

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط الرياضي المكيف  
مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص النشاط الرياضي المكيف بعنوان

دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لذوي الإعاقات الذهنية  
من وجهة نظر المربين  
دراسة ميدانية بالمركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بالمسيلة

تحت اشراف:

حياة محمد

إعداد الطالب :

خضراوي يوسف

2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضــــــــــــــــوع
	شكر وعرفان
	مقدمة
الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
05	1. الخلفية النظرية المفسرة للدراسة
05	1.1. النشاط البدني الرياضي المكيف
13	2.1. التوافق النفسي
24	3.1. الإعاقة الذهنية
42	2. الدراسات السابقة والمشاهدة
الفصل الثاني الاطار العام للدراسة	
46	1- الإشكالية
46	2- فرضيات الدراسة
47	3- أهداف الدراسة
47	4- أهمية الدراسة
الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة	
51	تمهيد:
52	1- الدراسة الاستطلاعية
52	2- منهج البحث
52	3- مجتمع وعينه الدراسه
52	4- عينه البحث
52	5- تحديد المتغير الدراسة
53	6- ادوات الدراسه
54	7- اجراءات التطبيق الميداني
54	8- مجالات الدراس

54	9- الاساليب الاحصائية
55	خلاصه:
الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
57	1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
66	2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات
67	3- الاستنتاج العام
68	4 - الاقتراحات
70	خاتمة
	المصادر والمراجع
	الملاحق



## فهرس الجداول :

رقم الصفحة	الجدول
29	جدول رقم(01) يوضح تصنيف هيبير للذكاء.
30	جدول رقم02 يوضح تصنيف هيبير للتخلف الذهني علي اساس نسبة الذكاء
57	الجدول رقم (03): دور ممارسة النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق الشخصي للمعاقين ذهنيا
58	جدول رقم (04) يوضح المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الرتبة والدور، و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار للتوافق الشخصي من وجهة نظر المربين (د.ح = 19 , ن = 20، المتوسط الفرضي=3)
60	جدول رقم (05) يوضح المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الرتبة والدور، و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار للتوافق الصحي من وجهة نظر المربين (د.ح = 19 , ن = 20، المتوسط الفرضي=3)
62	جدول رقم (06) يوضح المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الرتبة والدور، و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار للتوافق الأسري من وجهة نظر المربين (د.ح = 19 , ن = 20، المتوسط الفرضي=3)
64	جدول رقم (07) يوضح المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الرتبة والدور، و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار للتوافق الاجتماعي من وجهة نظر المربين (د.ح = 19 , ن = 20، المتوسط الفرضي=3)

# مقدمة

تعتبر قضية المعوقين من القضايا الحساسة في المجتمعات البشرية قديما وحديثا ، إلا أن نسبة انتشارها تختلف من مجتمع لآخر ، وذلك حسب درجة الاهتمام والرعاية التي يوليها المجتمع لها ، بداية من الوقاية منها إلى العناية بأفرادها من جميع النواحي ، حيث إن العناية بالمعوقين تعتبر إحدى الدلائل على تقدم المجتمعات ، لذلك يعمل المفكرون المخلصون لخدمة الإنسانية جادين لتوفير سبل الراحة للمعوق ، ما يجعله كفيلا في نمو وبناء شخصيته ، وتأهيله بالشكل الصحيح كي يصبح قادرا على العمل والإبداع .

لهذه الأسباب وأخرى أنشئت المراكز الخاصة بفئة المعوقين ، وابتكرت الطرق التي تتلاءم معهم ، ووضعت المادة التعليمية التي تتناسب مع مستوياتهم ، ومن المجالات التي عرفت اهتماما كبيرا بهذه الفئة ، مجال الأنشطة البدنية والرياضية التي قدمت البرامج المعدلة والمقننة وأساليب القياس والتقييم ، ضمانا لحسن الممارسة ، واستغلال حل الأهداف والغايات المنتظرة من هذا المجال .

وللممارسة الرياضية تأثير فعال على النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية للمعوقين ، ويستطيع المعوق ذهنيا أن يحقق أسى طموحاته ، ويستغل أقصى حد ممكن لقدراته المتبقية بتطوير الاستعدادات والسلوكيات التي تنعكس إيجابا على بعض السمات الشخصية المرغوبة والمقبولة في المجتمع كالانبساطية والاجتماعية ، والاستقرار الانفعالي حتى يندمج بسهولة ويحقق التوافق النفسي ، " ولا يخلو شخص في حياته من سوء التوافق فالإنسان يتعرض طوال حياته للعديد من الضغوط والمشاكل الجسدية والنفسية التي تؤثر على عملية التوافق لديه مثل تعرضه للأمراض النفسية أو الجسدية ، حيث يحتاج الفرد لبذل مجهود أكثر للوصول إلى حالة التوافق الكاملة " .

ولقد تمحور موضوع بحثنا حول دور ممارسة النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة : المعاقين ذهنيا ن وقصد الخوض في هذا الموضوع ، قمنا بتقسيم بحثنا إلى ثلاث جوانب :

**الجانب التمهيدي :** ويحتوي على الإشكالية مع تحديد الفرضيات ، وأهمية أهداف البحث وتحديد المصطلحات ، وأخيرا الدراسات السابقة .

**الجانب النظري :** ويحتوي على الفصل الأول : وتطرقنا فيه إلى مفهوم النشاط الرياضي المكيف عند العديد من الباحثين ، وأسسها وأهدافها وأهميتها ، كما تناولنا مختلف المشاكل والصعوبات التي يلاقيها المعوقون ، أما الفصل الثاني وتناولنا فيه مفهوم التوافق النفسي وأبعاده ومجالاته وأهميته والتطور التاريخي للنشاط الرياضي المكيف في العالم والغايات المنتظرة من ممارسته ، وأسسها والنظريات المرتبطة به ، والفصل الثالث تكلمنا فيه عن مفهوم الإعاقة الذهنية ، وكذا لحة تاريخية وبعض التعريفات لبعض الباحثين وكذا تصنيفاتها .

## مقدمة

---

الجانب التطبيقي : ويتكون من فصلين :

الفصل الأول : وأوضحنا فيه إجراءات الدراسة الميدانية .

الفصل الثاني : تناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة ، كما قدمنا فيه الاستنتاجات وخلصنا في الأخير

إلى بعض الاقتراحات ، وختمنا بحثنا بخاتمة .

# الفصل الأول

## اللفية النظرية والدراسات السابقة

1. اللفية النظرية المفسرة للدراسة

1.1. النشاط البدني الرياضي المكيف

2.1. التوافق النفسي

3.1. الإعاقة الذهنية

2. الدراسات السابقة والمشابهة

## 1. الخلفية النظرية المفسرة للدراسة

## 1.1. النشاط البدني الرياضي المكيف

تمهيد:

لقد أجمعت الفلسفات التربوية على أن النشاط البدني والرياضي لعب دورا متميزا في الارتقاء بخبرة الفرد الشخصية، وتميزها من حيث إسهامها في تحسين المستوى الصحي والبدني، وتنمية الروح الاجتماعية، والاتصال بالآخرين وزيادة إنتاجية الفرد، فهو يسعى في تحقيق التربية الشاملة، وهولا يحتاج إلى مدرين يعملون علي تعليم التقنيات والمهارات الرياضية فحسب، بقدر ما هو بحاجة إلى مدرين تعلموا على قيادة نمو الأشخاص من الناحية النفسية والاجتماعية بما في ذلك من أثر بالغ لتحديد قيما لممارسة اتجاهاته ، فهدف النشاطات البدنية والرياضية تكوين أفراد مقبولين للحياة الاجتماعية من جميع جوانبها ، وليس أفراد رياضيين ليصبحوا أبطال في المستقبل.

فالرياضة للجميع تفرض على المجتمع إقحام حق فئة ذوى الاحتياجات الخاصة في ممارسة النشاطات البدنية والرياضية وذلك من اجل إعطاء النظرة الحقيقية لشخصية الفرد رغم مختلف الصعاب أو الانحرافات التي يعاني منها ومن ثم إعادة إدماجه في المجتمع وذلك لكسر مختلف الحواجز

وبالتالي أصبح من الواجب علينا تصحيح بعض الأفكار الخاطئة ، عن ممارسة النشاط البدني الرياضي والاستفادة منه لذو الاحتياجات الخاصة بناءا علي أسس علمية تتضمنه.

