

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد: التربية البدنية و الرياضية

قسم: النشاط الحركي المكيف

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

بعنوان:

أهمية ممارسة النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق

النفسي لدى المعاقين حركيا

تحت إشراف :

الدكتور: حرباش إبراهيم

إعداد الطالب:

سي الجيلالي مصطفى

السنة الجامعية

2018/2017

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: "دراسة أهمية ممارسة النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق

النفسي لدى المعاقين حركيا"

تهدف الدراسة إلى معرفة أهمية ممارسة النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا. وأستخدم الطالب المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة. ولقد تم استخدام المقياس الخاص بالتوافق النفسي.

وأفترض الطالب أن لممارسة النشاط البدني المكيف تأثير إيجابي على التوافق النفسي لدى المعاقين. وتضمنت العينة قوامها 40 معاق 20 مارس للنشاط البدني المكيف و20 غير مارس للنشاط البدني المكيف.

وأهم استنتاج توصلت إليه أن ممارسة النشاط البدني المكيف تؤثر تأثيرا إيجابيا على التوافق النفسي لدى المعاقين. ومنه استخلصت هذه التوصيات، حيث يجب توعية الأولياء والمربين للمعاقين على ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على التوافق النفسي. وزيادة الاهتمام بالأنشطة الرياضية الخاص بالمعاقين إلى جانب تشجيعهم على ممارستها.

الكلمات المفتاحية

الإعاقة

التوافق النفسي

النشاط البدني المكيف

Etude Résumé:

Titre de L étude : Une étude comparative de l'impact de l'activité physique adaptée à la réalisation de la compatibilité psychologique des handicapés physique

L'objectif de cette étude est de terminer l'impact l'activité physique adaptée à la réalisation de la compatibilité psychologique des handicapés physique et L'hypothèse de L'étude c'est la pratique de l'activité physique adaptée effet positif sur la compatibilité psychologique des handicapés physique .

et j'utilisé un échantillon de 40 ; 15 praticiens handicapés physique l'activité physique adaptée et 15 pratiquant conditionneur d'activité physique. et L'outil utilisé c'est le sert de votre mesure de compatibilité psychologique.

Et La conclusion la plus importantec'est La pratique de l'activité physique affecte climatiser un impact positif sur la compatibilité psychologique des handicapés physique

Les recommandations les plus importantes

Sensibiliser les tuteurs et les éducateurs pour les personnes handicapées sur la nécessité de la pratique des activités sportives et de leur impact sur la compatibilité psychologique

L'intérêt accru pour les activités sportives pour les personnes handicapées ; ainsi que de les encourager à pratiquer

Mots-clés

l'activité physique adaptée compatibilité psychologique du handicap moteur

الفهرس

- الإهداء.....أ
- الشكر والتقدير.....ب
- قائمة المحتويات
- قائمة الجداول.....ج
- قائمة الأشكال.....د

(التعريف بالبحث)

- 1- مقدمة.....1
- 2- مشكلة البحث.....2
- 3- أهداف البحث.....4
- 4- فرضيات البحث.....4
- 5- التعريف بمصطلحات البحث.....4
- 6- الدراسات المشابهة.....5
- 7- أهداف الدراسة.....6
- 8- نقد الدراسات المشابهة.....8

الباب الأول (الدراسة النظرية)

الفصل الأول: النشاط البدني المكيف - التوافق النفسي

- 1-1-1 مفهوم النشاط البدني المكيف.....10
- 2-1-1 أسس النشاط البدني المكيف.....11
- 3-1-1 تصنيفات النشاط البدني المكيف.....13
- 1-3-1-1 النشاط الرياضي الترويحي.....13
- 2-3-1-1 النشاط الرياضي العلاجي.....14
- 3-3-1-1 النشاط الرياضي التنافسي.....15
- 4-1-1 أهمية النشاط البدني المكيف.....15

- 16.....1-4-1-1 الأهمية البيولوجية
- 16.....2-4-1-1 الأهمية الاجتماعية
- 18.....3-4-1-1 الأهمية النفسية

الفصل الثاني : الإعاقة والمعوق

- 21.....1-2 مفهوم الإعاقة
- 22.....2-2 مفاهيم و مصطلحات عن المعوق
- 22.....3-2 تعريف المعوق
- 23.....4-2 أسباب الإعاقة
- 23.....1-4-2 أسباب خلقية
- 24.....2-4-2 أسباب تحدث عند الولادة
- 24.....3-4-2 أسباب تحدث بعد الولادة
- 25.....5-2 تصنيف المعاقين
- 25.....1-5-2 المعاقين حركيا
- 25.....2-5-2 المعاقين حسيا
- 25.....3-5-2 المعاقين عقليا
- 25.....3-5-2 المعاقين إجتماعيا
- 26.....6-2 تأثير الإعاقة على النفس و السلوك
- 27.....7-2 حاجيات المعوقين و ظروفهم في المجتمع
- 27.....1-7-2 وضع المعوق و ظروفه في المجتمع
- 28.....8-2 احتياجات المعوقين و برامج رعايتهم
- 28.....1-8-2 احتياجات فردية
- 29.....2-8-2 احتياجات اجتماعية
- 30.....9-2 حاجة المعوقين الى التربية النفسية
- 31.....2-2 التوافق النفسي
- 31.....1-2-2 بعض التعاريف عن التوافق النفسي

2-2-2 مؤشرات التوافق النفسي.....32

2-2-3 أبعاد التوافق النفسي.....32

2-2-4 العوامل التي تعيق التوافق النفسي.....33

الباب الثاني(الدراسة التطبيقية)

الفصل الأول:منهجية البحث واجرائته الميدانية

2-1-1 منهج البحث.....35

2-1-2 عينة البحث.....35

2-1-3 متغيرات البحث.....35

2-1-3-1 المتغير المستقل.....35

2-1-3-2 المتغير التابع.....36

2-1-4 مجالات البحث.....36

2-1-4-1 المجال البشري.....36

2-1-4-2 المجال المكاني.....36

2-1-4-3 المجال الزمني.....36

2-1-5 أدوات البحث.....36

2-1-6 الدراسة الإستطلاعية.....39

2-1-6-1 المعاملات العلمية.....39

2-1-7 الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة.....40

2-1-7-1 الثبات.....40

2-1-7-2 الصدق.....40

2-1-7-3 حساب معامل الثبات.....41

2-1-7-4 معامل الثبات والصدق للمقياس.....42

2-1-7-5 الموضوعية.....43

2-1-8 الوسائل الإحصائية.....43

الخلاصة.....44

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

- 2-2 عرض وتحليل النتائج مقياس التوافق النفسي.....47
- 2-2-1 عرض وتحليل النتائج مقياس التوافق النفسي عند الممارسين.....47
- 2-2-2 عرض وتحليل النتائج مقياس التوافق النفسي عند الغير ممارسين.....53
- 2-2-3 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.....69
- 2-4 الاستنتاجات.....71
- 2-2-5 الخلاصة العامة.....72
- 2-6 التوصيات والاقتراحات.....73

المصادر والمراجع

الملاحق

* إهداء *

إلى أمي الغالية وأبي العزيز

وكل أخوتي وأخواتي

وإلى كل من يحمل لقب سي الجيلالي

وإلى كل أصدقائي في الجامعة و زملاء العمل في التدريس كما أهدي

تحياتي إلى كل من يحمل مشعل العلم.

تشكرات

قال الله تعالى: [ولئن شكرتم لأزيدنكم]

نحمد الله كثيرا ونشكره شكرا جزيلا، الذي كان له الفضل والعطاء الكريم، نحمده لأنه سهل لنا المبتغى وأعاننا على إتمام هذا العمل وسهل لنا الصعاب وهون علينا المتاعب.

الحمد لله حمدا كثيرا والصلاة على الرسول صلاة تكبيرا.

الحمد لله الذي وفقنا في إتمام عملنا هذا.

عملا بقوله تعالى: [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

شكرنا الجزيل والكبير إلى أفراد عائلتنا الصغيرة والكبيرة الذين وقفوا معنا في كل

شيء

وشجعونا فشكرا جزيلا.

شكرنا الجزيل إلى الأستاذ المشرف " **حريش إبراهيم** " الذي راعنا بإرشاداته ونصائحه

وتوجيهاته فشكرا جزيلا. ووفقه الله إلى كل ما يسعى إليه.

شكرنا الخاص إلى: **غالمية عبد الحليم**

على كتابة هذه المذكرة.

شكرنا الجزيل إلى كل من ساعدنا وأعاننا من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة.

إلى كل هؤلاء جميعا نقول لكم شكرا وشكرا جزيلا ووفقكم الله وسدد خطاكم إلى كل

ما ترمون إليه وجزاكم الله خيرا على ذلك كل الجزاء.

سي الجيلالي مصطفى

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
37	الأبعاد الخمس	01
38	يبين توزيع الدرجات في الاتجاه الموجب	02
38	يبين توزيع الدرجات في الاتجاه السالب	03
40	يوضح العينة للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني المكيف على التوافق النفسي للمعاقين	04
40	يمثل عدد أفراد العينة المدروسة حسب الممارسين و غير الممارسين	05
41	يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمحاور المقياس لكل من الاختبار القبلي و البعدي	06
42	يمثل معامل الصدق و الثبات لمقياس التوافق النفسي	07
47	بعد التوافق الشخصي عند الممارسين	08
48	بعد التوافق الأسري عند الممارسين	09
49	بعد التوافق الاجتماعي عند الممارسين	10
50	بعد التوافق المدرسي عند الممارسين	11
51	بعد التوافق الصحي عند الممارسين	12
52	بعد التوافق النفسي الكلي عند الممارسين	13
53	بعد التوافق الشخصي عند غير الممارسين	14
54	بعد التوافق الأسري عند غير الممارسين	15
55	بعد التوافق الاجتماعي عند غير الممارسين	16

56	بعد التوافق المدرسي عند غير الممارسين	17
57	بعد التوافق الصحي عند غير الممارسين	18
58	بعد التوافق النفسي الكلي عند غير الممارسين	19
59	نتائج التوافق الشخصي للمعاقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف	20
61	نتائج التوافق الأسري للمعاقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف	21
63	نتائج التوافق الاجتماعي للمعاقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف	22
65	نتائج التوافق المدرسي للمعاقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف	23
68	نتائج التوافق الصحي للمعاقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف	24

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مدرج تكراري يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين المعاقين في بعد التوافق الشخصي	60
02	مدرج تكراري يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين المعاقين في بعد التوافق الأسري.	62
03	مدرج تكراري يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين المعاقين في بعد التوافق الاجتماعي.	64
04	مدرج تكراري يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين المعاقين في بعد التوافق المدرسي	66
05	مدرج تكراري يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين المعاقين في بعد التوافق الصحي	68

التعريف بالبحث

1- مقدمة البحث:

يحمل الإنسان معه عددا من الحاجات النفسية والاجتماعية التي يسعى لإشباعها، فالفرد مرتبط بالإشباع متوازن لحاجاته المختلفة والمتعددة، ما يؤدي إلى تحقيق التوافق مع النفس ومع المجتمع، أي التوازن بين شخصه ومجتمعه.

فالتوافق النفسي يعد مؤشرا على تكامل الشخصية بحيث تكون قادرة على التنسيق وإيجاد حالة توازن بين حاجات الفرد وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، متصفا بتناسق سلوكه وعدم تناقضه ومنسجما مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليتة مع تمتعه بنمو سليم، غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه.

كما أن التوافق النفسي أثر كبير في حياة الفرد والمجتمع بشكل عام وله صلة كبيرة في التنشئة الاجتماعية والعوامل المؤثرة فيها وكذلك الاضطرابات الانفعالية والسلوكية التي تؤثر سلبا على مسار التوافق النفسي والصحة النفسية.

وقد ارتبط مفهوم التوافق النفسي بالإعاقة نظرا إلى عدم قدرة المعاق على تحقيق تكيفه مع نفسه وعدم إشباع حاجاته وشعوره الزائد بالإحباط وعدم الشعور بالأمن.

إضافة إلى صعوبة تفاعله مع مجتمعه فقد يصل به الحد إلى درجة العزلة والانطواء. ولقد كان بداية الاهتمام في الآونة الأخيرة بفئة المعاقين وهو ما أثاره بعض العلماء خاصة في العلوم النفسية والتربوية باعتبارهم أحد عناصر الاستثمار البشري وأهم فئة من المجتمع إلا أنهم تعرضوا إلى إصابات مختلفة خلقت لهم إعاقات معينة.

فالإعاقة هي مصطلح يغطي العجز، والقيود على النشاط ومقيدات المشاركة، والعجز هي مشكلة في وظيفة الجسم أو هيكله، والحد من النشاط هي المشكلة التي يواجهها الفرد في تنفيذ مهمة أو عمل، في حين أن تقييد المشاركة هي المشكلة التي يعاني منها الفرد في المشاركة في مواقف الحياة، وبالتالي فالإعاقة هي ظاهرة معقدة، والتي تعكس التفاعل بين ملامح جسم الشخص وملامح المجتمع الذي يعيش فيه.

ولهذا أصبح من الضرورة الاهتمام بهذه الشريحة في الوقت الراهن للتخفيف عنهم مما يعانون ومساعدتهم على الحياة الطبيعية المثمرة وتدعيمها لمساعدتهم للحصول على حقوقهم المهضومة وتحسين الظروف لتسهيل عملية التأقلم مع إعاقاتهم وتخطي الحواجز النفسية والرفع من مستوى الذات لديهم و ذلك من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها أهمية في التقليل من الضغوطات النفسية وزيادة الدافعية والثقة بالنفس وذلك مما يمكنهم من المساهمة في التنمية من خلال المشاركة الفعالة والمنتظمة التي تحقق لهم مكاسب معنوية وربما مادية.

