بَيْنَ<br>أَجْزَاءِ جِسْمِي                   |       |        |       |      |
| 10    | أَشْعُرُ أَنَّهُ مِنْ الْأَفْضَلِ تَنْوَعُ النَّشَاطِ الْبَدَنِ<br>الرِّیَاضِي مِنْ حِينَ لآخر                |       |        |       |      |
| 11    | يَبْتَئِدُ عَنِّي النَّاسُ لِشُعُورِهِمْ بِأَنَّ كُلَّ جِسْمِي<br>غَرِيبٌ                                     |       |        |       |      |
| 12    | أَحْتَاجُ لِلنَّشَاطِ الْبَدَنِ الْمَكِيفِ لِأَحْدَاثِ التَّنَاسُقِ<br>فِي جِسْمِي                            |       |        |       |      |
| 13    | أَشْعُرُ بِأَنَّيَ غَيْرَ قَادِرٍ عَلَى فَهْمِ طَبِيعَةِ جِسْمِي                                              |       |        |       |      |

|  |  |  |  |                                                                                    |    |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  |  | افتقر إلى الرضا عن شكل جسمي                                                        | 14 |
|  |  |  |  | اشعر بالقلق حول عيوبي الجسمية                                                      | 15 |
|  |  |  |  | اشعر أنني غير مستعد نفسيًا للاشتراك في النشاط البدني الرياضي                       | 16 |
|  |  |  |  | لدي اتجاه ايجابي نحو صورة جسمي                                                     | 17 |
|  |  |  |  | لدي القدرة على الاشتراك في الأنشطة البدنية الرياضية مع زملائي                      | 18 |
|  |  |  |  | أفضل عدم الاشتراك في النشاط البدني مع زملائي                                       | 19 |
|  |  |  |  | اشعر بالإحراج من مظهر جسمي عند اللعب مع زملائي                                     | 20 |
|  |  |  |  | أتفادى البقاء طويلاً في مكان تواجد زملائي بسبب مظهر جسمي                           | 21 |
|  |  |  |  | بإمكاني تقدير المسافات بيني وبين زملائي الآخرين أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي | 22 |

|  |  |  |  |                                                                                    |    |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  |  | استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة                         | 23 |
|  |  |  |  | أقوم دائماً بعملية تصور في مخيلتي لشكل جسمي أثناء الممارسة الرياضية                | 24 |
|  |  |  |  | استطيع بكل سهولة تهيئة جسمي لكي أكون في أحسن حالتي قبل اشتراكي في الأنشطة الرياضية | 25 |
|  |  |  |  | استطيع ترجمة أفكار في حركات أثناء الممارسة الرياضية                                | 26 |

|    |                                                             |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 27 | أفكاري عن شكل جسمي تمنعني من ممارسة الأنشطة الرياضية        |  |  |  |
| 28 | اعبر عن أفكاري بحركات لزملائي أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية |  |  |  |

### ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحسين فاعلية الذات وصورة الجسم لدى المعاقين حركيا

تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى فاعلية الذات ومستوى صورة الجسم لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، والفرض من الدراسة يلعب النشاط البدني الرياضي المكيف دورا ايجابيا في تحسين فاعلية الذات و صورة الجسم للمعاق حركيا تم اختيار العينة وفق قواعد وطرق علمية ، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا وعلى هذا الأساس تم اختيار عينة مقصودة من حيث نوع وطبيعة الدراسة (10 المعاقون حركيا الممارسين و10 غير الممارسين بولاية مستغانم ) تمثل نسبة 43 % من المجتمع الأصلي واستخدمت مقياسي فاعلية الذات ومقياس صورة الجسم ومن أهم استنتاج توصلت إليه هو للنشاط الحركي دور كبير في رفع مستوى فاعلية الذات لدى المعاقين حركيا و للنشاط الحركي دور ايجابي في تحسين صورة الجسم لدى المعاقين حركيا

و من أهم الاقتراحات نشر الوعي الطبي و الرياضي والنفسي لأهمية النشاط الرياضي وتوجيه الأسرة لذلك ،

العمل على حل المشاكل النفسية والاجتماعية للمعاقين بصفة عامة والمعاقين حركيا بصفة خاصة .

## Résumé de l'étude

Titre de l'étude: le rôle de l'activité physique dans athlète conditionné améliorer l'efficacité de l'auto et l'image corporelle chez les personnes physiquement handicapées

L'étude vise à déterminer le niveau d'auto-efficacité et le niveau de l'image corporelle chez les pratiquants, physiquement handicapés et des non-pratiquants de l'activité physique sportive, et l'hypothèse de l'étude joue l'activité physique sportive réglage un rôle positif dans l'amélioration de l'efficacité de l'auto et l'image corporelle pour handicapés physiques ont été échantillon choisi selon les règles et les méthodes de la science, de sorte que représente la communauté droit de représentation et sur cette base a été sélectionné échantillon délibéré en fonction du type et de la nature de l'étude (10 handicapés physiques praticiens et 10 état non pratiquant de Mostaganem) représentent 43% de la communauté d'origine et les mesures utilisées de l'auto-efficacité et une mesure de l'image corporelle est la conclusion la plus importante atteint par l'activité motrice a joué un rôle majeur dans élever le niveau d'auto-efficacité entre l'activité physique et handicapés moteur un rôle positif dans l'amélioration de l'image du corps dans des handicapés physiques

Les propositions les plus importantes sensibiliser à l'importance médicale et sportive et psychologique de l'activité physique et le diriger à la famille,

Travailler pour résoudre les problèmes sociaux et psychologiques pour les personnes handicapées en général et, en particulier, les handicapés physiques.