مما يدل التوافق النفسي على الصحة النفسية لدى المعاقين ذهنيا لذوي الاعاقة الذهنية البسيطة مؤشرا قويا و دافعا يدفعه إلى التحصل الجيد، كما يساعده على إقامة علاقات متناغمة مع أقرانه، أما على المدى الطويل فقد يساهم في بناء شخصية فاعلة في المجتمع.

و قد حاولنا في هذه الدراسات التعرض لبعض تعاريف مفهوم النشاط الرياضي البدني المكيف والتوافق النفسي فالاعاقة الذهنية البسيطة بالوقوف على أبعادهم و مجالاتهم و أهمياتهم من جهة و معاييرهم من جهة أخرى، و التعرف على بعض مؤشراتهم، وأخيرا التطرق إلى العلاقة الموجودة بين التوافق النفسي و الأنشطة الرياضي لدي المعاقين ذهنيا.

### 1. مفهوم النشاط البدني الرياضي المعدل و المكيف :

ونقصد بمصطلح المعدل كل شيء أو نشاط تم تقويمه و حسب الحاجة و بالتالي فالأنشطة الرياضية المعدلة تعني تلك الأنشطة التي يماره بعض الأشخاص الذين يميلون أو ينحرفون عن المستوى العادي. ويكون التعديل حسب هذا الانحراف ،أي أنها أنشطة خاصة بذوي الإحتياجات الخاصة و من أهم التعاريف نجد :

#### 1.1. تعريف النشاط الرياضي المعدل :

#### التربية البدنية المعدلة : Adapted physical Education

وتعني الألعاب و الرياضات التي يتم التعبير فيها لدرجة تستطيع بها المعوق غير القادر على الممارسة و المشاركة في الأنشطة الرياضية<sup>1</sup>

#### 2. تعريف ستور :

و نعني به كل الحركات و التمرينات و كل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية ،النفسية،العقلية وذلك بسبب أو فعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى<sup>2</sup>

و بالتالي فالأنشطة الرياضية المعدلة هي تلك الأنشطة التي تم التعديل فيها بشكل يتوافق مع قدرات الأفراد الذين ينطبق عليهم مصطلح ذوي الإحتياجات الخاصة و التي من شأنها مساعدتهم على تحقيق النمو الذاتي و البدني و العقلي و الاجتماعي و النفسي حتى يتقبل إعاقته و يتماشى معها الاعتماد على نفسه في قضاء حاجاته فالتعديل في هذه الأنشطة يخضع أساسا إلى نوع الإعاقة و شدتها أو درجة حدتها .

#### 3. بعض أساليب تعديل وكييف الأنشطة الرياضية للمعاقين :

- ❖ تقليل زمن الأنشطة خاصة الأشواط و كذلك عدد النقاط .
- ❖ تعديل مسافة الملعب .
- ❖ التعديل في قواعد اللعبة و زيادة فترات الراحة .
- ❖ زيادة عدد أفراد الفريق ،وذلك لتقليل من المسؤولية بتوزيع الأداء على عدد أكبر من اللاعبين .
- ❖ تغيير اللاعبين في المراكز المختلفة داخل اللعبة حتى لا يتحمل أي لاعب عبئا أكبر عليه من الجهد .
- ❖ السماح بالتغيير المستمر بحيث يشارك كل فرد من اللعب و يأخذ فترة راحة أثناء المباراة .
- ❖ التغيير في وزن الأداة و التخفيف منها مثل الجلة و الرمح أو في ارتفاع الشبكة حتى لا تشكل عبئا عن المعاق أثناء الممارسة .
- ❖ تقسيم النشاطات على اللاعبين تبعاً للفروق و الإمكانيات .

<sup>1</sup> حلمي ابراهيم ،ليلي سيد فرحات،التربية الرياضية و الترويج للمعاقين ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،ط2008،1،ص 48

<sup>2</sup>A storu.c.f.t.outeractivité physique et sporivesadaptées pour personne hendièops mental .print marketing .belgique 1993.p 10

#### 4. أسس النشاط البدني المعدل و المكيف :<sup>1</sup>

يرتكز النشاط البدني المعدل على وضع برنامج خاص يتكون من أنشطة و ألعاب رياضية و حركية تتناسب مع ميول و قدرات و حدود المعاقين الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط الرياضي العام . وهذا كله يهدف إلى تنمية أقصى قدرة ممكنة للمعاق و تقبله لذاته و اعتماده على نفسه بالإضافة إلى الاندماج في الأنشطة الرياضية المختلفة .

حيث يشير أنابينو "إن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق ، ولكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة و المشاركة في البرنامج تلائم إصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق<sup>2</sup> و عموماً نراعي عند وضع أسس الأنشطة الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المعدلة مايلي :

❖ العمل على تحقيق أهداف التربية الرياضية العامة

❖ تقوم على أسس التربية العامة

❖ تهدف إلى إتاحة الفرص للأفراد و الجماعات للتمتع بنشاط بدني و تنمية مهاراته الحركية و قدراته البدنية

❖ أن يهدف البرنامج إلى التأهيل و العلاج و التقدم الحركي للمعاق و غير القادر و ذلك لتنمية أقصى قدرات و إمكانيات لديه

❖ أن يكون البرنامج ممكناً للتنفيذ داخل المدارس أو المؤسسات العلاجية

❖ للمعاقين بمختلف فئاتهم الحق في الاستفادة من برامج التربية الرياضية كجزء من البرنامج التربوي بالمدارس

❖ إن يمكن البرنامج للمعاق من التعرف على قدراته و إمكانياته و حدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية له و اكتشاف ما لديهم من قدرات

❖ يمكن المعاق من تنمية الثقة بالنفس و احترام الذات و إحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المعدلة

#### 5. أهداف النشاط الرياضي أو التربية الرياضية المعدلة والمكيفة:

- تنمية المهارات الحركية الأساسية لمواجهة متطلبات الحياة و التي تساعد على المشاركة في أنشطة الحياة المتعددة

❖ تنمية التوافق العضلي العصبي

❖ تنمية اللياقة البدنية الشاملة و اللياقة المهنية بما يتناسب مع نوع الإعاقة و درجتها

❖ العمل على تقوية أجهزة الجسم الحيوية و الاتزان لجميع أجهزة الجسم المختلفة

❖ تصحيح الانحرافات القوامية و الحد منها و علاج بعض الانحرافات التي توجد نتيجة الإعاقة حتى تتاح لأجهزة الجسم الحيوية فرصة أداء وظائفها كاملة

<sup>1</sup> حلمي إبراهيم .ليلي سيد فرحات .مرجع سابق .ص48

<sup>2</sup> محمد الحماسي ،أمين أنور الخولي:أسس بناء برنامج التربية الرياضية.دار الفكر العربي ،القاهرة ،1990،ص194

- ❖ تنمية الإحساس و بأوضاع الجسم المختلفة و الإحساس بالمكان و معرفة الحجم و المسافة التي يتحرك فيها الجسم و إمكانية حركته في البيئة المحيطة به
- ❖ زيادة القدرة على الممارسة الترويحية و استغلال الفراغ و التعاون و نية حب الجماعة و الوطن و رفع الروح المعنوية
- ❖ إكساب جاهزات حركية تساعد على زيادة الانتباه و حسن التصرف و التذكير لممارسة الأنشطة الرياضية
- ❖ الاعتماد على النفس في قضاء حاجاتهم المختلفة و عدم الاعتماد على الغير مع إمكانية العيش مستقلا معتمدا على ذاته<sup>1</sup>

## 6. تصنيف الأنشطة الرياضية المعدلة للمعاقين :

يوجد العديد من الآراء في تقنيات الرياضة للمعاقين و عموما يمكن تصنيفها إلى :

### 1.6. الرياضة أو الأنشطة الرياضية العلاجية :

تعد ممارسة الرياضة للمعاقين إحدى وسائل العلاج التي يلجأ إليها القائمين على مجال التربية الخاصة فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية و المعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية ،وبالتالي استعادة الثقة بالنفس و تقبل الآخرين له و يجعلهم أكثر سعادة و تعاونا و يسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء ،كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو و شلل الأطفال و حركات إعادة التأهيل .