ولقد قسمنا الدراسة إلى بابين ،الباب الأول للدراسة النظرية وفيها تطرقنا إلى التعريف بالبحث والدراسات المشابهة، وفصلين نظريين، أما الباب الثاني فقد اشتمل على الدراسة الميدانية وهي منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ،ثم عرض وتحليل النتائج والاستنتاجات والتوصيات والخلاصة العامة واستخدمنا المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة واشتملت عينة البحث على ذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.

وكانت أدوات البحث عبارة عن مقياس أنماط تقدير الذات، حيث توصلنا إلى أن ممارسة ذوي الاحتياجات الخاصة للنشاط البدني المكيف لا يرفع بشكل مؤكد من مستوى مفهوم الذات لديه.

2- مشكلة البحث:

إن تشخيص المشاكل النفسية والاجتماعية للشخص المعاق أدى إلى تعدد الدراسات التي تناولت مشكلة الإعاقة وأثارها ومضاعفاتها النفسية الناجمة عن الشعور بالإحباط والإحساس بالفشل والشعور بالذنب واحتقار النفس، كما تؤثر البيئة الاجتماعية تأثيراً سلبياً في صاحب العاهة ويساهم في تكوين صراع نفسي وتزيد من الشعور بالنقص.

فإن ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف كوسيلة للتغلب على الإعاقة والشعور بالنقص وعدم الثقة في النفس، وممارسة النشاط الرياضي المكيف عامل من العوامل الأساسية التي تساعد الفرد المعاق على تقبل عجزه وتعويضه من أجل تحدي شعور بالعجز والألم وتحرير النفس.

والنشاط البدني الرياضي المكيف يلعب دورا هاما في تحقيق التوافق النفسي العام. لقد أثبتت العديد من الدراسات والبحوث في المجال النفسي والرياضي للمعاقين أن ممارسة الرياضة بمختلف أنواعها تلعب دورا فعالا في تطوير قدرات الفرد البدنية والفكرية والنفسية. كما لها أهمية في الوقاية من بعض الأمراض النفسية كالقلق والخوف والاكئاب والانطواء على الذات، على غير ذلك من الاضطرابات السلوكية. حيث نجد أن هذه الأمراض والاضطرابات النفسية والسلوكية تنتشر بكثرة عند المعاقين وبالتالي فإن النشاط الرياضي يتيح للمعاق فرصا للحفاظ على توازنه النفسي وتحقيق وتأكيد ذاته وتعزيز ثقته بنفسه وبالتالي تحقيق توازنه الداخلي.

وعلى ضوء ما تقدم يسعى الباحث لإجراء هذه الدراسة والتعمق فيها وذلك قصد تحقيق تحديد درجة تأثير النشاط البدني المكيف على التوافق النفسي العام لدى المعاقين وعليه يطرح التساؤل العام: هل تؤثر ممارسة للنشاط الحركي المكيف على درجة التوافق النفسي العام على المعاقين حركيا؟

ومنه جاءت التساؤلات الفرعية التالية:

1- هل الممارسين للنشاط الحركي المكيف هم أكثر توافقا نفسيا من الغير ممارسين ؟

2- هل يوجد فروق في التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا بين الممارسين والغير

ممارسين للنشاط الحركي المكيف؟

3- أهداف البحث:

- معرفة مدى تأثير ممارسة النشاط الحركي المكيف على التوافق النفسي على المعاقين حركيا .

- معرفة من أهم الأكثر توافقا نفسيا بين الممارسين للنشاط الحركي المكيف والغير ممارسين.

- معرفة الفروق في التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط الحركي المكيف.

4- الفرضيات :

- الفرضية العامة:

- تؤثر ممارسة النشاط الحركي المكيف تأثيرا إيجابيا على التوافق النفسي لدى المعاقين .

- الفرضيات الجزئية:

- إن المعاقين الممارسين للنشاط الحركي المكيف أكثر توافقا نفسيا من نظرائهم الغير ممارسين.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى المعاقين بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط الحركي المكيف لصالح الممارسين.

5- تحديد مفاهيم و مصطلحات البحث:

لقد وردت في بحثنا هذا مصطلحات ومفاهيم عديدة توجب على الباحث ان يوضحها كي تسهل عملية القراءة والاستيعاب وهي كالتالي:

النشاط الحركي المكيف: يعرفه حلمي إبراهيم وليلى فرحات على أنه تلك الرياضة والألعاب التي يتم التغيير فيها لدرجة يستطيع بها المعوق الغير قادر على الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية بمعنى ذلك أن التربية الرياضية المعدلة تعتبر برامج

وقائية متعددة والتي تمثل أنشطة الرياضية والألعاب التي يتم التعديل فيها بحيث يتلاءم مع حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها. (فرحات، 1998، صفحة 48) و يعرف إجرائيا على أنه مجموعة من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية التي تمارس خارج المؤسسات التربوية داخل الأندية الرياضية لأهداف إما ترويحية أو صحية أو تنافسية.

التوافق النفسي اصطلاحا: "هو حالة من التلائم بين الشخص وذاته وبين الشخص وبين بيئته المحيطة به، ويضمن قدرة الفرد على تعديل سلوكه واتجاهاته إذا واجه مشكلات معينة". (صالح، 2007، صفحة 27)

التوافق النفسي إجرائيا: هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ المفحوص في اختبار التوافق النفسي ببعديه الشخصي والاجتماعي، والتي تعبر عن مدى رضا الفرد عن نفسه وعن الآخرين، ومدى سعيه في تنمية قدراته وإشباع حاجاته في ضوء إمكاناته ومتطلبات البيئة المحيطة.

الإعاقة الحركية: هو عدم قدرة الفرد على القيام بمختلف النشاطات والوظائف في حياته اليومية نتيجة العجز والضرر.

6-الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى:

دراسة تركي أحمد 2004 تحت عنوان " دور النشاط الرياضي التنافسي المكيف الإدماج الاجتماعي للمعاقين حركيا "مذكرة ماجستير قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر.

فرضية البحث:

ممارسة النشاط الرياضي التنافسي المكيف له أثر في الاندماج الاجتماعي للمعاقين.

7- أهداف الدراسة:

معرفة الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي التنافسي المكيف له أثر في تحقيق الاندماج الاجتماعي للمعاقين.

المنهج المتبع:

أستخدم المنهج الوصفي

عينة الحث:

تكونت عينة البحث في 50 معاق.

الأداة المستعملة:

استخدم مقياس تقبل الإعاقة والاستبيان.

أهم النتائج المتوصل إليها:

وجود ارتباط بين ممارسة النشاط الرياضي التنافسي المكيف وتقبل الإعاقة وذلك من خلال إثبات الفروق بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف .

- الدراسة الثانية:

دراسة جبوري بن عمر تحت عنوان " أثر النشاط البدني على التوافق النفسي لتلاميذ

مرحلة الثانوية سنة 2009

فرضية البحث:

ممارسة النشاط البدني اه أثر على التوافق النفسي العام لتلاميذ مرحلة الثانوية.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير النشاط البدني على التوافق النفسي العام لتلاميذ مرحلة

الثانوية حسب متغير الممارسة.

المنهج المتبع:

أستخدم المنهج الوصفي

عينة الحث:

تكونت عينة البحث من 316 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم عشوائيا.

الأداة المستعملة:

استخدم مقياس التوافق النفسي العام.

أهم النتائج المتوصل إليها.

يؤثر النشاط البدني على الدرجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. ذكور

وإناث للممارسين مقارنة بغير الممارسين.

الدراسة الثالثة:

دراسة كل من الطالبان شويف العروسي ونينة خليل تحت عنوان " دور النشاط

الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لصغار الصم البكم " 2014

فرضية البحث:

للنشاط الرياضي المكيف دور في تحقيق التوافق النفسي لصغار الصم البكم.

أهداف الدراسة:

معرفة الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي المكيف دور في تحقيق التوافق النفسي

لصغار الصم البكم.

المنهج المتبع:

أستخدم المنهج الوصفي

عينة الحث:

تكونت عينة البحث من 10 مربين من مدرسة صغار الصم البكم تم اختيارها بطريقة الحصر الشامل.

الأداة المستعملة:

استخدم مقياس التوافق النفسي العام.

أهم النتائج المتوصل إليها:

يساهم النشاط الرياضي المكيف دور في تحقيق التوافق النفسي لصغار الصم البكم.

نقد الدراسات السابقة:

بعد استعراض الباحث للدراسات السابقة يمكن ملاحظة ما يلي:

أول شيء يلاحظ من خلال هذه الدراسات أنها حديثة العهد وفي السنوات الأخيرة أصبح الباحثون مؤخرًا يولون تأثير النشاط البدني المكيف وأثره على التوافق النفسي أهمية مقارنة بالسابق. والملاحظ عن هذه الدراسات توافقت مع بحثنا في جوانب وأختلف في جوانب أخرى وسوف نتطرق إليها.

في الدراسة الأولى لتركى احمد سنة 2004 تحت عنوان دور النشاط الرياضي التنافسي المكيف في الإدماج الاجتماعي للمعاقين حركيا. حيث توافقت هذه الدراسة مع بحثنا من حيث تطرقها إلى دور النشاط الرياضي التنافسي على المعاقين حركيا و بحثنا الذي تطرق إلى أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف على المعاقين حركيا. ويكمن الإخلاف في تطرقه إلى موضوع الإدماج الاجتماعي وتطرقنا لموضوع التوافق النفسي.

وبالنسبة إلى دراسة جبوري بن عمر تحت عنوان أثر النشاط البدني على التوافق النفسي على تلاميذ المرحلة الثانوية فتشابهت الدراسة مع بحثنا واختلفت في نوع العينة حيث درس بحثه صفة التوافق النفسي عند تلاميذ المرحلة الثانوية الغير المعاقين وتطرقنا إلى المعاقين حركيا.

وأما دراسة كل من الطالبان شويرف العروسي ونينة خليل تحت عنوان " دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لصغار الصم البكم " 2014 فتشابهت مع بحثنا إلى درجة كبيرة جدا واختلفت في كونها درست فئة معينة من المعاقين وهم الصم البكم وبحثنا تطرق إلى المعاقين حركيا. ومن هنا يظهر تميز بحثنا هذا عن البحوث الأخرى حيث سوف نتطرق إلى أهمية النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا.

*

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

النشاط البدني المكيف

-التوافق النفسي

1-1 النشاط البدني الرياضي المكيف:

1-1-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف

إن الباحث في مجال النشاط البدني المكيف قد استخدم مصطلح واحد بمعانٍ مختلفة ، فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة ، في حين استخدم البعض الآخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف ، فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحداً ، أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسياً أو موهوبين أو مضطربين نفسياً وانفعالياً .

نذكر من هذه التعريفات ما يلي :

محمد عبد الحليم البوايز : هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تتسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة .

تعريف ستور : نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية ، النفسية ، العقلية وذلك بسبب أوبفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى .

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

فمن خلال هذا العرض لمختلف التعريفات فالمقصود بالنشاط الرياضي المكيف هو إحداث تعديل في الأنشطة الرياضية المبرمجة لتتماشى مع الغايات التي وجدت لأجلها فمثل في الرياضيات التنافسية هو تكييف الأنشطة الرياضية حسب الفئة وتدريبها للوصول إلى المستويات العالية ، أما في حالة الأمراض المزمنة كالربو والسكري فهو

تكيف الأنشطة الرياضية لتساعد على التقليل من هذه الأمراض، وبالنسبة لحالات الإصابات الرياضية فإن اللاعب الذي يتعرض للإصابة يحتاج إلى برنامج حركي تأهيلي خاص حسب نوع ودرجة الإصابة، أما تكيف الأنشطة الرياضية للمعاقين جعلها تتماشى مع حالة ودرجة ونوع الإعاقة، وبالتالي فالمقصود بالنشاط البدني الرياضي المكيف في هذه الدراسة هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة و نوعها وشدهتها بحيث تتماشى مع قدرتها البدنية والاجتماعية والعقلية .

1-1-2-أسس النشاط البدني الرياضي المكيف:

إن أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين ينبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقيق النمو العضوي، والعصبي، والبدني، والنفسي، والاجتماعي، حيث أوضحت الدراسات أن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي، فهو كذلك يريد أن يسبح يرمي بقفز .

يشير اناريو وآخرون " إن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق، ولكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج تلائم إصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق. (حمي، 1990، صفحة 194) .

يرتكز النشاط البدني الرياضي للمعاقين على وضع برنامج خاص يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين، الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي العام، و قد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو المراكز الخاصة بالمعاقين، ويكون الهدف الأسمى لها هو تنمية أقصى قدرة ممكنة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه، بالإضافة إلى الاندماج في الأنشطة الرياضية المختلفة .

- ويرعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي:
- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي.
 - إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساس البدنية.
 - أن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج .
 - أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية .
 - أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وإمكاناته، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات.
 - أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال الممارسات الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة.
- وبشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية:
- تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط، تعديل مساحة اللعب، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة، تصغير أو تكبير أداة اللعب، زيادة مساحة اللعب).
 - تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني إلى حد ما.
 - الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية، كالأطواق والحبال الخ.
 - إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماح بالتغيير المستمر في حالة التعب.

- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعا للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد. (فرحات، 1998، صفحة 47 49 50)

1-1-3- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف :

لقد تعددت الأنشطة الرياضية و تنوعت أشكالها فمنها التربوية والتنافسية، ومنها العلاجية والترويحية، أو الفردية والجماعية.

على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

1-1-3-1- النشاط الرياضي الترويحي:

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية ، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تمتيتها 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 أنه 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 و العضلي و العصبي (رحمة، 1998، صفحة 09).

يرى رملي عباس أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمد الأغلبية بالترويح الهادف

بدنيا وعقليا ... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من أجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية. (إبراهيم، 1991، صفحة 79).

كما أكد " مروان ع المجيد " أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر ، الرغبة في اكتساب الخبرة، التمتع بالحياة و يساهم بدور إيجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة، وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى الطفل (عبس المعوق و بالتالي تدعيم الجانب النفسي و العصبي لإخراج المعوق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع. (إبراهيم م.، 1997، صفحة 111 112)

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي:

- أ- الألعاب الصغيرة الترويحية : هي عبارة عن مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها
- ب- الألعاب الرياضية الكبيرة : وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.
- ج- الرياضات المائية : وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء أو التجديف، اليخوت والزوارق ، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.

1- 1 - 2 - 3 - 2 النشاط الرياضي العلاجي : عرفت الجمعية الأهلية للترويح

العلاجي، بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم

للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لأحداث تأثير مطلوب في السلوك و لتثبيط و نمو وتطور الشخصية و له قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء. (الخطيب، 1998، صفحة 64 65 66) .

فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية ، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً ، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء ، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل .

كما أصبح النشاط الرياضي يمارس في معظم المستشفيات والمصحات العمومية والخاصة وفي مراكز إعادة التأهيل والمراكز الطبية البيداغوجية وخاصة في الدول المتقدمة، و يراعى في ذلك نوع النشاط الرياضي، وطبيعة ونوع الإصابة، فقد تستخدم حركات موجهة ودقيقة هدفها اكتساب الشخص المعوق تحكماً في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة. (RANDAN, 1993, p. 62).

1-1 -3- النشاط الرياضي التنافسي : ويسمى أيضا بالرياضة النخبة أو

رياضة المستويات العالية، هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبياً ،هدفه الأساسي الارتقاء.

بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم. (RANDAN, 1993, p. 63)

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

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج في اجتماعها السنوي عام 1978 بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويج الذي يتضمن الرياضة إلى جانب

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

1-1-4-1-1 الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي يحتم ضرورة الحركة حيث اجتمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهمية البيولوجيا للخواص هو تأكيد ضرورة الحركة. (بركات، 1994، صفحة 65)

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمنته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ولز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي حيث تزداد نمو الأنسجة الناشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية. (راتب)

1-1-4-2 الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الإعاقة يمكن النشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق على الذات ويستطيع ان يحقق انسجاما وتوافقا بين

الأفراد فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرى وتبادل الآراء والحديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد. ويجعلها أكثر أخوة وتماسكا، ويبدوا هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين قبلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوروبا أن ممارسة الرياضة تعبر عن انتماءات الفرد الطبقيّة، أو بمثابة الرمز للطبقة الاجتماعية خصوصا للطبقة البرجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب ينفقون أموالا طائلة وبذخا مسرف (RANDAN, 1993, (p. 63)

متنافسون على أنهم أكثر لهوا، إسرافا.

وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة والترويح فيما يلي الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين التنمية الاجتماعية المتعة و البهجة اكتساب المواطنة الصالحة التعود على القيادة والتبعية الارتقاء والتكيف الاجتماعي (بركات، 1994، صفحة 65)

كما أكد "محمد عوض بسيوني" إن أهمية النشاط الرياضي تكمن في مساعدة الشخص المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيها حيث ان هذه الممارسة تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع.

وهو ما أكده كذلك "عبد المجيد مروان" من أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة فضلا عن شعوره باللذة والسرور كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق.

1-1-4-3 الأهمية النفسية

بدا الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك إن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك إن هذا الأخير قابل للتغيير تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بان هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد)، وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدئين هاميين:

- أ. السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.
 - ب. أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك و الرائد، والمشارك الأخر.
- أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس - الشم - التذوق - النظر السمع في التنمية البشرية. وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية

في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتيّة.

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، و إشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، و مما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالاً هاماً يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله. (القرويني، 1978، صفحة 20)

الفصل الثاني

الإعاقة و المعوق

تمهيد:

التوافق النفسي له علاقة وطيدة بالمعاقين وخاصة فئة المعاقين حركيا إذ ينقص هذه الأخيرة الأمن الاستقرار النفسي وعدم قدرته على التكيف على المجتمع. والمعاقين حركيا بصفتهم جزء لا يتجزأ من البشرية إذ يعتبرون أنفسهم الحلقة الأضعف في المجتمع وذلك راجع إلى عدم الثقة بالنفس والشعور بالوحدة و الانطواء وفي هذا الفصل سنتطرق إلى مدى أهمية النشاط البدني المكيف وتأثيره على المعاقين.

2 - الإعاقة:

2-1 مفهوم الإعاقة:

مصطلح الإعاقة عام أقل موضوعية من حيث القابلية للقياس من مصطلحي الاعتلال والعجز، فهو لفظ يشير الى الأثر الذي ينجم عن حالة العجز في ضوء متغيرات شخصية واجتماعية وثقافية مختلفة، وتبعاً لذلك ، فإن حالة العجز قد لا تعني حالة إعاقة بالضرورة. (خطيب ج.، 2009، صفحة 22)

-لقد تعددت تعريفات الإعاقة على النحو التالي:

فتعرف بأنها معاناة كل فرد نتيجة عوامل وراثية أو بيئية من قصور جسمي أو عقلي تترتب عليه آثار اقتصادية أو اجتماعية أو نفسية تحول بينه وبين تعلم أو أداء بعض العمليات أو الحسية، التي يؤديها الفرد العادي بدرجة كافية من المهارة والنجاح (الكاس، 2008م، صفحة 29)

وهي حالة أو تأخر في النمو الجسمي أو النفسي أو العقلي أو الخلفي أو التعليمي مما ينجم عنه حاجات فريدة تقتضي من المجتمع تقديم خدمات خاصة لرعايتها. (الكاس، 2008م، صفحة 29)

المعاق كل شخص ليست لديه قدرة كاملة على ممارسة نشاط أو عدة أنشطة للحياة العادية، نتيجة إصابة وظائفه الحسية، أو العقلية، أو الحركية، إصابة ولد بها أو لحقت بعد الولادة.

2-2 مفاهيم و مصطلحات عن المعوق:

كان يطلق عن المعوق فيما مضى و حتى منتصف القرن الحالي المقعدون CRIPPE ثم أطلق عليهم اسم ذوي العاهات، على اعتبار أن كلمة الإقعاد توحى باقتصار تلك الطائفة على ذوي الأطراف المبتورة أو المصابين بالشلل أما العاهة فهي أكثر شمولاً بمدلولات الإصابة المستديمة.

ثم تطور هذا التعبير عندهم إلى اصطلاح العاجزون HANDICAPPED، أي كل من به صفة تجعله عاجزاً في أي جانب من جوانب الحياة، سواء من حيث العجز عن العمل أو الكسب، أو العجز عن شؤون حياته الشخصية مثل المشي و تناول الطعام وارتداء الملابس و الاستحمام و النوم أو العجز عن التعامل مع الغير ، أو العجز عن التعلم.

ولما تطورت النظرة لهم على أنهم ليسو عاجزين، وأن المجتمع هو الذي عجز عن استيعابهم أو تقبلهم أو الاستفادة مما قد يكون لديهم من مميزات أو صفات أو مواهب أو قدرات يمكن تميمتها، بحيث يتكيفون مع المجتمع رغم عاهاتهم بل وقد يفوقون غيرهم ممن نطلق عليهم تجاوزاً كلمة الأسوياء ABLEBODOEQ أي عندما أدرك المجتمع أنه هو الذي يحتوي تلك العوائق التي تمنعهم من التكيف معهم، عندئذ أصبحت المراجع العلمية و الهيئات المتخصصة تسميهم (المعاقين-المعاقون) DISABLED، بمعنى وجود عائق يمنعهم و يعوقهم عن التكيف معه.

وبهذا المفهوم أصبحت كلمة "المعوق" لا تقتصر عن المعاقين عن العمل والكسب، إنما أيضاً تشمل المعاقين عن التكيف نفسياً واجتماعياً مع البيئة إما بسبب إصابتهم بعاهات أو انحرافات سلوكيه وإما بسبب ما تفرض عليهم البيئة من تطورات مفاجئة لم تكن في حسابانهم. (إبراهيم، 1992، صفحة 65)

2-3- تعريف المعوق:

التعريف العلمي للمعوق هو كل مصاب بعجز بدني أو عقلي مستديم (غير قابل للشفاء)، ويشترط أن يكون هذا العجز سبباً في دعم تكيفه مع المجتمع، بمعنى أنه يتم

تأهيله سواء بمعرفة أجهزة التأهيل أو بمعرفة أسرته أو بأي وسيلة أو إذا كانت الإصابة أصلا لا تمنع من استمراره في عمله ولا تؤثر في معنوياته وعلاقاته فإنه غير معوق. أي أن المبتور أو الكفيف مثلا لا يمكن الجزم بأنه معوق أو غير معوق يكون الحكم هذا على أساس مدى تأثير الإصابة على ظروفه الخاصة.

- تعرف منظمة العمل الدولية اصطلاح المعوق بأنه كل فرد نقصت إمكانياته للحصول على عمل مناسب والاستقرار فيه أيضا نقصا فعليا نتيجة لعاهة جسمية أو عقلية.

- ويعرف قانون تأهيل المعاقين المعوق بأنه كل شخص أصبح غير قادر في الاعتماد على نفسه في مزاوله عمله أو القيام بعمل آخر والاستقرار فيه. *نخلص من كل هذا أن الإنسان الكامل غير موجود، وأن بتعبير آخر نقول أننا إذا أدخلنا بعين الاعتبار صفات الفرد فقط وأغفلنا الربط بينها وبين البيئة فليس هناك من (معوق) ولا من هو (سوي) كلنا حينئذ معوقون أو كلنا أسوياء فلا بد من الربط بين الفرد والبيئة عند الحكم على الفرد بأنه معوق أو بأنه غير معوق" (إبراهيم م.، 1992، صفحة 66)

2- 4 أسباب الإعاقة:

هناك أسباب متعددة ومختلفة تؤثر على قدرات الفرد وإمكانياته لممارسة حياته مثل الأسوياء وتندرج الإعاقة من العجز الطفيف إلى الكلي، لذلك قد تكون هذه الأسباب وراثية أي وهو جنين في أثناء فترة الحمل أو أثناء الميلاد أو بعد الولادة أي مكتسبة وتندرج هذه الأسباب إلى النحو التالي:

2-4-1 أسباب خلقية: هي الأسباب التي تحدث بعد الحمل وقبل الولادة، وقد

تكون هذه الأخيرة وراثية لها علاقة بالخصائص و الصفات الموجودة في كل من البويضة والحيوان المنوي، حيث قد يحدث أن تحصل الخلية المبيضة أو " المنوية " على عدد من " الكروموزومات" أقل أو أكثر من الكروموزومات واحد مما يحدث في تركيب الجنين، مثل مرض الكليين فلتر (klinefetter)، حيث يظهر 97 كروموزوم

مما يؤدي إلى التخلف العقلي كما يحدث خلل في التركيب الكيميائي للخلية يؤدي إلى أمراض التمثيل الفرامي بالإضافة إلى تأثير الحالة الصحية للأم على صحة الجنين مثل مرض فقر الدم و الحصبة الألمانية وسوء التغذية، مرض السكر، مرض السرطان والإيدز وتسمم الحمل والإشعاعات والمخدرات، بعض الأدوية التي لها أعراض جانبية تؤدي إلى تشويه الجنين.

2-4-2 أسباب تحدث أثناء الولادة:

كما تحدث في الولادة المبكرة كذلك مثل ما يلي:

- وضع الجنين أثناء الولادة
- وضع المشيمة.
- عملية الولادة.
- ولادة التوأم (حلمي، 1999، صفحة 40)

2-4-3 أسباب تحدث بعد الولادة:

ترجع تلك الأسباب إلى تعرض الأفراد للحوادث والأمراض التي تؤدي إلى نقص في قدراته كالحوادث بأنواعها سواء في المنزل أو الطرق أو السيارات أو سقوط من ارتفاعات، حوادث المنشآت والمصانع، و الدهن و الإصابة بالأمراض كشلل الأطفال وغيره مما يؤدي إلى إصابات تؤثر على الأعصاب أو المخ كذلك الحروب.

طبقا لوقت الحدوث 1/ قبل الاخصاب.

2/ أثناء فترة الحمل.

3/ أثناء الولادة.

4/ بعد الولادة (حلمي، 1999، صفحة 40)

2-5 تصنيف المعاقين:

يختلف المعوقين من حيث اختلاف طبيعة ودرجة المعوق ودرجة تأثيرها على كل إنسان نظرا و الجسمية و السلوكية، وقد ظهرت عدة تصنيفات للمعوقين ، و منهم من قسم إلى ثلاثة أقسام.

و هناك تقسيمات و تصنيفات تصنف المعوقين إلى أربعة أقسام: (حركية , حسية , عقليه , نفسية) ،ومنهم من ذهب إلى تقسيم الإعاقات إلى خمسة أقسام ولكن التصنيف الأكثر تداولاً هو التصنيف "بيرلانوي" الذي صنف مختلف الإعاقات إلى :

الإعاقات النفسية " (إبراهيم م.، الرعاية الاجتماعية للفئات الخاصة 10) (أحمد، 1996، صفحة 44)

أما التصنيف الشائع بين العلماء فيقسمه حسب مجال العجز إلى الفئات التالية:

2-5-1 المعوقين حركيا: من لديهم عجز في الجهاز الحركي أو البدني بصفة هامة كالكسور و البتر و أصعب الأمراض المزمنة مثل الشلل الدماغي و الدرن و السرطان و القلب المعقد و غيرهم ...

2-5-2 المعوقين حسيا: من لديهم عجز في الجهاز الحسي كالمكفوفين و الصم و البكم و غيرهم.

2-5-3 المعوقين عقليا: مرض العقول و ضعفها.

2-5-4 المعوقين اجتماعيا: العاجزون عن التفاعل السليم مع بيئاتهم و ينحرفون عن معايير ثقافة مجتمعهم.