فالنشاط الرياضي أضحى وسيلة لإعادة التأهيل في المؤسسات و المراكز الطبية و البيداغوجية حسب نوع و طبيعة الإصابة .<sup>2</sup>

### 2.6. النشاط الرياضي الترويحي :

من الآثار الإيجابية لرياضة المعاقين تنمية الجانب الترويحي حيث تعد وسيلة ناجحة للترويح النفسي للمعاق فهو يكتسب خبرات تساعد على التمتع بالحياة فمن المعلوم أن الرياضة الترويحية تدرج من ألعاب هادئة كألعاب التسلية إلى ألعاب عنيفة مثل تسلق الجبال ، كما يختلف المجهود المبذول في الرياضة الترويحية كالشطرنج و البلياردو الكروية عن المجهود المبذول في رياضة تنافسية كالسباحة أو كرة السلة أو ألعاب المضمار .

و يتعدى أثر المهارات الترويحية الاستمتاع بوقت الفراغ إلى تنمية الثقة بالنفس و الاعتماد على ذاته و الروح الرياضية و عمل إقامت صداقات تخرجه من عزله و تدججه في المجتمع<sup>3</sup>

<sup>1</sup> حلمي إبراهيم .ليلي السيد فرحات ،مرجع سابق ص ص 49 ، 50

<sup>2</sup>Roi Ron dain sur le chemin de sport avec le personnes hardicapes physique plint marketing sport 1993.p5.6

<sup>3</sup> حلمي ابراهيم ،ليلي سيد فرحات:مرجع سابق ص51

كما يعتبر الترويح من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية و العقلية و الاجتماعية .

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض إستغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العليا ،يعتبر طريقا سلميا نحو تحقيق الصحة العامة ،حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري و التنفسي و العضلي و العصبي<sup>1</sup>

كما يساهم النشاط الترويحي بدور إيجابي في إعادة التوازن النفسي للمعاق و التغلب على الحياة الرتيبية و المملة ما بعد الإصابة<sup>2</sup>

### 3.6. النشاط الرياضي التنافسي :

يهدف هذا النوع من النشاط إلى الارتقاء بمستوى اللياقة و الكفاءة البدنية كما يتضمن رياضة المستويات العليا .

و الواقع أن الرياضة التنافسية تعتمد على التدريب العلمي السليم و التطوير في الأدوات و الإمكانيات و الطب الرياضي و يجب الإلتزام في تلك الرياضة التنافسية بالقواعد و القوانين الخاصة بالأداء ،كما يجب الإلتزام بالتقسيمات الفنية و الطبية التي تعتمد على درجة اللياقة البدنية أو النفسية أو العصبية للمعاق و مستوى الإصابة ، وذلك قبل المشاركة في الأنشطة التنافسية حتى تستحق مبدأ العدالة بالإضافة إلى الاستفادة الكاملة من المشاركة ، و تجنباً لحدوث أي مضاعفات طبية تؤثر على حياة المعاق .

### 4.6. رياضة المخاطرة :

يشير هذا النوع من الرياضات إلى الأنشطة التي تزداد فيها المخاطرة بدرجة كبيرة و قد تمارس فرديا أو جماعيا مثل الترحلق على الجليد ،سباق السيارات و الدراجات البخارية ،كما أن الغطس في المياه الضحلة بسبب الكسور في الفقرات العنقية أو الشلل الرباعي لذلك لابد من إتباع تعليمات الأمن و السلامة و خاصة في الرياضات التي تحتاج إلى درجة عالية في الأداء الفني .

### 5.6. الرياضة الاجتماعية:

حيث ترتبط بالتأهيل المهني الذي يساعد المعاق على إعادة تكيفه مع المجتمع و ذلك بتدريب المعاق على ممارسة مهامه السابقة أو جديدة تبعا لنوع إعاقته و درجتها و ميوله .

كما يمكن اشتراك المعاقين من الأسوياء في الممارسة حتى يعتادوا بالاندماج بالمجتمع و من تلك المنافسات نذكر : رماية السهم ،تنس الطاولة ، البلياردو ،السباحة للمعاقين .

<sup>1</sup> إبراهيم رحمه :تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ،دار الفكر للطباعة و النشر ،ط1، عمان ،ب ت، ص67.

<sup>2</sup> مروان عبد المجيد ابراهيم : الألعاب الرياضية للمعوقين ،دار الفكر للنشر و التوزيع ،عمان 1998 ،ص 09

فيندمج المعاق بفاعليته في الممارسة مع الأصحاء كما يتحتم أن أصحاب الأعمال يقومون بتشغيل المعاقين الرياضيين<sup>1</sup>.

### 6.6. المشاركة السلبية :

من المعلوم أن هذا النوع يقوم على المشاركة المعتمدة على المشاهدة الرياضية سواء أمام التلفاز أو حضور المباريات في الملاعب ، و مثال ذلك مباريات كرة القدم و التنس و كرة السلة و كرة اليد.... إلخ تشترك فيها الأسوياء مع المعاقين ، في هذا النوع حيث تساهم في إزالة القلق و التوتر النفسي و الحد من العدوان مما لا شك فيه أن ذلك يؤدي إلى التغلب على روتين الحياة و يقطع الملل بالاندماج في المشاهدة .

### 7. أهمية النشاط البدني و الرياضي المعدلأو المكيف :

أجمع العلماء على اختلاف تخصصاتهم في علوم البيولوجيا و النفس و الاجتماع بأن الأنشطة الرياضية الترويحية هامة عموما و للخواص بالذات و ذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا و نفسيا و اجتماعيا كما هو موضح في الأجزاء التالية :

### 1.7. الأهمية البيولوجية :

إن البناء البيولوجي للجسم البشري تحتم ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي أو الشخص الخاص و يرغب اختلاف المشكلات التي تعاني منها الخواص لأسباب عضوية و اجتماعية و عقلية فإن أهميته البيولوجية للخواص هي ضرورة لتأكيد على الحركة<sup>2</sup>

كما يؤكد علماء فسيولوجيا الحركة مثل "كورين و لندزي" أن النشاط الحركي يساعد على إتمام المتطلبات اليومية بدون عناء أو تعب و يمكن القول بأن هذه القاعدة تشمل كل من "الشخص العادي و الشخص الخاص" لهذا أصبحت مادة التربية البدنية و الرياضية مادة أساسية في معظم مدارس العالم في كل من المرحلة الابتدائية و الثانوية .

و يشجع علماء فسيولوجيا الحركة البالغين و كبار السن على إعطاء الرياضة و الترويح مكانهما في حياتهم اليومية كضمان لإبقاء على مستوى عال من اللياقة البدنية و الصحة الشخصية .

### 2.7. الأهمية النفسية :

لقد لقي السلوك البشري اهتمام كبير من قبل مختلف المفكرين و علماء النفس و ذلك من أجل معرفة مختلف المثبرات و الأشياء التي تساهم في ظهوره أو بحكم الظروف و الدوافع التي جعلته يظهر بمختلف إشكالية و مظاهره ، و من أهم النتائج التي توصلت إليها مختلف مدارس علم النفس من خلال التجارب التي أجريت بغية

<sup>1</sup> حلمي إبراهيم .ليلي سيد فرحات :مرجع سابق .ص 52.

<sup>2</sup> لطفي بركات احمد،: الرعاية التربوية للمعوقين عقليا .دار المريخ للنشر .ط1. الرياض .1984.ص61

معرفة و تحليل السلوك الإنساني خاصة عند الخواص أو ذوي الاحتياجات الخاصة و التي أكدت الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية بالاتجاه الإيجابي .

**فوجد مدرسة التحليل النفسي :** تولي أهمية بالنسبة للرياضة و الترويح في مبدئين للعاديين و الخواص :

❖ السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خلال اللعب .

❖ أهمية الاتصال في تطوير السلوك من خلال الأنشطة الرياضية .

**أما المدرسة السلوكية :** حيث أوضحت هذه المدرسة الدور الذي تلعبه الرياضة كوسيلة للتعزيز الإيجابي في حياة الشخص الخاص حيث تعتبر مجالا خاصا لذلك خاصة لدى الصغار و الشباب و الكبار و المسنين .

**أما مدرسة الجيشتالت :** فأكدت دور النشاط الرياضي في المحافظة و تقوية مختلف الحواس من خلال الأنشطة الرياضية<sup>1</sup>

**أما مدرسة العلاج الواقعي :** تنادي هذه المدرسة بضرورة مساعدت الشخص الخاص في سعيه وراء السعادة و المتعة و هذا يمكن إيجاده بالأنشطة الرياضية .

**أما مدرسة الذات :** فأكدت دور الرياضة أو الأنشطة في تحقيق الذات و اثباتها و الانتماء و الأمن و السلامة و تلبية الحاجات الفسيولوجية للشخص الخاص .

### 3.7. الأهمية الاجتماعية :

تلعب الأنشطة الرياضية دورا هاما من الناحية الاجتماعية سواء للعادي أو الشخص الخاص و يتجلى هذا من خلال ممارسة هذه الأنشطة ضمن جماعات أو منظمات اجتماعية و لعب الأدوار فيها و ممارسة مختلف الأساليب القيادية و الذي يكون له تأثير مستقبلي على مسار حياة هذا الشخص الخاص و تحديد مدى نجاحه في ذلك .

### 4.7. الأهمية الاقتصادية :

يلعب النشاط دورا إيجابيا في رفع كفاءة الشخص و تحسين لياقته البدنية مما يجعله أكثر استعدادا لمزاولة عمله اليومي و أداءه بكفاءة عالية و بالتالي التحسين في الاندماج و الانتاجية و هذا ينطبق على العاديين و الخواص . كما يبين أحد الباحثين في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الانتاج بمقدار 15% في الأسبوع<sup>2</sup>

### 5.7. الأهمية السياسية :

بدأ الفصل باقتباس من قرار الجمعية العمومية للأمم المتحدة عام 1978 بأن الرياضة و الترويح حق لجميع المواطنين ( الأسيوياء، الخواص) حيث تكمن الأهمية السياسية للأنشطة الرياضية للخواص في عدة محاور .

<sup>1</sup> حلمي ابراهيم . ليلي سيد فرحات :مرجع سابق .ص 62.64.66.67.

<sup>2</sup> محمد نجيب توفيق :الخدمات العمالية بين التطبيق و التشريع . المكتبة الحديثة ، ط1 . القاهرة . 1967 . ص 560

❖ **الرياضة و الترويح محليا:** و هذا من خلال المنظمات و الجمعيات المحلية المهتمة بالخواص المحلية أو على المستوى المحلي .

❖ **الرياضة و الترويح قوميا:** من خلال اهتمام الحكومات و الادارة بتوفير الأنشطة في المجال المحلي

❖ وكذا طرق توفير المال و توزيعه بشكل عادل على القائمين على توفير الأنشطة الرياضية و الترويحية خاصة لذوي الاحتياجات الخاصة.

❖ **الرياضة و الترويح دوليا :** و هذا من خلال التمثيلات في المحافل و المسابقات الدولية و الأرقام المحققة

و التي تبين مدى الاهتمام التي توليه هذه الدول لأنشطة الرياضة للخواص بين الدول و مدى الالتزام بتطبيق مختلف القرارات الدولية المشتركة بمختلف التكتلات .

### 6.7. الأهمية التربوية :

تشتمل الأنشطة الرياضية و الترويح على فوائد تربوية تعود على المشترك فيها و هذا باجماع من المفكرين و العلماء .

❖ **تعلم مهارات و سلوكات جديدة:**

و هذا من خلال الأنشطة الرياضية مثل مهارات حركية لغوية يمكن استخدامها مستقبلا في المحادثة و المكانية

❖ **تقوية الذاكرة :**

و هذا بتخزين المعلومات التي تتردد أثناء الأداء أو الممارسة و إعادة استرجاعها عند الحاجة إليها في الأنشطة الرياضية .

❖ **تعلم حقائق المعلومات :**

هناك معلومات حقيقية تحتاج سواء للشخص العادي أو الخاص إلى التمكن منها مثل المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما ، فإذا يشمل البرنامج الترويحي على رحلة بين مكانين فإن المعلومات التي تتردد أثناءها هي الوقت المستغرق في مسابقة معينة<sup>1</sup>

❖ **إكتساب القيم :**

إن اكتساب معلومات و خبرات عن طريق الرياضة و الترويح تساعد الشخص على اكتساب قيم إيجابية جديدة على سبيل المثال تساعد على رحلة معينة على اكتساب معلومات على مكان معين ذو أهمية اقتصادية و اجتماعية في الحياة اليومية و هذا خاصة عند رؤية المؤسسات و العمال و التنظيم الذي يسير به هذا المكان<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> حلمي ابراهيم، ليلي سيد فرحات :مرجع سابق،ص 80.78.

<sup>2</sup> حزام محمد رضا الغزوني :التربية الترويحية ،دار العربية للطباعة ،بغداد 1978، ص32

## 2.1. التوافق النفسي :

### 1. مفهوم التوافق النفسي:

التكيف مفهوم استمد أساسا من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية "تسارلس داروين" المعروفة بنظرية "النشؤ و الإرتقاء عام 1958، و يشير هذا المفهوم عادة إلى أن الكائن الحي يحاول أن يلائم بين نفسه و العالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه للبقاء. و عندما حدد ألبرت مفهوم التكيف عام 1860 "كان يعني به ما يحدث لحدة العين من تغيير نتيجة شدة الضوء الذي يقع عليها، ثم أصبح هذا المفهوم يصف سلوك الإنسان كمردود أفعال للعديد من المطالب و الضغوط البيئية التي يعيش فيها كالمناخ و غيره من عناصر البيئة الطبيعية ففي الصيف يحاول الإنسان أن يخفف من ملابسه لكي يتلائم و الجو الحار، بينما في الشتاء يحاول أن يكثر من ملابس ثقيلة تقيه من البرد، و قد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف أستخدم في المجال النفسي و الإجتماعي تحت مصطلح "التوافق" و التوافق مصطلح مركب و غامض إلى حد كبير لأنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الإنسانية."

### 1.1. لغة :

يرجع غموض مصطلح التوافق إلى الخلط بين المفاهيم، ففي الإنجليزية نجد كلمات Adaptation، Conformity، Adjustment، و في العربية نجد التوافق، التكيف التلائم و المسايرة.<sup>(1)</sup>

❖ Adaptation : و ترجمتها العربية " التكيف " و يفضل أن يقتصر إستخدام هذا المصطلح كما قصد به "داروين" على اعتباره مصطلح بيولوجي يعني قدرة الكائن الحي أن يعدل من نفسه أو يغير من بيئته إذا كان له أن يستمر في البقاء.

❖ Adjustment: و الترجمة العربية لهذا المصطلح هي " التوافق "

❖ ج. Conformity : و ترجمتها العربية "المسايرة".

### 2.1 . إصطلاحا:

إن التوافق حالة وقتية تترن فيها قوى المجال بما فيه الشخص ذاته فكل مجال إنساني يتضمن عدد من القوى المتنافرة و المتنازعة و يتضمن الإنسان الذي سلوكه منها خاصا حسب نظام هذه القوى حيث ينعكس عليه تأثيرا الإنتهاء فعندما يوجد إنسان في مجال جديد كالدراسة الجامعية فإن القوى التي تنازعه في هذا المجال لا تستقر بسرعة و لا توجد على استقرار، فمن جانب سيجد أن الدراسة الجامعية من طبيعة مختلفة يزيد فيها قدر الإبتكار عن الحفظ بعكس ما كانت عليه الدراسة الثانوية، إذن المقصود بالتوافق النفسي هو عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك و البيئة (الطبيعية، الاجتماعية) بالتغيير و التعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد و بيئته<sup>(2)</sup>

(1) عبد الحميد الشاذلي: الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، الطبعة الثانية، الإسكندرية، ب ت ، ص 76

(2) سهير أحمد كامل: الصحة النفسية و التوافق، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب، 2001 ، ص 31.

و ينظر البعض إلى الصحة النفسية باعتبارها عملية توافق نفسي و يتحدد ما إذا كان التوافق النفسي سليماً أو غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النسبي مع البيئة<sup>(1)</sup>

## 2. أبعاد التوافق:

كل مجالات الحياة التي أخذ منها علم النفس موضوعاته يمكن النظر إليها من زاوية التوافق أو عدم التوافق فهناك التوافق الحسي الحركي و التوافق الاجتماعي الصحي النفسي حيث أن كل موافق الحياة في جميع المجالات الموجهة لسلوكنا تتطلب منا التوافق، و شخصياتنا التي هي نتاج خبراتنا يهدف الموافق هي التي تدرك و تستجيب للتوافق و عدم التوافق، بما أن الفرد هو وحدة نفسية إجتماعية يمكن أن نلتصق بثلاث أبعاد للتوافق:

### 1.2 البعد الشخصي:

يتضمن السعادة مع النفس و الرضا عنها و إشباع الدوافع و الحاجات الداخلية الأولية و العضوية و الفسيولوجية الثانوية و المكتسبة و يعبر عن سلم داخلي.