2- 6 تأثير الإعاقة على النفس و السلوك:

لقد أثبتت الدراسات لعالم النفس ادلر (ADLER) إن الإعاقة سواء كانت جسمية أو عقلية ذات تأثير واضح على سلوك الفرد و نفسيته و تصرفاته , و يرى كلمك (KLEMIC) عالم النفس المشهور السمات السلوكية التي تنتج عن الإصابة بالإعاقة كالتالي:

الشعور الزائد بالنقص:

وهو الشعور برفض الذات ومن ثم كراهيتها لتولد عند المعوق شعور بالدونية كما يعوق تكيفها الاجتماعي السليم.

الشعور الزائد بالعجز:

وهو الاستسلام للإعاقة و قبولها لتولد لدى الفرد الإحساس بالضعف و الاستسلام له مع سلوك سلبي اعتيادي.

عدم الشعور بالأمن:

وهو الشعور بالخوف من المجهول وقد يكون لهذا الشعور أعراض ظاهرة كالتوتر والأزمات الحركية والتقلب الانفعالي أو ظاهرة كالأضطرابات الجسمية والبسيكوسوماتية.

عدم الاتزان الانفعالي:

وهو عدم تناسب الانفعال مع الموقف وقد يتطور هذا الشعور إلى تولد مخاوف وهمية تؤدي إلى أحد نماذج العصاب أو الذهان.

2-7 حاجيات المعوقين و ظروفهم في المجتمع:

2-7-1 وضع المعوق و ظروفه في المجتمع :

حتى نتفهم التأثيرات الايجابية للرياضة على ذوي الإعاقات الشديدة يجب أن نتعرف على وضع المعوق و ظروفه في المجتمع المحيط به.

أ/ نظرة المجتمع للإعاقة و المعوقين :

منذ الحرب العالمية الثانية والتي نتج عنها الملايين من المعوقين تطورت جليا نظرة المجتمعات للإعاقة وللمعاقين وبصورة جذرية.

فبعد أن كانت النظرة ذات نظرة لا ايجابية ومن تواجد هامشي خارج المجتمع إلى تواجد فعلي وفعال بتأهيل لوظائف ومهام جديدة تتناسب وإمكاناتهم ما بعد الإعاقة، وقد توارى ذلك مع الاهتمام بالتأهيل الطبي للمعاقين إعاقة شديدة خاصة بعد هذه الحروب وليصبح جزءا مقبولا وايجابيا في مجتمعاتهم.

كما اهتمت الحكومات كافة ببذل قصار جهدها لرعاية المعاقين وتدريبهم وتوظيفهم من خلال العديد من الوزارات و الهيئات الرسمية و الأهلية الخيرية كما وفرت لهم العديد من الأنشطة الرياضية و الترويحية (اللائحة الحكومية و البريطانية 1944). ولم يعد المعاق في انتظار عطف وشفقة بل في حاجة إلى تفهم ومعاونة لقدراته الشخصية ما بعد الإعاقة.

ب/ نظرة المعاقين إلى المجتمع:

إن الإعاقة الشديدة مثل فقدان البصر، فقدان الأطراف، الشلل الجزئي أو الكلي تنتج عادة من مرض عضال أو إصابة خطيرة، تسبب تحرك الجسم بطريقة ونمط غير سوي وبطريقة خاصة كما في حالات الشلل وكنتيجة للضعف والتقلصات العضلية العصبية المصاحبة للإصابة بالمرض وقد يصاحب الإعاقة تغير في طريق النطق

الكلامي وعدم التوافق في السرد والحديث اللفظي (إبراهيم ، 1997 ، الصفحات 54-55)

ويؤدي ما سبق في معظم الأحيان وكنتيجة لتلك الحركات غير الطبيعية في الجسم ، إلى ضغوطات نفسية على الشخص صاحب الإعاقة الشديدة ، و يسبب له صعوبة كبيرة للتأقلم و الاندماج في المجتمع ، مما قد يغير من نظرة الشخص المعاق لنفسه و تتغلب عليه نظرة الاضطهاد ، و الخجل و القلق و فقدان الثقة بالنفس ، و تدفعه إلى العزلة والتفوق بل قد يصل به الأمر إلى وصوله إلى مرحلة العدوان الاجتماعي إذا لم يجد المعاونة والرعاية اللازمين ، ويدخل في هذا النطاق أيضا العاقة المرضية مثل الشلل الدماغي و الشلل الجزئي.

ويلزم أن يلقى المعاق العناية و الرعاية الخاصة به في المجال الرياضي مع مراعاة لظروفه و إمكانياته البدنية المحدودة نسبيا ، مع إيجاد المعاونة النفسية و الطبية المواكبة لهذا الاهتمام الرياضي.

ومن الخطأ في مجال الرياضة للمعوقين أن نتناول الرياضة الخاصة بالإعاقة البدنية مع سلامة العقل والجهاز العصبي بخلطهم تنافسيا مع مختلفين عقليا أو أصحاب الإعاقة النفسية، حيث توجد لهذا النوع من الإعاقة ممارسة رياضة خاصة تفيدهم أيضا من الناحية النفسية والعلاج.

2-8- احتياجات المعوقين و برامج رعايتهم:

تقسم هذه الاحتياجات إلى ثلاثة أنواع وهي:

2-8-1 احتياجات فردية :

وتتمثل في:

بدنية : مثل استعادة اللياقة البدنية وتوفير الأجهزة التعويضية.

إرشادية : مثل الاهتمام بالعوامل النفسية والمساعدة على تكييف والتنمية الشخصية.

تعليمية: مثل إفساح فرص التعليم المكافئ لمن هم في سن التعليم مع الاهتمام بتعليم الكبار.

تدريبية: مثل فتح مجالات التدريب تبعا لمستوى المهارات و بقصد الإعداد المهني للعمل المناسب للمعاق (إبراهيم ، 1997 ، صفحة 56 58)

2-8-2 احتياجات اجتماعية:

علائقية: مثل توثيق صلات المعوق بمجتمعه وتعديل نظرة المجتمع اليه.
تدعيمه: مثل الخدمات التربوية المساعدة والمادية واستمرار الانتقال والاتصال والإعفاءات الضريبية والجمركية.

ثقافية : مثل توفير الأدوات والوسائل الثقافية ومجالات المعرفة.

أسريه : مثل تمكين المعوق من الحياة الأسرية الصحيحة.

2-8-3 احتياجات مهنية:

وتتمثل فيما يلي :

توجيهية : تمثل تهيئة سبل التوجيه المهني مبكرا والاستمرار فيه لحين انتهاء العملية التأويلية.

تشريعية : مثل إصدار التشريعات في محيط التشغيل للمعاقين و تسهيل حياتهم.

محمية : مثل إنشاء المصانع المحمية من المنافسات لفئات من المعوقين يتعذر إيجاد عمل لهم مع الأسوياء.

اندماجية : مثل توفير فرص الاحتكاك والتفاعل المتكافئة مع بقية المواطنين جنب إلى جنب.

كل هذه الاحتياجات تؤدي التربية الاجتماعية والرياضية دورا فعلا كبيرا في إشباعها

وهذا يتضح من خلال مجموعة الخدمات العامة المشتركة في برامج الرعاية

الاجتماعية والرياضية للمعوقين وعرضها فيما يلي:

2-9 حاجة المعوقين إلى التربية النفسية الحركية:

ان كل فئات المعاقين في حاجة إلى التربية النفسية الحركية وخاصة المتخلفين ذهنيا فهم كثيرا ما يكون تخلفهم الذهني مصحوبا بتخلف حركي.

ولم يشترك كل المعوقين في مثل هذه التربية النفسية الحركية , ذلك لان المعوقين يتعرضون للتعطيل في نموهم النفسي الحركي فكثيرا ما تكون صورة الجسم مشوهة عندهم , كما أنهم يجدون صعوبة في تنظيم العلاقات المكانية ويمكن أن نعلل هذا التعطل في النمو النفسي الحركي والوجداني و العقلي.

فكما اختلت وظيفة ما من الجسم اختل الكل حسب نظرية GIESTALT أن النفس حركية عبارة عن ملتقى للعلوم حيث تلتقي وجهات نظر عديدة وهي تستخدم مكتسبا عدة علوم

(بيولوجيا , علم النفس , علم الاجتماع , علم تحليلي , علم اللسانيات).

وفضلا عن ذلك فإنها نوع من العلاجين فالعلاج النفسي الحركي يستهدف تنمية ملكات الشخص التعبير ولذا بين "WALLON" العلاقات التي تربط التوتر العضلي الذي يعتبر أرضية لكل فعل حركي و انفعالي فالحالات الانفعالية وهي تكوين من أصل وظيفي ونسيجها التوتر العضلي , فالعلاقة وثيقة بين ما هو حركي ووجداني. وقد بينت دراسات أخرى بينما هو عقلي وحركي فالضعف العقلي الناتج عن عوامل خارجية وهي الحالات التي يرجع فيها التخلف العقلي إلى إصابة نتج عنها تخلف في المخ حدث قبل الولادة أو أثناءها أو بعدها، ويكون مصحوبا باضطرابات في القدرة على الإدراك واضطرابات في التفكير والجوانب السلوكية، نشاط مفرط فيه عدم الاستقرار الوضعي، عدم تركيز الانتباه، أوجاع قلق، سلوك عدواني، وقد أثبتت دراسة CHIVA ما وصل إليه STAEAVSS. أما المعوقين جسمانيا و عقليا بحاجة الى

تربية نفسية حركية تمكنهم من التوافق مع بيئاتهم العائلية والمدرسية التبادل والتواصل الذين يتحققان بفضل معرفة الجسم و السيطرة عليه مما يجعل كل أنواع التبادل ممكنة (إبراهيم ، 1997، صفحة 53).

2-2 التوافق النفسي:

2-2-1 بعض التعاريف للتوافق النفسي :

إزنك : هو الحالة التي تتناول حاجات الفرد ومطلبه بالنسبة للبيئة التي تحقق له الإشباع الكامل.

زهران : هو عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته.

لتذكيرية و آخرون: تلك العملية التي يقوم الشخص من خلالها بتعديل البيئة المحيطة به. (الدهاري، 2005، صفحة 464)

و يعرفه " كود كارثر " بأنه عملية اكتشاف تبني الأساليب من السلوك تكون ملائمة للبيئة و المتغيرات فيها . (باهي، 2006، صفحة 40)

و في هذا السياق يرى الثلاثة أن التوافق هو التكيف الشخص ببيئته الاجتماعية في مجالات مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقته بأسرته و مجتمعه و معايير بيئته السياسية والاقتصادية والخلقية. (الدسوقي، 1974، صفحة 32)

2-2-2 مؤشرات التوافق النفسي :

- أن تكون نظرات الإنسان للحياة نظرة واقعية .
- أن تكون طموحات الشخص بمستوى الإمكانيات .
- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للشخص .
- أن تتوفر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية من أهمها: الثبات الانفعالي - و اتساق الأفق - والتفكير العلمي - والمسؤولية الاجتماعية والمرونة وإن يكون مفهومه عن ذاته متطابقا مع واقعه أو كما يدركه الآخرون عنه.
- أن تتوفر لدى الشخص مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية التي تبني المجتمع كاحترام العلم وأداء الواجب واحترام الزمن وتقديرات التراث ... (الدهاري، 2005، صفحة 464)

2-2-3 أبعاد التوافق النفسي : (معايير الصحة النفسية)

- المعيار الايكليينكي: قد يتحدد مفهوم السوية أو الصحة في هذا المعيار لتشخيص الأغراض المرضية فالسوية أو الصحة تتحددان على أساس غياب الأغراض والخلو من المرض .
- أما اللاسوية فتتحد في وجود المرض أو الاضطراب .
- المعيار الثقافي : الشخصية الإنسانية انعكاس للواقع الثقافي الذي يعيشه الفرد والمجتمع وثقافته بما يخلقانه من أشكال التفاعل الإنساني وبما ييسرانه من ظروف لنمو الشخصية وتشكيلها يمثلان محددات رئيسية لبناء الشخصية - فإنسان يكون أسلوب حياته انعكاسا لثقافة عص، وهو كائن محكوم ببعده الزمان والمكان.

المعيار القيمي : هذا المعيار أو الأخلاقي قد يتعارض في بعض الأحيان مع تصورات بعض علماء النفس والطب النفسي الذين يسعون إلى التوصل إلى تعريفات لا تولي أهمية لمعايير القيمة والأخلاقية.

يستخدم مفهوم السوية في هذا المنظور في وصف مدى اتفاق سلوكنا مع المعايير الأخلاقية في المجتمع وقواعد السلوك السائدة في. (الدهاري، 2005، صفحة 464) المعيار الذاتي : يتخذ الفرد من ذاته إطار مرجعي يرجع إليه في الحكم على السلوك في السوية أو الشذوذ وهذا المعيار يتضمن الإطار الاجتماعي استنادا لعملية التطبيع الاجتماعي حيث أن الرجوع إلى الذات يتعارض لإحكام قبلية والتشويهاة الدفاعية. المعيار الاجتماعي : مسايرة القيم الثقافية في المجتمع أي مجرد تواءم أما أن كانت من اعتقاد ورغبة صداقة في التكيف فهي التكيف مع المجتمع والبيئة.(الزهران، 1977، صفحة 29).

المعيار الإحصائي : يمثل الصورة الرقمية الرياضية للاتجاه الثاني فالمتوسط - الوسيط أو المنوال - يمثل السوية، أما الشذوذ وانحراف عن المتوسط - ميل الطبيعة الى أن تكون الغالبية في نطاق الاعتدال والأقلية في نطاق التطرف. المعيار الباطني : كل سلوك في الواقع يستند إلى ديناميكية أي إلى الدوافع المضطربة و ينطوي على وظيفة أو عدد من الوظائف يوسع الاتجاه الاجتماعي وخاصة في صورته الإحصائية أي يبين مدى الندرة .