### 2.2 البعد النفسي:

يقول "مورار" و "كلاكهون" أن الكائنات الحية تميل إلى أن تحتفظ بحالة من الإتزان الداخلي إلا أن الصراع صفة ملازمة لكل سلوك، أي أن كل فعل مهما كان مريحاً فإنه يشمل التضحيات أو الخسارة فلا يمكن أن تحدث صورة من صور التوافق (حفظ التوتر tension reduction)

يعرف سميث Smith التوافق السوي بأنه: "اعتدال في الإشباع، اشباع عام للشخص عامة، لا إشباع لدافع شديد على حساب الدوافع الأخرى فالشخص المتوافق يستطيع أن يقابل العقبات و الصراعات بطريقة بناءة تحقق له اشباع حاجياته، و لا تعيق قدرته على الإنتاج".

فالتوافق عند "سميث" يعني توفر قدر من الرضا القائم على أساس واقعي كما يؤدي على المدى الطويل إلى التقليل من الإحباط و القلق و التوتر.

### 3.2 البعد الاجتماعي :

يقول "لورانس تشافر": " إن الحياة إنما هي سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل الفرد فيها سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجاته و قدرته على هذه الحاجات و لكي يكون الإنسان سوياً ينبغي أن يكون توافقه مرناً و ينبغي أن تكون لديه القدرة على استجابات تلائم المواقف و تنجح في تحقيق دوافعه.

و يرى "روش" أن الشخص المتوافق هو الذي يسلك الأساليب الثقافية السائدة في مجتمع، و الفرد الذي ينتقل من الريف إلى المدينة ينبغي عليه أن يساير أساليب الحياة في المجتمع الجديد، و إلا نبذته البيئة الجديدة، و عليه أن يدرك محور العلاقات الإجتماعية في المدينة هو "أنا و ليس نحن".

(1) حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية و العلاج النفسي، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995. ص 29.

و من الملاحظ أن هناك فروقا في سرعة التوافق بين الأفراد ترجع إلى الفروق الفردية، و بالتالي أن الفروق الفردية، و بالتالي أن الفروق الثقافية و هذا بطبيعة الحال ينطبق على الأفراد الذين يهاجرون من مجتمع إلى آخر. من التعاريف السابقة نلاحظ أن التوافق في البعد الاجتماعي هو عملية هو عملية ديناميكية و في هذا إدراك لطبيعة العلاقة الديناميكية بين الفرد و البيئة الناشئة عن عملية التغيير المستمر ، كل من الفرد و البيئة. فعلمية التوافق إنما هي أسلوب الفرد و ، أن هذا الأسلوب يشترك في تكوينه البيئة و عملية التطبيع الاجتماعي.<sup>(1)</sup>

### 3. مجالات التوافق النفسي:

هناك مجالات مختلفة للتوافق تبدو في قدرة الفرد على أن يتوافق توافقا سليما و أن يتلائم مع بيئته الاجتماعية أو المهنية مثل التوافق العقلي، التوافق الديني التوافق السياسي، التوافق الجنسي، التوافق الزواجي، التوافق الأسري، التوافق الاقتصادي، المدرسي، الترويحي و المهني مما يدل على أن التوافق عملية معقدة إلى حد كبير.

### 1.3 التوافق العقلي:

عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي و التعلم و التذكر و التفكير و الذكاء و الاستعدادات و يتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملا و متعاوناً مع بقية العناصر.

### 2.3 التوافق الديني :

الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد و كثيرا ما يكون فضاء للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة و يتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة و تنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية و اتزانها.

### 3.3 التوافق السياسي:

يتحقق عندما يعتنق الفرد المبادئ الأساسية التي تتماشى مع تلك التي يعتنقها المجتمع أو يوافق عليها أي عندما يساير معايير الجماعة التي يعيش فيها، و إذا ما خالف تلك المعايير تعرض لكثير من الضغوط النفسية.<sup>(2)</sup>

### 4.3 التوافق الجنسي:

يلعب الجنس دورا بالغ الأهمية في حياة الفرد ماله من أثر في سلوكه على صحته النفسية، ذلك أن النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية و السيكلوجية.

### 5.3 التوافق الترويحي :

يقوم التوافق الترويحي على امكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل و مسؤولياته أو التفكير فيه خارج مكان العمل و التصرف في الوقت بحرية و ممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فرديته و يمارس فيه هواياته الرياضية كانت أم عقلية ترويحية.<sup>(3)</sup>

(1) سهير احمد كامل: مرجع سابق ص 34-40

(2) صبرة محمد علي: أشرف محمد عبد الغني شريت، الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق، مصر، دار المعرفة، ص 55

(3) صبرة محمد علي: أشرف محمد عبد الغني شريت، مرجع سابق، ص 55.

#### 4. أهمية دراسة التوافق (الصحة النفسية):

مشكلات الصحة النفسية في المجتمع المعاصر عديدة و معقدة و تتغلغل بجذورها في شتى مجالات حياة الإنسان أو في نشاطه أو في علاقاته الاجتماعية و في العمل و الإنتاج في كافة الجماعات و التنظيمات الاجتماعية، و ما لكل هذا من دلالات هامة على حاضر المجتمع و مستقبله، و لهذا يعتبر الاهتمام بالصحة النفسية للفرد و للمجتمع على السواء من القضايا الرئيسية الملحة التي تفرض نفسها على المجتمع الإنساني. إن العلم لم يتعرف بوضوح على أهمية و مغزى مشكلات الصحة النفسية إلا في فترة حديثة نسبيا من تاريخ الحضارة الإنسانية، و قد تحدد في الأساس بتطور علم النفس و الطب النفسي منذ أواخر القرن الماضي، و الواقع أن تطور البحث في العلوم النفسية قد جعل العلماء و الباحثين المهتمين بقضايا و مشكلات الصحة و مشكلات الصحة النفسية يكافحون من أجل حفظ معدلات نقص و فعاليات الإنسان و يتصدون لعوامل و مظاهر الشقاء الإنساني من خلال الوقاية و العلاج.

كما تتضح أهمية الدراسة العلمية للصحة النفسية في مجتمع العصر الحديث في حماية المجتمع الإنساني على تزايد معدلات الأمراض النفسية و العقلية و انحراف السلوك الحد من تفاقم هذه الظاهرة فالإحصائيات الحديثة تنبه المجتمع الإنساني و تحذره من الخطر المتزايد لظاهرة الاضطرابات الشخصية بصفة عامة و تعتبر الحاجة للصحة النفسية و في الأساس التوافق حاجة مركبة بقدر ما تشمله أهدافها و وظائفها من جوانب متكاملة و التي هي :

#### 1.4 الجانب الوقائي:

تتعدد أهداف و وظائف الصحة النفسية - التوافق - من الناحية الوقائية طبيعة الأمراض النفسية و العقلية و ما تأخذ من مظاهر و أعراض و ما يمكن وراءها من عوامل و أسباب و متغيرات و العمل على اتخاذ التدابير. التدابير و الإجراءات الملائمة لحفظ تلك الظواهر. و يركز الجانب الوقائي للصحة النفسية على تهيئة الظروف التي توفر الصحة النفسية و التوافق للأغلبية الساحقة من الناس.

#### 2.4 الجانب الإرشادي العلاجي:

من الأهداف و الوظائف الرئيسية للصحة النفسية تقديم المساعدة للأفراد يواجهون صعوبات و مشكلات سوء التوافق و ذلك من خلال تقديم الخدمات الملائمة التي تتوفر في ميادين الإرشاد و العلاج النفسي.

#### 3.4 الجانب الإنمائي:

يعني هذا الجانب تنمية الصحة لفسية الإيجابية للإنسان و بتحقيق إنسانية فالطبيعة الإنسانية في جوهرها هي الخير و السوية و الابتكار، حيث ينطوي الفرد بذلك على إمكانيات الارتقاء و النمو.<sup>(1)</sup> كما يرى "صبرة محمد علي" و "أشرف محمد عبد الغني" أن أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد:

(1) محمد حسن الدايري: الشخصية و الصحة النفسية، دار الفكر والطباعة والتوزيع ، ط1، الاردن ، عمان ، 1999 ص 45.

#### 1.3.4. تساعد الفرد على حل مشكلاته التي تواجهه في الحياة:

الظاهر أننا نعيش في عصر من التقدم التكنولوجي مع وسائل الإتصال الحديثة التي جعلت الفرد غير قادر على مواجهتها، فلا بد من تكوين الدوافع لإشباعها و عدم مواجهتها و إشباعها يجعل في إحباطات عديدة فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة تجعله يسعى إلى البحث وراء البلدية التي تشبع دوافعه حتى لا يكون عرضة للانهيار و يسعى أيضا لتحقيق دوافعه و إشباع رغباته.

#### 2.3.4. تساعد الفرد ليعيش حياة إجتماعية سليمة:

إن الشخص المتمتع بصحة نفسية سليمة يتميز بالهدوء و الاتزان الإنفعالي في كافة تصرفاته مع الآخرين و المحيطين به إجتماعيا سواء الأسرة أو العمل أو المجتمع الذي يعيش فيه فتكون له القدرة على تكوين الجماعات و تكوين العلاقات الاجتماعية السليمة و التفاعل مع الآخرين.

#### 3.3.4. تساعد الفرد على التركيز و الإتزان الإنفعالي :

الصحة النفسية السليمة تساعد الفرد على التعلم الجيد فتمتعه على التركيز و الإتزان و الهدوء النفسي و خلوه من الإضطرابات النفسية و الشخصية و أن هذه لا تتوافر إلا للأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية سليمة وجيدة و يكون أقدر على التعلم الجدي، الجيد و اكتساب الخبرات.

#### 4.3.4. تساعد الفرد على الأمن و الطمأنينة و الهدوء النفسي:

الفرد المتمتع بنفسية سليمة وجيدة يكون متزنا مطمئنا لا تسيطر عليه هموم الحياة و مشاكلها و لا يتعرض للقلق و التوتر إذا لم يشبع دوافعه و رغباته و الذي يجعله هادئا و مطمئنا و آمنا إلا بإيمانه بالله عز وجل و يتوكل عليه في كافة أموره و مشاكله.

#### 5.3.4. القدرة على العمل و الإنتاج الملائم :

يقصد بذلك قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه و حيويته و استعداداته الجسمية إذ كثيرا ما يكون القعود و الكسل و الخمول دلائل على شخصيات هدتها الصراعات و استنفذت طاقاتها المكبوتة، كما أن قدرة على إحداث تغيرات في مجتمعه و بيئته دليل على الصحة النفسية.

#### 6.3.4. التوافق الشخصي:

يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة و إرضائها المتزن، و هذا لا يعني أن الصحة النفسية هي حسم هذه الصراعات و التحكم فيها بصورة مرضية مع القدرة على حل الأزمات النفسية بصورة إيجابية بدلا من الهروب.<sup>(1)</sup>

و يضيف "فوزي محمد جبل" مايلي :

(1) صبرة محمد علي: أشرف محمد عبد الغني شريت، مرجع سابق، ص 56.

❖ الصحة النفسية الجيدة تؤدي إلى أمان وطمأنينة الفرد نظرا لما يتمتع من استقرار في حياته بعيدا عن القلق و التوتر، و لا تسيطر عليه المخاوف ولديه القدرة على التعامل مع دوافعه لإشباعها و هو دائما ما يؤمن بالله و بالقضاء و القدر.

❖ الصحة النفسية التي يتمتع بها الفرد تساعده على نجاحه في عمله و مهنته لأن الشخص المتمتع بالصحة النفسية يسعى دائما إلى تحديد مستوى للطموح يتناسب مع قدراته و إمكانياته و استعداداته لذلك فهو يتقن الأداء لتحقيق النجاح و الوصول إلى مستوى طموحه و تحقيق ذاته فيه، مما يجعله متوافق تماما مع مهنته منجزا فيها كما و أن الصحة النفسية الجيدة من أهم السمات المطلوبة توافرها في الشخص.

❖ الصحة النفسية الجيدة التي يتمتع بها الفرد تؤدي إلى زيادة كفاءته الإنتاجية لأنه دائما يسعى لتحقيق الذات عن طريق الإنجاز في العمل و النجاح فيه و زيادة قدرته الإبداعية مما يزيد في قدرته الإنتاجية لأن الفرد المضطرب نفسيا ينعكس هنا الاضطراب على قدرته الإنتاجية بالسلب.<sup>(1)</sup>

## 5. معايير التوافق النفسي:

### 1.5 الراحة النفسية :

يقصد بها أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية السليمة هو الذي يستطيع مواجهة العقبات و حل المشاكل بطريقة ترضاهما نفسه و يقدرها المجتمع.

### 2.5 الكفاية في العمل :

تعتبر قدرة الفرد على العمل و الإنتاج و الكفاية وفق ما تسمح به قدراته و مهارته من أهم دلائل الصحة النفسية فالفرد الذي يزاوّل مهنة أو عملا فنيا تتاح الفرصة لإستغلال كل قدراته و تحقيق أهدافه الحيوية كل ذلك يحقق له الرضا و السعادة النفسية.

### 3.5 مدى استمتاع الفرد بعلاقات إجتماعية :

بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات إجتماعية على الإحتفاظ بالصدقات و الروابط المتينة في المجموعات التي يتصلون بها، و تعتبر هذه العلاقات وجدانيا هما و مقوما أساسيا من مقومات الصحة النفسية.

### 4.5 الأعراض الجسمية:

في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية، فالطلب السيكوموماتي (النفسي، الجسمي) يؤكد لنا ان الكثير من الاضطرابات الفزيولوجية يؤكد لنا أن الكثير من الاضطرابات الفزيولوجية تكون ناتجة أساسا من الاضطرابات في الوظائف النفسية.

### 5.5 الشعور بالسعادة :

الشخصية السرية هي التي تعيش في سعادة دائمة(شخصية خالية من الصراع)

(1) فوزي محمد جبل: الصحة النفسية و السيكولوجية الشخصية، الإسكندرية، ط1، ب ت، ص 49

## 6.5 القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية :

الشخص السري هو الذي يستطيع ان يتحكم في رغباته و أن يكون قادرا على اشباع حاجاته حيث لديه القدرة على ضبط ذاته و على إدراك عواقب الأمور.<sup>1</sup>

أهدافه أو بيئته كما انه يعدل من سلوكه بناء على الخبرات السابقة و لا يكرر أي سلوك فاشل لا معنى له.

❖ التوافق الإجتماعي: قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية تتسم بالتعاون و التسامح و الإيثار.

❖ الاتزان الانفعالي: و نعني به قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة و التعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف.

و بشكل يتناسب مع الموافق التي تستدعي هذه الانفعالات، كما أن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة الصحة النفسية و الاستقرار الانفعالي ذلك أن تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الاضطراب الانفعالي.

❖ القدرة مواجهة الإحباط: الفرد السوي لديه قدرة على الصمود في الشدائد، الأزمات دون إسراف الحيل الدفاعية (كالإزاحة و الكبت، النكوص، الإسقاط، العدوان) و هذا يتطلب كفاءة من جانب الأنا لمواجهة الموافق المحيطة بالموقف. فدرجة تحمل الفرد للإحباط من أهم السمات التي تطبع شخصيته و تميزه عن غيره من الناس.<sup>2</sup>

## 6. بعض مؤشرات التوافق و اللاتوافق:

### 1.6 مؤشرات التوافق :

#### 1.1.6 النظرة الواقية للحياة :

كثيرا ما نلاحظ بعض الأفراد يعانون من عدم قدرتهم على تقبل الواقع المعاش فجددهم متشائمين، تعساء، رافضين كل شيء... لكن هذا يشير إلى سوء التوافق أو اختلال في الصحة النفسية و في المقابل نجد أشخاصا يُقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح و أقراح واقعيين في تعاملهم مع الآخرين متفائلين سعداء، و يشير هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الإجتماعي.<sup>3</sup>

#### 2.1.6 مستوى الطموح:

لكل فرد مطامح و آمال و بالنسبة إلى الفرد المتوافق تكون طموحاته مشروعة عادة في مستوى إمكاناته الحقيقية و يسعى إلى تحقيقها من خلال دافع الإنجاز، و يشير هذا توافق الفرد، بينما نجد الآخر الذي يطمح في أن يصل

(1) حسن احمد حشمت، مصطفى حسين باهي، التوافق النفسي و التوافق الوظيفي، مركز الإسكندرية للكتاب، ط1، ب ت ص 72-73.