2-2-4-العوامل التي تعوق إتمام التوافق النفسي :

أ- النقص الجسماني : تؤثر الحالة الجسمانية العامة للفرد على مدى توافقه، فالشخص العليل الذي تتنابه الأمراض تقل عفائه، ويكون غرضه لمواجهة مشاكل لإيجابها عادة

الشخص السليم .

ب- عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تقر الثقافة : يرى الفرد حاجاته الجسمانية وحاجاته الاجتماعية المكتسبة، وإذا ما أستترين الحاجة أصبح الإنصات في توتر، وأختل توازنه ولا بد من مشبع لإزالة التوتر وإعادة التوازن.

ت- عدم تناسب الانفعالات و المواقف : إن الانفعالات الحادة المستمرة تخل من توازن الفرد ولها أثرها الضار جسمانيا واجتماعيا فقد يؤدي الخوف الشديد في بعض المواقف إلى خفقات القلب وسرعة النبض وشعور بالهبوط، وتصيب الحرق يؤدي إلى فقدان الفرد لسيطرته على الطريقة التي يتم بها التعبير عن هذا الغضب.

ث- تعليم سلوك مغاير لمعايير الجماعة: وجد علماء النفس الاجتماعي في دراسة لهم ما يشير إلى نوع من أنواع السلوك يعتبر سائدا بين أفراد هذه الجماعة، يتميز به ويشترك فيه معظم أفرادها، هذا النمط أثر النموذج الناجح في عملية التنشئة الاجتماعية و يتخذ أساسا لتمييز السلوك الجيد من السلوك المنحرف في هذه الجماعة.

ج- الصراع بين أدوات الذات : مما يؤدي عادة إلى الصراع وعدم التكيف حاجة الفرد إلى أن يلعب دور بين متعارضين في وقت واحد. (باهي، 2006، صفحة 63).

(64).

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن البحث العلمي مهما كان طبيعته فإنه يستلزم من الباحث لدراسة وإيجاد حل للمشكلة التي يريدها من أجل الدراسة وذلك بإتباع مجموعة من الإجراءات والتي تمكنه من الوصول لمعالجة المشكلة المطروحة، وتعرف هذه الإجراءات بالمنهجية والتي تتضمن المنهج و الأدوات وتعيينات موضوعية أخرى يحدد من خلاله نوع البحث وطبيعته.

1-1-2 منهج البحث:

يختلف منهج البحث باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، وقد أختار الطالب المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة وذلك لطبيعة المشكل المطروحة.

2-1-2 عينة البحث:

متمثل في أربعين فرد من ذوي المعاقين حركيا، وقسمت بالتساوي الى ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني المكيف، حيث اخذنا نسبة 50% منخرطين في جمعية النور من عدد الكلي. وهو 40 منخرط، و 20 معاق حركيا اختيروا بطريقة عشوائية من الجتمع لولاية مستغانم.

3-1-2 متغيرات البحث:

يمكن تحديد متغيرات البحث كمايلي:

1-3-1-2 المتغير المستقل:

وهو المتغير الرئيسي الذي يفترض انه مؤثر في المتغير التابع وهو النشاط البدني المكيف.

2-3-1-2 المتغير التابع:

وهو يتأثر بالمتغيرات المستقلة في بحثنا هذا يتمثل في المتغير التابع في التوافق النفسي .

4-1-2 مجالات البحث**1-4-1-2 المجال البشري:**

يمثل المجال البشري لهذا البحث في مجتمع البحث وهم ذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني المكيف لمختلف الجمعيات الرياضية والمراكز لولاية مستغانم.

2-4-1-2 المجال المكاني:

تمت الدراسة على مستوى المراكز والجمعيات الرياضية لذوي الاحتياجات لولاية مستغانم.

3-4-1-2 المجال الزمني:

تمت الدراسة ابتداء من 2018-02-26 الى غاية 2018-03-17

5-1-2 أدوات البحث:

استخدمنا في هذه الدراسة مقياس التوافق النفسي نظرا لملاءمته مع موضوع البحث .
- وصف مقياس التوافق النفسي:

تم إعداده من قبل حسن علاوي والذي يتضمن 50 عبارة موزعة على خمس أبعاد يحتوي كل بعد على عشر عبارات .

- بعد التوافق الشخصي.

- بعد التوافق الأسري.

- بعد التوافق الاجتماعي.

- بعد التوافق المدرسي.

- بعد التوافق الصحي.

طريقة صياغة فقرات الاستبيان:

استعان الباحث بالسادة الدكاترة والأساتذة في صياغة خمسين فقرة

1-الدرجات) مناسب جدا ،مناسب ،غير مناسب غير مناسب تماما)

الجدول رقم: 01

الأبعاد الخمس

المجموع	الفقرات السالبة	الفقرات الموجبة	الأبعاد
10	-21-16-6-1 -31	46-41-36-26-11	التوافق الشخصي
10	47-37-32-27	42-22-17-12-7-2	التوافق الأسري
10	33-23-18-8	-43-38-28-13-3 48	التوافق الاجتماعي
10	29-24-14-49	44-49-34-19-9-4	التوافق المدرسي
10	-25-20-15-10 50-45-40-30	35-5	التوافق الصحي

بعد توزيع عبارات المقياس على العينة المرغوب تطبيق عليها القياس يتم الإجابة على فقرات المقياس على سلم يحتوي على خمس درجات وهو كالاتي (ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا ينطبق علي بدرجة كبيرة _ينطبق علي بدرجة قليلة ينطبق علي بدرجة قليلة جدا _لا ينطبق علي أبدا) ويتم إعطاء الدرجات على الشكل التالي:

في الفقرات ذات الاتجاه الموجب تعطى الدرجات كما يلي:

الجدول رقم 02 يبين توزيع الدرجات في الاتجاه الموجب

لا ينطبق علي أبدا	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
01	02	03	04	05	الدرجات

في الفقرات ذات الاتجاه السالب تعطى الدرجات كما يلي:

الجدول رقم 03 يبين توزيع الدرجات في الاتجاه السالب

لا ينطبق علي أبدا	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
05	04	03	02	01	الدرجات

تحديد مستويات التوافق النفسي:

من خلال حساب الحد الأكبر -1/الحد الأكبر

وبالتالي نتحصل على الثبات كالاتي :

0,8-5/1-5

ومنه (0,8) هو الثابت

وعليه نتحصل على المجال الدرجات التالية:

المستويات	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	ضعيفة	ضعيفة جدا
المدى	4.2-5]	3.4-4.1]	[2.6-3.3]	-2.5]	[1-1.7]
	[[[1.8	

6-1-2 الدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية يوم 05-02-2018 على عينة عددها عشرة أفراد

ممارسين وعشرة غير ممارسين

2-1-6-1 المعاملات العلمية :

قام الطالب الباحث بإجراء بعض المعاملات العلمية للتحقيق من صلاحيات المقياس

في الدراسة الحالية و اشتملت على :

أ- صدق الأداة : بعد أن تم تحكيم أداة البحث (المقياس) من طرف السادة الخبراء

على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم (الملحق1).

الجدول (04) : يوضح العينة حسب ممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني

المكيف على التوافق النفسي لدى المعاقين

المتغيرات	المجتمع	الاستبعاد	عينة الدراسة الاستطلاعية	عينة الدراسة الأساسية
العدد	60	00	20	40

- عينة الدراسة الاستطلاعية : أجريت الدراسة الاستطلاعية على 10 من الممارسين

و 10 من غير الممارسين للنشاط البدني المكيف .

- عينة الدراسة الأساسية : 40 ممارس وغير ممارس موزعين على النحو الآتي:
جدول رقم 05 : يمثل عدد أفراد العينة المدروسة حسب الممارسين و غير الممارسين

مقياس التوافق النفسي		
غير الممارسين	الممارسين	إسم الجمعية
20	20	جمعية النور

2-1-7 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

2-1-7-1 الثبات : ويقصد به مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق

على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين . (الحفيظ، 2003، صفحة 152)

كما يقول فان فالين van vallin عن ثبات الاختبار " إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس

الشروط (حسانين، 1992، صفحة 193)

2-1-7-2 الصدق : صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في

قياس ما وضع من أجله ، فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة

الظاهرة التي صمم لقياسها (حسانين، 1992، صفحة 193) و باستعمال الوسائل

الإحصائية تم حساب و صدق الاختبار

معامل الارتباط " ر " لبيرسون

2-1-7-3 حساب معامل الثبات :

جدول رقم (06) يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمحاور المقياس لكل من الاختبار القبلي و البعدي

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المقياس (المحاور)
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
4.73	33.28	4.16	33.04	التوافق النفسي
7.22	40.32	7.27	40.69	التوافق الاجتماعي
4.07	34.72	4.20	35.24	التوافق الأسري
5,47	37.92	6.17	37.60	التوافق المدرسي
5.71	37.00	6.03	37.32	التوافق الصحي

2-1-7-4 معامل الثبات و الصدق للمقياس:

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر جدولية
التوافق النفسي	10	09	0.05	0.93	0.96	0.680
التوافق الاجتماعي				0.98	0.99	
التوافق الأسري				0.93	0.96	
التوافق المدرسي				0.90	0.95	
التوافق الصحي				0.93	0.94	

جدول رقم (07) : يمثل معامل الصدق و الثبات لمقياس التوافق النفسي

قيمة "ر" الجدولية 0.602 عند مستوى الدلالة 0,5 ن = 10

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للمقياس تراوحت ما بين (-0.94-

0.99) بالنسبة إلى الصدق. و (0.90-0.98) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إل

جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و صدق الاختبار عند مستوى

الدلالة 0,05 و هذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي باغت 0,602

و عليه يتبين للطالب أن المقياس الذي تم بناؤه بغرض قياس مدى تأثير النشاط البدني

المكيف على التوافق النفسي لدى المعاقين يتميز بدرجة ثبات وصدق عاليتين عند

مستوى الدلالة 0,05 .

2-1-7-5 الموضوعية:

تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية من الاختبار في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج. (فرحات، 1998، صفحة 170)

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيوز". (علاوي، 1986، صفحة 169)

إن الطالب الباحث استخدم في بحثه المقياس بعد تقديمه مجموعة من المحكمين الذين تتوفر فيهم درجة الدكتوراه فما فوق علو مستوى معهد التربية البدنية والرياضية التابع للجامعة مستغانم وذلك لغرض التحكيم ثم تقديمها لمجموعة من الممارسين والغير ممارسين من فئة المعاقين وذلك لقياس مدى صعوبة عبارتها (أهمية النشاط البدني المكيف على التوافق النفسي لدى المعاقين).

وقد تبين أن فقرات وعبارات أداة القياس التي تم بنائها سهلة وفي متناول المختبرين. وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالب أن يستخلص أن أداة الدراسة (مقياس أهمية النشاط البدني المكيف على التوافق النفسي لدى المعاقين). يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية.

2-1-7-6 الوسائل الإحصائية: بعد استرجاع جميع ابعاد المقياس الموزعة على

عينة البحث والمقدرة ب 40 معاق الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني المكيف باستخدام وتجهيئتها للمعالجة الإحصائية حيث تمت المعالجة ب Excel

خلاصة:

إن أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل وثيق بإجراءات البحث الميدانية، لأن جدوى الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وعليه حاول الطالب من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة لأهداف البحث لأجل تحدد المنهج الملائم لطبيعة البحث ومشكلته الرئيسية، كما تم تحديد مجالات البحث وتحديد أدواته اللازمة لجمع البيانات والمعلومات الكافية بطريقة علمية وكيفية استخدامها مع تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة التي تساعد في عرض وتحليل النتائج بغية الإجابة على تساؤلات إشكالية البحث.

عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث، عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، على هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي ألت إليها الدراسة وفق طبيعة البحث وإجراءاته حيث قام الطالب بتقريغ المقياس في جداول قصد معالجة نتائجها الخام إحصائياً.

- عرض وتحليل نتائج**2-2 عرض وتحليل نتائج مقياس التوافق النفسي:**

على ضوء أهداف البحث وفروضه يعرض الطالب نتائج البحث في جداول تبين المقارنة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحاور مقياس التوافق النفسي (الشخصي، الأسري، الاجتماعي، المدرسي، الصحي). لدى المعاقين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني المكيف وأثره على التوافق النفسي.

2-2-1 عرض وتحليل نتائج مقياس التوافق النفسي عند الممارسين:**- التوافق الشخصي**

جدول رقم 08:

المتوسط الحسابي	لاينطبق علي أبدا	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
2.05	05	08	06	14	08	س1 س
2.10	05	04	15	10	08	س6 س
50.2	10	08	12	16	04	س16س
2.50	10	08	12	16	04	س21س
3.90	35	20	15	02	01	س31 س
2.00	09	10	12	16	05	س11ج
3.80	02	02	09	28	35	س26ج
4.40	00	00	06	28	50	س36ج
4.85	05	00	03	09	80	س41ج
4.50	00	02	06	28	45	س46ج
32.6/10						المجموع
3.26						

إذا التوافق الشخصي (3.26) .