(2) أشرف محمد عبدالغني، صبرة محمد علي: الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق، مصر، دار المعرفة، ص51

( محمد حسن الداھري: مرجع سابق، ص ص56-57)<sup>3</sup>

و يحقق مطامح بعيدة تماما على إمكانياته و يلجأ إلى المضاربة و كلها مؤشرات تشير إلى سوء توافقه مع المجتمع الذي ينخرط فيه.

### 3.1.6 الإحساس بإشباع الحاجات النفسية :

كفي يتوافق الفرد مع نفسه و مع الآخرين فإن أحد مؤشرات ذلك أن يحس بأن جميع حاجاته النفسية الولية منها و المكتسبة مشبعة و يتمثل ذلك في اشباع الحاجة إلى الطعام و الشراب و الجنس (بطريقة شرعية) و كل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية و الفزيولوجية، و هذا يعد بمثابة أحد المؤشرات المهنة لتوافقه، و يحدث العكس إذا ما أحس بأنه غير مشبع و أن حاجاته معطلة فإنه يقترب من سوء التوافق الذي يؤدي إلى التعصب.

### 4.1.6. التمتع بالصحة و مظاهر النمو الطبيعي:

و هذه الصفات ليست مستقلة عن بعضها بل أن كل صفة منها تؤثر في غيرها و تتأثر بها.

### 5.1.6 الفاعلية و التعبير عن الذات :

و يتطلب ذلك تنمية الاستعدادات و القدرات الذاتية إلى أقصى حد ممكن مع اعتراف الفرد بالواقع و بحدود إمكانيه و قدرته على حل الإحباطات بأسلوب معتدل و مفيد.

### 6.1.6 التكامل الإجتماعي :

و يتضمن التمتع بصلات طيبة مع الآخرين و مبادلتهم الحب و التعاون و التقدير و كذلك تحقيق الإنسجام بين الجماعات التي ينتمي إليها.

### 2.6 مؤشرات سوء التوافق النفسي:

الإنسان في تفاعله الدائم مع بيئته قد يفشل في تحقيق التوافق النفسي و لذلك أسباب متعددة منها:

### 1.2.6 الشذوذ الجسمي و النفسي:

و يقصد به أن يكون الفرد ذا خاصيته جسمية أو عقلية عالية جدا أو متحفظة جدا، و في مثل هذه الحالات يحتاج إلى إهتمام و رعاية خالصة مما يؤثر على استجاباته للموافق.

### 2.2.6 عدم إشباع الحاجات الجسمية و النفسية :

عدم إشباع الحاجات الجسمية و النفسية يؤدي إلى اختلال توازن الكائن الحي مما يدفع الكائن إلى محاولة استعادة اتزانه ثانية فإذا تحقق له ذلك حقق توازنا أفضل أما إذا لم تنجح يظل التفكك و التوتر باقين و لذلك يصوغ الكائن حولا غير مرفقة لا تخفض التوتر المؤلم نتيجة الإستعانة بعمليات تفكيكية كالحيل الدفاعية.

### 3.2.6 تعلم سلوك مغاير للجماعة :

تهدف عملية التنشئة الاجتماعية إلى تعليم الفرد معايير السلوك الخاصة بالجماعة إلا أن هذه العملية يقوم بها أفراد يختلفون في ما بينهم في تطبيق النظم الأولية لعملية التنشئة الاجتماعية و قد يؤدي هذا إلى انحراف الأفراد في فئتين: أولئك الذين دربو اجتماعيا عن طريق التنشئة الاجتماعية على السلوك المحرف مثل أحداث المنحرفين

الذين نشؤوا في أسر تشجع على الانحراف، و أولئك الذين تربوا على التوافق السري غير أنهم انحرفوا لظروف أمت بهم.

#### 4.2.6 الصراع بين أدوار الذات :

كل ذات تؤدي دورا معيناً يترقبه منها المجتمع و تتعلمه أثناء تنشئتها الاجتماعية إلا أن التنشئة أحيانا قد تعلم الفرد دورا غير دوره الأساسي.

#### 5.2.6 عدم القدرة على الإدراك و التمييز بين عناصر المرفق:

و يساعد على ذلك ضيق مجال حياة الفرد بحيث يصعب عليه إدراك العناصر المختلفة في الموقف و بالتالي القيام بالإستجابة المناسبة له و يبدو هذا واضحا في حالات الخطر الذي يهدد الفرد و يعقد الموقف فلا يستطيع أن يدرك عناصره إدراكا واضحا فيكون تصوره عشوائيا غير منظم و غير هادف.

#### 6.2.6 القلق:

خوف غامض مبهم لا يعرف له سبب و تعتبر العامل الأساسي لجميع حالات المرض النفسي. كانت هذه بعض أسباب سوء التوافق إلا أن هذه العوامل يختلف تأثيرها من فرد لآخر تبعا لعدة متغيرات منها

- ❖ **المدة:** و يقصد بها الفترة التي يستمر فيها تأثير العامل.
- ❖ **الشدة:** و يقصد بها مدى القوة التي يؤثر بها العامل.
- ❖ **حالة الكائن الجسمية و قدراته و مهاراته و اتجاهاته** أثناء تعرضه للعوامل المؤدية إلى سوء التوافق.
- ❖ **إدراك الفرد العامل:** و يقصد به تصور للعامل على أنه مثير للإحباط أو غير مثير له. <sup>(1)</sup>

#### 7. قياس التوافق النفسي:

يمكن قياس التوافق النفسي باستخدام الأساليب التالية :

#### 1.7 الملاحظة تأتي من مصدرين:

الدراسات الميدانية و الدراسات التجريبية:

#### 1.1.7 الدراسات الميدانية:

و تشمل ملاحظة الأفراد أثناء توافقهم مع المواقف الطبيعية الطارئة.

#### 2.1.7 الدراسات التجريبية:

تختلف عن الدراسات الميدانية في أن المحرب يصطنع المواقف فتأتي أبسط من مثيلاتها في الحياة الطبيعية و تكون معتدلة الشدة لكن المنحنى التحريبي له ميزتين عن المنحنى الميداني منها :

- ❖ إمكانية إجراء قياسات دقيقة و مضبوطة
- ❖ إمكانية عزل العوامل السببية الهامة

#### 2.7 اختبارات و المقاييس :

(1) محمد الحسن الدايري، مرجع سابق ص56-57.

مثل قائمة (bel) للتوافق من وضع "hyoubel"

- ❖ مقياس الصحة النفسية "اقتباس و إعداد "محمد عماد الدين اسماعيل
- ❖ مقياس "حدد مشكلتك بنفسك" ثانوي" تأليف "منى إعداد مصطفى فهمي و صاموالمغاريوس"
- ❖ اختبار مفهوم الذات للصغار إعداد " محمد عماد الدين اسماعيل، محمد أحمد غالي"
- ❖ اختبار مفهوم الذات للصغار إعداد " محمد عماد الدين اسماعيل"
- ❖ اختبار التوافق النفسي و الإجتماعي إعداد "عطية محمود هنة"
- ❖ إختبار " الشخصية السوية " إعداد " السيد محمد غنيم، محمد عصمت المعيرجي"
- ❖ إختبار " مفهوم الذات الخاص و التشخيص النفسي" تأليف " حامد عبد السلام زهران" <sup>1</sup>

### 8- التوافق النفسي و علاقته بالأنشطة الرياضية:

إن العوامل النفسية لها دور كبير في تحقيق النجاح في مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية، سواء الفردية أو الجماعية فالرغبة الملحة في الحصول على مزيد من التقدم و الإرتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكدة لإنتاجها و هي القوة و الطاقة العضوية التي يمكن أن تعبر عنها خاصية الجلد، أو قدرة الفرد على الإستمرار في بذل الجهد و تحقيق الحركة بحيث يصل إلى نتيجة أفضل، و لياقة الفرد للأنشطة الرياضية المختلفة تتحدد بمدى تركيب جسمه بأداء العمل المطلوب و الفاعلية التي تمكن لإعضائه و أنظمتها أنجاز مجهود بها.

إذن صلاحيات الفرد لممارسة نشاط رياضي مميز، تتحدد بالصلاحيات البدنية و النفسية و قيام الفرد بعمل يتفق مع التكوين العام لشخصيته يتيح له فرص أكبر للتعبير عن شخصيته و إرضاء دوافعه كما يساعده على الإطمئنان و الإستقرار النفسي، هذا إلى جانب سعادة الفرد بتحقيق عن طريق حب العمل و رضائه عنه، و شعوره بقيمة نفسه كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه. <sup>(2)</sup>

و بالعكس إذا لم يقم بعمل يتفق مع قدراته و إنه يفشل و يؤدي إلى الشعور بالنقص و عدم الأمن، فهناك كثيرا من الأنشطة الرياضية التي تتأثر كثيرا بالناحية النفسية من خلال مزاولتها مسبقا، يمكن للعديد من السمات النفسية أن تتطور كالجراة و العزيمة و الإرادة و الإصرار و المثابرة كذلك تتعدل بعض العادات غير المرغوبة كالأنانية و الفردية.