من خلال الجدول رقم:(08) الخاص بمحور التوافق الشخصي نلاحظ أن أهمية المتوسط الحسابي قدر ب 3.26 وهي تنتمي إلى المجال بدرجة متوسطة [2.6-3.3]

التوافق الأسري

جدول رقم 09

المتوسط الحسابي	لاينطبق علي أبدا	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
3.10	10	20	24	06	02	س 27 س
3.60	35	16	15	04	02	س 32 س
2.40	05	04	18	18	03	س 37 س
3.60	25	16	30	00	01	س 47 س
3.55	01	02	15	32	15	س 2 ج
2.65	02	16	21	04	10	س 07 ج
3.45	02	02	12	24	25	س 12 ج
3.90	02	00	09	12	30	س 17 ج
3.40	02	00	30	16	20	س 22 ج
2.05	05	20	12	04	00	س 42 ج
31.70 / 10						المجموع س
3.17						

إذا التوافق الأسري (3.17)

من خلال الجدول رقم (09) الخاص بمحور التوافق الأسري نلاحظ أن أهمية المتوسط الحسابي قدر بـ 3.17 وهي تنتمي إلى المجال بدرجة متوسطة [2.6-3.3]

التوافق الاجتماعي

جدول رقم 10

المتوسط الحسابي	لا ينطبق علي أبدا	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
4,00	35	28	06	02	01	س 8 س
3,70	35	24	09	04	02	س 18 س
3,00	15	20	15	06	04	س 23 س
2.10	05	04	06	22	05	س 33 س
3.60	02	04	09	32	25	س 3 ج
2.70	04	08	24	08	10	س 13 ج
2.05	07	16	09	04	05	س 28 ج
4.40	00	00	00	48	40	س 38 ج
4.20	01	00	12	32	30	س 43 ج
2.80	04	02	12	20	10	س 48 ج
32.2 /10						المجموع س
3.22						

إذا التوافق الاجتماعي (3.22)

من خلال الجدول رقم (10) الخاص بمحور التوافق الاجتماعي نلاحظ أن أهمية المتوسط الحسابي قدر ب 3.22 وهي تنتمي إلى المجال بدرجة متوسطة [2.6-3.3]

التوافق المدرسي

جدول رقم 11

المتوسط الحسابي	لا ينطبق علي أبدا	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
3.25	15	24	18	06	02	س14 س
3.50	30	20	09	10	01	س24 س
2.25	00	00	18	26	01	س29س
1.75	00	00	06	22	07	س50س
4.10	01	02	03	36	40	س4 ج
3.95	01	02	03	48	25	س09ج
3.30	02	08	09	32	15	س19ج
4.00	00	00	09	56	15	س34ج
2.65	00	18	27	08	00	س39ج
3.95	00	00	18	36	25	س44ج
32.7 /10						المجموع س
3.27						

إذا التوافق المدرسي (3.27) .

من خلال الجدول رقم(11) الخاص بمحور التوافق المدرسي نلاحظ أن أهمية المتوسط الحسابي قدر ب3.27 وهي تنتمي إلى المجال بدرجة متوسطة [3.3-2.6]

التوافق الصحي

جدول رقم: 12

المتوسط الحسابي	لا ينطبق علي أبدا	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
3.15	10	20	27	04	02	س 10 س
3.35	25	20	15	06	02	س 15 س
3.35	20	28	18	08	03	س 20 س
3.50	20	24	18	08	00	س 25 س
4.00	30	28	18	00	00	س 30 س
3.75	05	42	18	00	00	س 40 س
3.50	25	28	06	10	00	س 45 س
2.10	00	00	18	20	04	س 49 س
4.00	00	02	09	40	20	س 5 ج
4.20	00	00	03	56	25	س 35 ج
34.90 / 10						المجموع س
3.49						

إذا التوافق الصحي (3.49)

من خلال الجدول رقم (12) الخاص بمحور التوافق الصحي نلاحظ أن أهمية المتوسط الحسابي قدر بـ 3.49 وهي تنتمي إلى المجال بدرجة كبيرة [3.4-4.1] التوافق النفسي الكلي للممارسين

جدول رقم: 13

المتوسط الحسابي	
3.26	التوافق الشخصي
3.17	التوافق الأسري
3.22	التوافق الاجتماعي
3.49	التوافق المدرسي
3.27	التوافق الصحي
16.41/5	المجموع الكلي
3.282	

التوافق النفسي الكلي (3.282)

نلاحظ من خلال الجداول (8.9.10.11.12) في ما يخص الإبعاد بمقياس التوافق النفسي الكلي أن المتوسط الحسابي بلغ 3. و هو ينتمي إلى المجال بدرجة متوسطة [3.3-2.6].

وعليه نقول أن الممارسين يتمتعون بدرجة كبيرة في محور التوافق النفسي الكلي العام.

2-2-2 عرض وتحليل نتائج البعد النفسي عند الغير ممارسين:

-التوافق الشخصي

جدول رقم:14

المتوسط الحسابي	لاينطبق ق علي أبدا	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
1.40	00	04	36	06	15	س1 س
1.85	10	10	09	08	00	س6 س
1.75	00	00	03	26	06	س16س
1.55	00	00	03	18	10	س21س
1.75	00	00	06	14	10	س31 س
4.30	00	00	00	56	30	س11ج
3.30	15	12	36	02	01	س26ج
2.60	00	00	05	12	35	س36ج
3.85	00	00	12	12	05	س41ج
2.25	05	16	12	12	00	س46ج
24.6 /10						المجموع س
46.2						

إذا التوافق الشخصي (2.46)

من خلال الجدول رقم(14) الخاص بمحور التوافق الشخصي نلاحظ أن أهمية المتوسط الحسابي قدر 2.46 وهي تنتمي إلى المجال بدرجة ضعيفة [1.8-2.5]

-التوافق الأسري

جدول رقم:15

المتوسط الحسابي	لاينطبق علي أبدا	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
1.75	00	00	06	18	07	س 27 س
3.65	30	24	12	06	01	س 32 س
5.00	100	00	00	00	00	س 37 س
4.40	55	24	09	00	00	س 47 س
2.55	03	12	27	04	05	س 2 ج
1.80	07	20	09	00	00	س 07 ج
1.80	06	24	06	00	00	س 12 ج
2.35	07	26	00	00	00	س 17 ج
4.15	00	02	03	48	30	س 22 ج
4.80	00	00	00	16	80	س 42 ج
32.20 /10						المجموع س
3.22						

إذا التوافق الأسري (3.22)

من خلال الجدول رقم(15) الخاص بمحور التوافق الأسري نلاحظ أن أهمية المتوسط

الحسابي قدر ب 3.22 وهي تنتمي إلى المجال بدرجة متوسطة [2.6-3.3]

-التوافق الاجتماعي

جدول رقم:16

المتوسط الحسابي	لاينطبق علي أبدا	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
1.65	00	00	06	18	09	س 8 س
1.55	00	00	12	28	02	س 18 س
1.75	00	00	06	22	07	س 23 س
4.35	45	36	06	00	00	س 33 س
2.70	02	10	33	04	05	س 3 ج
1.70	07	24	03	00	00	س 13 ج
1.55	10	18	03	00	00	س 28 ج
1.60	08	24	00	00	00	س 38 ج
4.25	00	00	00	60	25	س 43 ج
2.10	50	40	60	22	05	س 48 ج
/1023.75						المجموع س
372.						

إذا التوافق الاجتماعي (2.37)

من خلال الجدول رقم (16) الخاص بمحور التوافق الاجتماعي نلاحظ أن أهمية المتوسط الحسابي قدر ب 2,37 وهي تنتمي إلى المجال بدرجة ضعيفة. [1.8-2.5]

التوافق المدرسي

جدول رقم: 17

المتوسط الحسابي	لا ينطبق ق علي أبدا	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
2.15	00	00	09	34	00	س 14 س
1.40	00	00	00	18	12	س 24 س
1.95	00	00	12	22	05	س 29 س
1.65	00	00	03	22	08	س 50 س
2.85	00	12	36	04	05	س 4 ج
1.85	07	18	12	00	00	س 09 ج
2.05	02	34	00	00	05	س 19 ج
3.95	02	04	12	28	33	س 34 ج
2.65	00	00	18	27	08	س 39 ج
4.55	03	02	03	33	50	س 44 ج
25/10						المجموع س
2.5						

إذا التوافق المدرسي (2.5)

من خلال الجدول رقم (17) الخاص بمحور التوافق المدرسي نلاحظ أن أهمية المتوسط الحسابي قدر ب 2.5 وهي تنتمي إلى المجال بدرجة ضعيفة. [1.8-2.5]

التوافق الصحي

جدول رقم: 18

المتوسط الحسابي	لا ينطبق علي أبدا	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
1.50	05	04	03	10	06	س 10 س
1.65	05	04	09	22	02	س 15 س
2.15	05	04	09	24	01	س 20 س
1.80	05	04	06	20	01	س 25 س
1.50	05	04	03	12	06	س 30 س
4.80	80	04	03	02	02	س 40 س
1.65	05	04	03	18	03	س 45 س
1.65	05	04	03	18	03	س 49 س
2.80	01	12	36	04	05	س 5 ج
1.75	05	20	06	04	05	س 35 ج
21.20/10						المجموع س
2.12						

إذا التوافق الصحي (2.12)

من خلال الجدول رقم (18) الخاص بمحور التوافق الصحي نلاحظ أن أهمية المتوسط الحسابي قدر ب 2.12 وهي تنتمي إلى المجال بدرجة ضعيفة [1.8-2.5]

التوافق النفسي الكلي لغير الممارسين

جدول رقم: 19

المتوسط الحسابي	
2.46	التوافق الشخصي
3.22	التوافق الأسري
2.37	التوافق الاجتماعي
2.5	التوافق المدرسي
2.12	التوافق الصحي
12.67/5	المجموع الكلي
2.534	

التوافق النفسي الكلي (2.534)

نلاحظ من خلال الجداول (14.15.16.17.18) في ما يخص الإبعاد بمقياس التوافق النفسي الكلي أن المتوسط الحسابي بلغ 2.534 و هو ينتمي الى المجال بدرجة ضعيفة. [1.8-2.5].

وعليه نقول أن الغير ممارسين لا يتمتعون بدرجة كبيرة في محور التوافق النفسي الكلي العام،

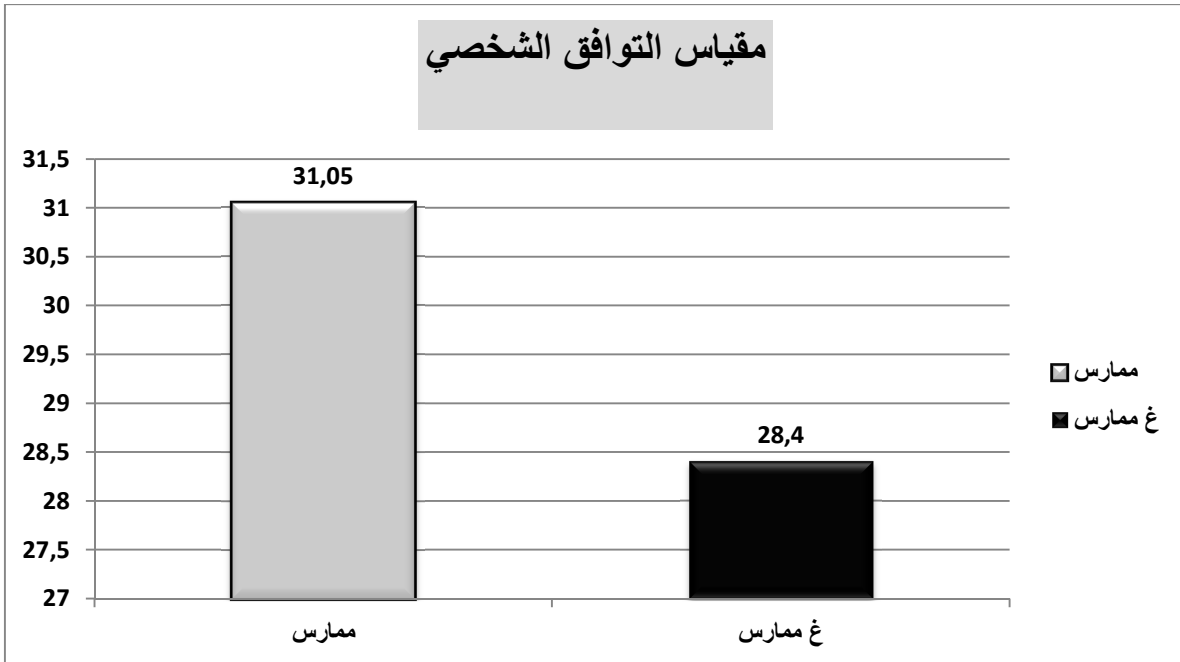
- عرض وتحليل النتائج بعد التوافق الشخصي بالنسبة للمعاقين الممارسين والغير الممارسين :

جدول رقم:20 يبين النتائج للمعاقين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني المكيف:

العينة	المعاقون الغير الممارسون		المعاقون ممارسين		قيمة ت المحسوبة	قيمة تا لجدولية عند مستوى الدلالة	نوع الفرق	لصالح
	س	ع	س	ع				
البعد	س	ع	س	ع	2.46	0.05		
التوافق الشخصي	28.40	2.16	31.05	4.31			دال	الممارسين

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج البعد التوافق الشخصي بين المعاقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي حيث بلغ المتوسط الحسابي الممارسين 31.05 والانحراف المعياري 4.31 في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين 28.40 وألأنحراف المعياري 2.16 بلغت قيمة تاء المحسوبة ب2.46 هي أكبر قيمة من ت الجدولية المقدره ب2.02 بدرجة حرية مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الشخصي بين المعاقين الممارسين و غير الممارسين وهي لصالح الممارسين.

المدرج التكراري رقم 01 يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين و غير الممارسين المعاقين في بعد التوافق الشخصي



بعد التوافق الشخصي

إستنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الشخصي وهي لصالح الممارسين مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد أثر إيجابيا في رفع درجة التوافق الشخصي لدى الممارسين.

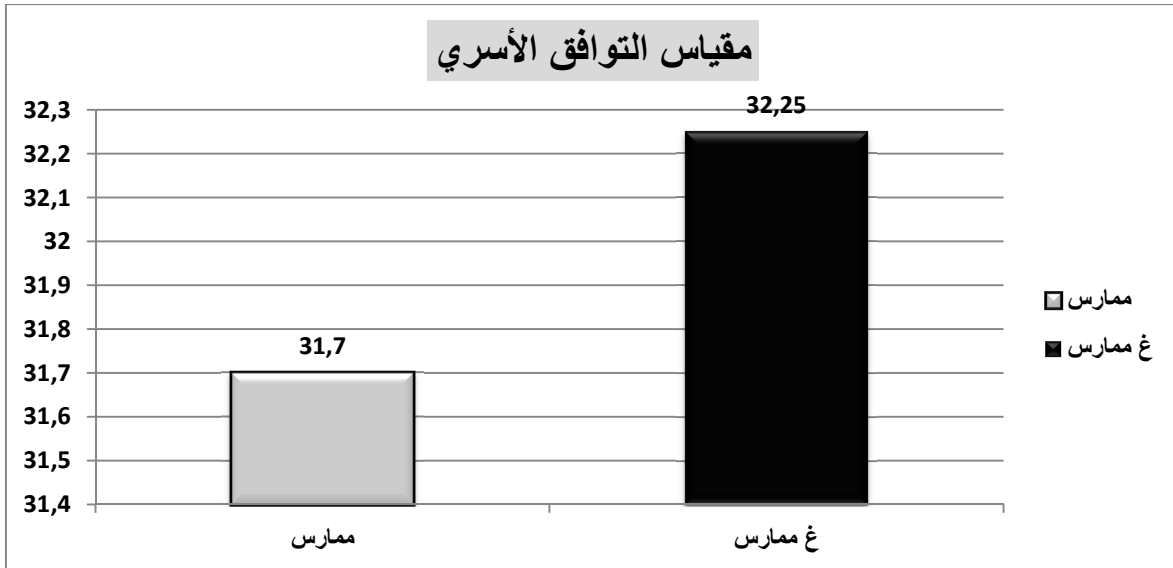
- عرض وتحليل النتائج بعد التوافق الأسري بالنسبة للمعاقين الممارسين والغير الممارسين :

جدول رقم: 21 يبين النتائج للمعاقين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي:

العينة	المعاقون الغير الممارسون		المعاقون الممارسين		قيمة ت المحسوبة	قيمة تا لجدولية عند مستوى الدلالة	نوع الفرق	لصالح
	س	ع	س	ع				
البعد الأسري					0.43	0.05	غير دال	الممارسين
التوافق الأسري	32.25	3.25	31.70	4.71				

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج البعد التوافق الأسري بين المعاقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي حيث بلغ المتوسط الحسابي الممارسين 31.70 والانحراف المعياري 4.71 في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين 32.25 وألأنحراف المعياري 3.25 بلغت قيمة تاء المحسوبة ب 0.43 هي أصغر من قيمة من ت الجدولية المقدره ب 2.02 بدرجة حرية 38 مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الأسري بين المعاقين الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين.

المدرج التكراري قم 03 يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين المعاقين في بعد التوافق الأسري



بعد التوافق الأسري

إستنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الأسري . مما يعني أن النشاط البدني الرياضي لم يؤثر إيجابيا في رفع درجة التوافق الأسري لدى الممارسين.

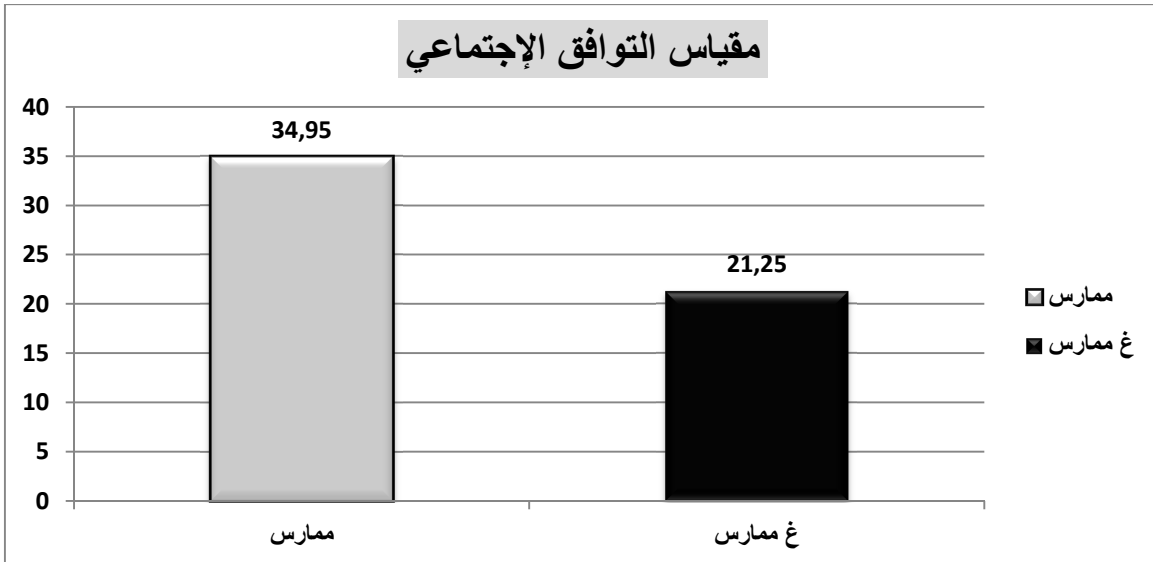
- عرض وتحليل النتائج بعد التوافق الاجتماعي بالنسبة للمعاقين الممارسين والغير الممارسين :

جدول رقم: 22 يبين النتائج للمعاقين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي:

العينة	المعاقون الغير الممارسون		المعاقون ممارسين		قيمة ت المحسوبة	قيمة تا لجدولية عند مستوى الدلالة	نوع الفرق	لصالح
	س	ع	س	ع				
البعد	س	ع	س	ع	6.96	0.05	دال	الممارسين
التوافق الاجتماعي	26.10	2.40	32.55	3.37				

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج البعد التوافق الاجتماعي بين المعاقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي حيث بلغ المتوسط الحسابي الممارسين 32.55 والانحراف المعياري 3.37 في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين 26.10 والانحراف المعياري 2.40 بلغت قيمة تاء المحسوبة ب 6.96 هي أكبر قيمة من ت الجدولية المقدر ب 2.02 بدرجة حرية 38 مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الاجتماعي بين المعاقين الممارسين و غير الممارسين وهي لصالح الممارسين.

المدرج التكراري رقم 04 يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين و غير الممارسين المعاقين في بعد التوافق الاجتماعي.



بعد التوافق الاجتماعي

إستنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الاجتماعي وهي لصالح الممارسين مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد أثر إيجابيا في رفع درجة التوافق الاجتماعي لدى الممارسين

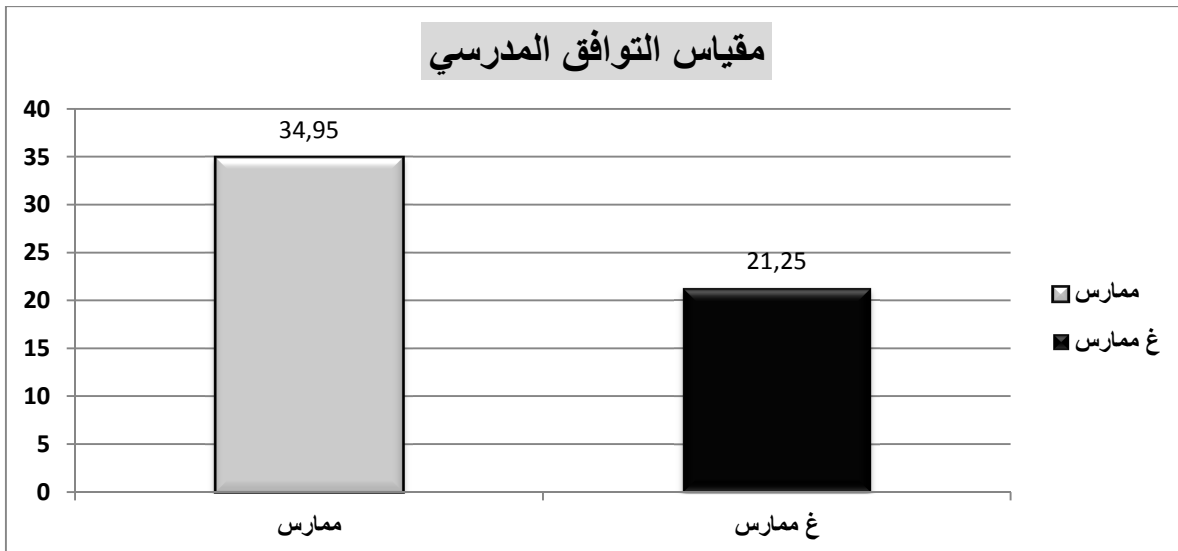
- عرض وتحليل النتائج بعد التوافق المدرسي بالنسبة للمعاقين الممارسين والغير الممارسين :

جدول رقم: 23 يبين النتائج للمعاقين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي:

العينة	المعاقون الغير الممارسون		المعاقون ممارسين		قيمة ت المحسوبة	قيمة تا لجدولية عند مستوى الدلالة	نوع الفرق	لصالح
	س	ع	س	ع				
البعد	س	ع	س	ع	6.28	0.05	دال	الممارسين
التوافق المدرسي	27.40	1.90	32.70	3.26				

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج البعد التوافق المدرسي بين المعاقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي حيث بلغ المتوسط الحسابي الممارسين 32.70 والانحراف المعياري 3.26 في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين 27.40 والانحراف المعياري 1.90 بلغت قيمة تاء المحسوبة ب 6.28 هي أكبر قيمة من ت الجدولية المقدره ب 2.02 بدرجة حرية 38 مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق المدرسي بين المعاقين الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين.

المدرج التكراري رقم 05 يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين المعاقين في بعد التوافق المدرسي.



بعد التوافق المدرسي

إستنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق المدرسي وهي لصالح الممارسين مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد أثر إيجابيا في رفع درجة التوافق المدرسي لدى الممارسين.

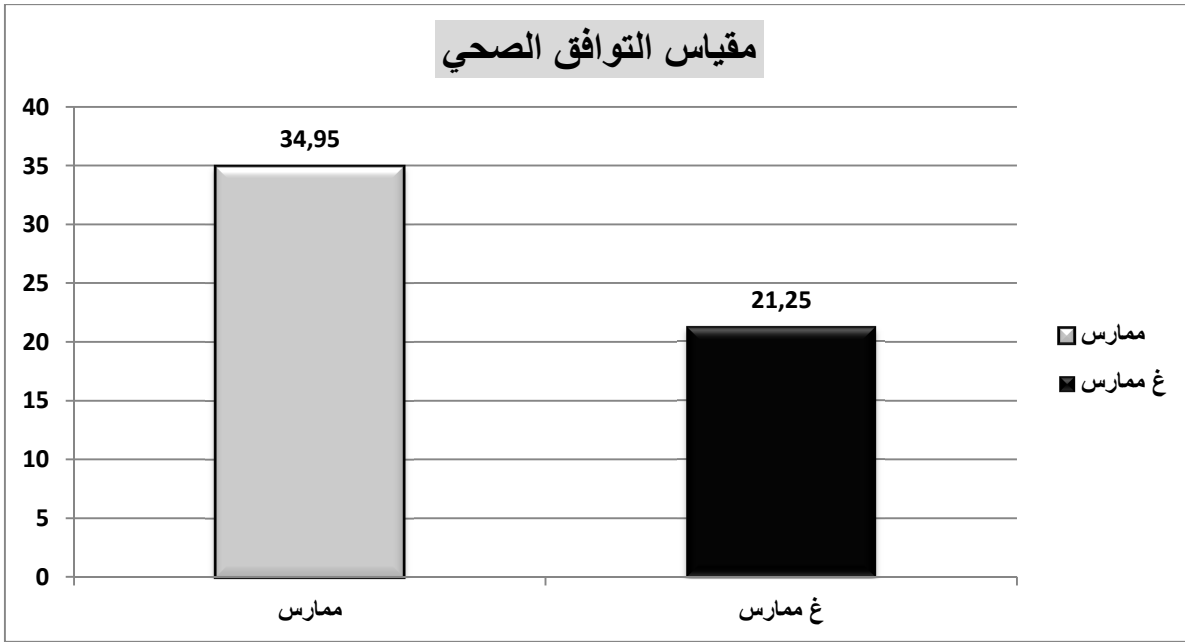
- عرض وتحليل النتائج بعد التوافق الصحي بالنسبة للمعاقين الممارسين والغير الممارسين :

جدول رقم: 24 يبين النتائج للمعاقين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي:

العينة	المعاقون الغير الممارسون		المعاقون ممارسين		قيمة ت المحسوبة	قيمة تا لجدولية عند مستوى الدلالة	نوع الفرق	لصالح
	س	ع	س	ع				
البعد					16.87	0.05	دال	الممارسين
التوافق الصحي	21.25	1.64	34.95	3.23				

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج البعد التوافق الصحي بين المعاقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي حيث بلغ المتوسط الحسابي الممارسين 34.95 والانحراف المعياري 3.23 في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين 21.25 والانحراف المعياري 1.64 بلغت قيمة تاء المحسوبة 16.87 هي أكبر قيمة من ت الجدولية المقدره ب 2.02 بدرجة حرية 38 مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الصحي بين المعاقين الممارسين و غير الممارسين وهي لصالح الممارسين.

المدرج التكراري رقم 06 يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين و غير الممارسين المعاقين في بعد التوافق الصحي.



بعد التوافق الصحي

إستنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الصحي وهي لصالح الممارسين مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد أثر إيجابيا في رفع درجة التوافق الصحي لدى الممارسين.

2-2-3 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى:

في سبيل تحقيق الفرضية الأولى التي كانت مفادها أن الممارسين للنشاط البدني المكيف أكثر توافقا نفسيا من نظرائهم الغير ممارسين في التوافق النفسي تبين لنا من خلال الجدول رقم (21) توضح لنا أن :

المتوسط الحسابي للممارسين قد بلغ 4.31 وهي اكبر قيمة من غير الممارسين حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.12 لمختلف أبعاد مقياس التوافق النفسي ، وهذا ما

يدل أن الممارسين للنشاط البدني المكيف أكثر توافق نفسيا من نظرائهم الغير ممارسين وهذه النتيجة تتماشى مع عدة دراسات من بينها دراسة الباحث جبوري بن عمر بحيث توصل إلى أن التربية بدنية لها أثر كبير في تنمية التوافق النفسي. ومما سبق يستنتج الطالب ان الفرضية الفرعية الأولى والتي نصها ان الممارسين للنشاط البدني المكيف أكثر توافق نفسيا من نظرائهم الغير ممارسين في التوافق النفسي قد تحققت.

مناقشة الفرضية الثانية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني المكيف عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الممارسين من خلال الجداول رقم: 20

الخاصة بأبعاد مقياس التوافق النفسي نجد أن قيمة ت المحسوبة لبعء التوافق الشخصي قد بلغت 2.46 وهي اكبر من ت الجدولية 2.02 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الممارسين. مما يعني ان الممارسين أكثر توافقا شخصيا من نظرائهم الغير الممارسين وذلك ما يبينه الجدول رقم(21) وقد بلغت ت المحسوبة 0.43 لبعء التوافق الأسري وهي اكبر من ت الجدولية 2.02 وهي قيمة غير دالة إحصائيا. وهذا ما نجده في جدول رقم(22)، أما فيما يخص بعد التوافق الاجتماعي قد بلغت التاء المحسوبة 6,96 وهي أكبر من ت الجدولية 2.02 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على أن الممارسين أكثر فاعلية وقابلية في المجتمع.

أما فيما يخص بعد التوافق المدرسي قد بلغت ت المحسوبة 6.28 وهي أكبر من ت الجدولية 2.02 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على أن الممارسين أكثر اندماجا وقابلية في المدرسة.

أما فيما يخص بعد التوافق الصحي قد بلغت المحسوبة 16.87 وهي أكبر من الجدولية 2.02 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على أن الممارسين أكثر صحته من غير الممارسين وهذا ما نجده في الجدول رقم (25) من خلال النتائج المعروضة يتبين للطالب ان كل قيم ت ستيدونت جاءت دالة وهذا ما يبين أن للنشاط البدني المكيف أثر إيجابي على أبعاد التوافق النفسي وأن المعاقين الممارسين للنشاط البدني المكيف أكثر توافقاً من أقرانهم الغير ممارسين، وهذه النتيجة تتماشى مع عدة دراسات ومن بينها دراسة عرابي عزيز تحت عنوان دور النشاط البدني الرياضي في تحسين الحالة النفسية والاجتماعية لدى فئة المعاقين حركياً، بحيث توصل إلى أن . النشاط البدني المكيف في تحسين الحالة النفسية والاجتماعية لدى فئة المعاقين حركياً.

ومما سبق يستنتج الطالب أن الفرضية الفرعية الثانية قد تحققت. بعد التحقق من الفرضية الأولى و الثانية نجد أن ممارسة النشاط البدني المكيف تؤثر تأثيراً إيجابياً في التوافق النفسي لدى المعاقين الممارسين للنشاط البدني المكيف و منه أن الفرضية العامة القائلة: تؤثر ممارسة النشاط البدني المكيف تأثيراً إيجابياً في التوافق النفسي لدى المعاقين قد تحققت

2-2-4 الاستنتاجات

- على ضوء الدراسة التي قمنا بها و من خلال تحليلنا للنتائج المتعلقة بجدول مقياس التوافق النفسي قد توصلنا إلى هذه الاستنتاجات و نذكر ما يلي:
- 1- الممارسين للنشاط البدني المكيف أكثر توافقاً من نظرائهم غير الممارسين.
 - 2- إن أعلى نسبة في التوافق النفسي لدى الممارسين للنشاط البدني المكيف كانت في بعد التوافق الأسري.
 - 3- إن أدنى قيمة للتوافق النفسي لدى الممارسين كانت في بعد التوافق الاجتماعي.

4. إن أعلى قيمة للتوافق النفسي لدى غير الممارسين للنشاط البدني المكيف كانت في بعد التوافق المدرسي.
5. إن أدنى قيمة للتوافق النفسي لدى غير الممارسين كانت في بعد التوافق الصحي
6. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني المكيف في مقياس التوافق النفسي و كانت لصالح الممارسين.
7. تؤثر ممارسة النشاط البدني المكيف تأثيرا إيجابيا في التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين.

5-2-2 خلاصة عامة

يعتبر النشاط البدني المكيف من أهم النشاطات التي اهتم بها العديد من الباحثين والمختصين وذلك راجع إلى الأهمية البالغة والكبيرة التي يتمتع بها . وذلك لمختلف أفراد المجتمع سواء كانوا مراهقين أو بالغين في السن زد على ذلك المعاقين ، ونظرا لصعوبة هذه الأخيرة في التفاعل في مجتمعها فقد يصل بها الحد إلى العزلة والانطواء فمن هذا المنطلق يتسنى لنا القيام بأي ردة فعل بإمكانها أن تقوم بمساعدة هذه الفئة على تحقيق التوافق النفسي لها.

النشاط البدني المكيف له تأثير ايجابي على التوافق النفسي لدى فئة المعاقين لما له من أهمية كبيرة تعود عليه بالإيجاب والتي من خلالها يتمكن المعاق من التكيف والتوافق مع أفراد أسرته كما تساعده على التواصل والتأقلم مع المحيط أو المجتمع الذي يحيط به زد على ذلك تقوم على تخفيض سرعة الانفعال للمعاق.

و في الختام لا يسعنا إلا أن نقول هذه الدراسة قد أكدت على مدى أهمية النشاط البدني المكيف على تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين كما أنها بينت لنا أن النشاط البدني لا يقتصر على تربية الفرد بدنيا وحسب بل اتسع نطاقه ليشمل ذاته وشخصيته

6-2-2 التوصيات و الاقتراحات

من خلال النتائج المحصل عليها عن طريق الدراسة التي كانت تحت عنوان أهمية ممارسة النشاط البدني المكيف على تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين ومن اجل الوصول إلى الأهداف المراد تحقيقها نقترح ما يلي:

- 1- ضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية الخاصة بالمعاقين وتوفير كل الوسائل اللازمة لها.
- 2- فتح المجال لجميع المعاقين ومساعدتهم للمشاركة في الأنشطة الرياضية وتنمية رغباتهم وميولهم.
- 3- العمل على حل جميع مشكلات المعاقين مهما كانت وتوفير حاجاته و ومتطلباتهم اليومية.
- 4- زيادة الاهتمام بالحاجات النفسية والمعنوية للمعاقين إلى جانب تشجيعهم على ممارسة الأنشطة الرياضية.
- 5- توعية الأولياء والمربين على حث المعاقين بممارسة الأنشطة الرياضية

المصادر

- إبراهيم حلمي. (1999). التربية الرياضية للترويج للمعاقين. القاهرة: دار الفكر.
- إبراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- أحمد حسن صالح. (2007). الصحة النفسية وعلم النفس الإجتماعي. الاسكندرية.
- احمد لطفي بركات. (1994). الرعايا التربوية للمعوقين عقليا. الرياض: دار المريخ للنشر والطباعة.
- الخولي امين نور ومحمد حما حمي. (1990). أسس بناء التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر.
- جمال الخطيب. (1998). مقدمة في الإعاقة الجسمية والصحية. دار الفكر العربي.
- حزام محمد رضا القزوني. (1978). التربية الترويحوية. دار العربية للطباعة.
- حسين احمد حشمت ومصطفى حسين باهي. (2006). التوافق النفسي والتوازن الوظيفي. القاهرة : الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- صالح حسين الدهاري. (2005). رعاية الموهوبين المتميزين وذوي الاحتياجات الخاصة. عمان: دار وائل للنشر.
- عبد السلام حامد الزهران. (1977). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: عالم الكتب.
- عيس عبد الفتاح شحاتة نرملي محمد إبراهيم. (1991). اللياقة والصحة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- غريب سيد أحمد. (1996). السلوك الاجتماعي للمعوقين. المكتبة الجامعية الحديثة.
- فرحات. (1998). التربية الرياضية والترويج للمعاقين. القاهرة: دار الفكر العربية.
- كمال الدسوقي. (1974). علم النفس ودراسة التوافق. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- محمد حسان علوي. (1986). غختبارات الداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسنين. (1992). الدوافع الرياضية لدى الأطفال المعوقين. عمان.

محمد نصرالدين رضوان. (2003). الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

مراون عبد المجيد إبراهيم. (1992). الرعاية الاحتتاعية للفئات الخاصة . عمان: الوراق للنشر والتوزيع.

مروان عبد المجيد إبراهيم. (1997). الألعاب الرياضية للمعاقين. عمان: دار الفكر العربي.

مروان عبد المجيد إبراهيم. الرعاية الاجتماعية للفئات الخاصة 10. - مروان عبد المجيد إبراهيم، الرعاية الاجتماعية للفئات الخاصة،الوراق للنشر و التوزيع، عمان، 10.

مقدم عبد الحفيظ. (2003). الاحصاء والقياس النفسي التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- مروان عبد المجيد إبراهيم. (1997). الرعاية الاجتماعية للفئات الخاصة. عمان: الوراق للنشر و التوزيع.

RANDAN, R. (1993). SUR LE CHEMIN DE SPORT AVEC LES PERSONNES LANDICAPES PHYSIQUE. PLINT MERKINTING SPORT.

الملاحق

26.10

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضة
قسم النشاط الحركي المكيف

استمارة ترشيح مقياس التوافق النفسي لمحمد حسن علاوي

في إطار إعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص
النشاط الحركي المكيف تحت عنوان:

"أهمية النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق النفسي لدى ذوي الإعاقة الحركية"

نوجه الى سيادتكم هذا المقياس ونرجوا منكم إبداء رأي إن كان يناسب مقياس التوافق النفسي

لمحمد حسن علاوي دراستنا، نشكركم مسبقا على المساعدة .

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص	الامضاء
01	حمزة دي عاتة	دكتوراه	نشاط حرركي مكيف	
02	وعمل بسوي	دكتوراه	التربية البدنية	
03	سناقة رزق تواج	استاذة باعثة	نشاط حرركي مكيف	
04	زيتي بوزالسر	أ.م.أ	نشاط حرركي مكيف	
05	بن زيد بن حسن	د	نشاط حرركي مكيف	

تحت إشراف الدكتور:

- حرباش إبراهيم

من إعداد الطالبان:

- سي الجيلالي مصطفى

- زيدي بن عودة

السنة الجامعية: 2016/2017م

مقياس التوافق النفسي

لا ينطبق علي أبدا	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا		
					1	أشعر بضيق عندما يسخر مني أصدقائي
					2	أحس أن والدي علي حق عندما يرغماني علي القيام بعمل ما
					3	من الواجب علي أ أحافظ علي وجودي
					4	أحس بالسعادة و أنا في المدرسة
					5	أحرص علي نظافة جسمي دائما
					6	يصعب علي الإعراف بالخطأ عند وقوعي فيه
					7	أحس بالسعادة عندما أكون في البيت
					8	لا أسمح بتدخل الغير في شؤوني الخاصة
					9	أقضي وقتا سعيدا عندما أكون مع زملائي
					10	أعاني من صداع الرأس في معظم الأحيان
					11	أشعر بالإرتياح عندما أمون مع جماعة لا أعرفهم
					12	أعيش أوقات سعيدة مع عائلتي في المنزل
					13	أحب أن أكون لطيفا مع من أكرههم
					14	أشعر أن بعض المدرسين غير عادلين
					15	أصاب بنوبات (الزكام) كثيرا
					16	يصعب علي الإحتفاظ بهدوئي عندما تصبح الأمور سيئة
					17	يرى والدي أنني سأكون ناجحا في حياتي
					18	أشعر أن معظم الناس يهتمهم جرح شعوري
					19	أشعر أن أساتذتي يفهمونني
					20	أشعر أن وزني لا يتناسب مع سني
					21	أعتقد أن الناس لا يعاملونني معاملة حسنة
					22	ينفق معي والدي في الأشياء التي أحبها
					23	أشعر بالوحدة حتى مع وجود الناس معي
					24	أشعر أن بعض المواد الدراسية صعبة لدرجة أنها تعرضني للرسوب
					25	أعاني من فقدان الشهية للطعام في معظم الأحيان

					اعتقد أنني محبوب من قبل أصدقائي	26
					أجد صعوبة في أن أكون سبب في إدخال الفرح و السرور على والدي	27
					أرى أنه من أهم تكوين علاقة حب و مودة مع كل الناس	28
					أشعر بضيق في التنفس أحيانا	29
					أعتبر أن كل الناس لهم أساليب حقيرة	30
					أشعر أحيانا بالرغبة الشديدة في الهروب من البيت	31
					أشعر أن معظم الناس يخشون عندما يستطيعون ذلك	32
					زملائي يحبون طريقة تعاملي معهم	33
					أعتني بصحتي عناية دقيقة	34
					يعتبرونني أصدقائي شجاعا و قويا	35
					أشعر بعدم إهتمام الأسرة بي	36
					بإمكاني أن أتحدث مع الجنس الآخر بدون خجل	37
					أستمع بالحديث مع زملائي في المدرسة	38
					أشعر بالتعب أحيانا حتى بدون بذل مجهود	39
					أستمر في العمل الذي أقوم به حتى لو كان متعبا	40
					أحافظ على العلاقات الطيبة مع المقربين من عائلتي	41
					من السهل علي أن أطلب المساعدة من الآخرين إذا إحتجت إليها	42
					أحب أن أمارس الأنشطة المدرسية مع زملائي	43
					أتناول الكثير من الوجبات الغذائية بدون أن أكون جائعا	45
					أصدقائي يطلبون مني المساعدة في حل مشاكلهم	46
					أفراد أسرتي يميلون إلى المشاجرة بدرجة كبيرة جدا	47
					من السهل علي تكوين صداقات جديدة	48
					أتناقش مع زملائي في حل المواضيع الدراسية التي فيها صعوبة	49
					أجد صعوبة في النوم في معظم الأحيان	50