إن ممارسة أنشطة رياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي و الإجتماعي و بالتالي يستطيع أن يتكيف مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه، يؤثر و يتأثر و هذا أكبر علامة على الصحة النفسية العالية فهي تكسب المرح و السعادة و حسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد و صحة المجتمع و من خلال ذلك نجد أن ممارسة الرياضة بشكل عام تتجه نحو الإتجاه الأخلاقي المثالي حيث أنها منافسات لا يهزم فيها إنما هي منافسات بين الأفراد و المجموعات لإظهار كفاءاتهم و قدراتهم و مهاراتهم لتحقيق البطولات

<sup>(1)</sup> عبد الحميد محمد الشاذلي، مرجع سابق، ص 74-76.

<sup>(2)</sup> حسين أحمد حشمت، حسين باهي، مرجع سابق، ص 70-73.

من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية و الخلقية للأفراد، و تكسيهم قوة العزيمة و الصبر و مواصلة الكفاح لتحسين المستويات و الوصول للأهداف التي تسعى إليها الأفراد أو الجماعات، هذا بالإضافة إلى اكتسابهم الروح الرياضية العالية و احترام الآخرين، و الجد و القدرة على مواجهة الصعاب أثناء ظروف المنافسات الصعبة. و من هنا يتضح لنا أهمية التوافق النفسي من خلال علاقته بمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، فالشخص المتوافق أي الذي ينجح في التوافق مع نفسه و مع بيئته المادية و الإجتماعية يشعر دائما بالسعادة و الرضا و الراحة و الطمأنينة النفسية مما يترتب عليه الكفاية في العمل و الزيادة في الإنتاج، فالعمل هو أحد صور النشاط الطبيعي للإنسان و له صلة وثيقة بالأهداف التي تكمن وراء السلوك الإنساني، إذ يكتسب الفرد قوة و يطمئن على مستقبله، و عليه الإستقرار النفسي و ما يتمتع به الفرد من توافق يؤديان إلى زيادة الإنتاج و ممارسة الأنشطة الرياضية تعتبر إنجازا يحققه الفرد للوصول إلى أحسن أداء و هذا لن يتحقق إلا بتوافر العوامل البدنية و النفسية.<sup>(1)</sup>

خلاصة القول أن التوافق النفسي بشقيه الشخصي و الإجتماعي له تأثير كبير على مستوى الأنشطة الرياضية المختلفة و في الوقت نفسه ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية تنمي من العوامل و المظاهر الهامة في عملية التوافق النفسي و الذي يعتبر علامة من علامات الصحة النفسية الجيدة. إذن التوافق النفسي هو المرونة التي يشكل بها الكائن الحي اتجاهه و سلوكه لمواجهة موافق جيدة يكون هناك تكامل من تغيير الكائن الحي عن طموحه و توقعات متطلبات المجتمعات.

و نصل في نهاية الأمر إلى ان قدرة الفرد على التوافق النفسي بأبعاده يكسبه استمتعا بالحياة و العمل و بالأسرة و الأصدقاء و يشعر بالطمأنينة و السعادة و راحة البال، كل ذلك يعمل على زيادة الكفاءة و العمل، كما أن التوافق النفسي يساعد على أن ناجحا في عمله أيا كان نوع هذا العمل بالرغم من أن المستوى في الأداء يتطلب مقومات صاحبه الأساسية منها صحة و سلامة الجسم و كذا توافر بعض عناصر اللياقة البدنية إلا أن ذلك لا يقلل من أهمية التوافق النفسي في علاقته بمستوى الأداء في كافة الأنشطة الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية.

كما أشار إليها صبرة محمد علي و أشرف محمد عبد الغني أن معايير الصحة النفسية :

أ. تقبل الفرد الواقعي بحدود إمكانياته: إحدى الوسائل للتعرف على الصحة النفسية لفرد من الأفراد نسال : إلى أي حد يدرك هذا الفرد حقيقة وجود الفروق الفردية بين الناس و مدى اتساع هذه الفروق؟ و كيف يرى هذا الفرد نفسه بالمقارنة مع الآخرين؟ و ماهية فكرته عن مميزاته الخالصة و عن حدود قدرته و ما يستطيعه و ما لا يستطيعه؟

ب. المرونة و الاستفادة من الخبرات السابقة : السوي لديه القدرة على التكيف و التعديل و التغيير بما يتناسب مع ما يجد على الموقف حتى يحقق التكيف، و قد يحدث التعديل نتيجة تغيير طراً على حاجات الفرد.

(1) حسين أحمد حشمت، حسين باهي، مرجع سابق، ص 70-73.

كما أظهرت كثيرة من الدراسات البحثية في المجال الرياضي أهمية التوافق الشخصي و تأثيره على التحصيل العلمي و النظري على الأنشطة الرياضية المختلفة و الذي يتمثل بمستوى الأداء بان هناك علاقة ايجابية بين أنماط التوافق الشخصي و أن هناك علاقة تأثير و تأثير بين التوافق الشخصي و ممارسة الأنشطة الرياضية، فمثلا الثقة بالنفس مظهر من مظاهر التوافق الشخصي لدى الفرد و بدونها لا يستطيع الفرد أن يحقق أي حاجيات او بطولات للأنشطة التي يمارسها.<sup>(1)</sup>

### 3.1. الإعاقة الذهنية

#### 1-لمحة تاريخية عنالإعاقة الذهنية:

الإعاقة الذهنية ظاهرة قديمة قدم البشر فالملاحظ أن الناس يتوزعون في صفاتهم وقدراتهم توزيعا طبيعيا فلو عدنا إلى تاريخ المعاقين ذهنيا لوجدنا أن النظرة لهذه الفئة وغيرها من الفئات ذوي الاحتياجات الخاصة مرت بتغيرات عديدة على مرالعصور وتدرجت من القسوة والقتل في العصور القديمة إلى النظرة الإنسانية في العصور الحديثة ويتجلى ذلك من خلال المراحل التالية:

#### 1-1- مرحلة الإبادة:

قديمًا كن ينظر إليهم على أنهم عالة وعبئ على المجتمع لا منفعة منهم وأنهم يحملون أرواحا شريرة فمكأنهم السجن فناديأفلاطونبإقامة مجتمع خال من العجز ودعيالى نبذهم وطردهم خارج البلاد.<sup>2</sup> إمارسطو فطالبًا بإيجاد قانون يحدد المواليذ التي يجب تربيتهم والتخلي عنهم بقتلهم أو نفيهم في اسيرطة ظل المعاقين ذهنيا بجميع مستوياتهم يعاملون بلا رحمة ولا شفعة حتى لا تنحدر دولتهم التي كانت تقوم على احترام القوة حيث يقومون بإلقائهم في نهر اورتاس باعتبارهم أفراد غير صالحين للحياة ويجب التخلص منهم في مرحلة الطفولة. أما الرومان كانوا يحتفظون بالمعاقين ذهنيا بدرجة شديدة في بيوت الأغنياء لأغراض التسلية واللهو، أو استغلالهم لأغراض سيئة لترفيه الأغنياء.

#### 1-2- مرحلة الإهمال:

ولما جاءت الديانات السماوية في العصور الوسطى بما تحمله من تعاليم المحبة والتسامح والإخاء بين البشر ظهرت بذور الإحسان في الديانات اليهودية لرعاية المعاقين ذهنيا وذوي العاهات.<sup>3</sup> كما أمرت المسيحية بالإخاء والمحبة لهم والاهتمام برعاية هذه الفئة عن طريق إتاحة الفرصة لها للعيش في رحاب الكنيسة فقد كانوا يوضعون بدافع من الرحمة والشفقة التي تدعوا إليها المسيحية في ملاجئ خاصة حيث كان يتم تزويدهم بالغداء والشراب والكساء في هذه الملاجئ التي توجد أغلبية الكنائس أوإيادعهم في السجون إلى جانب المجرمين لاعتقادهم أنهم يشكلون خطورة على المجتمع.

(1) حسين أحمد حشمت، حسين باهي، مرجع سابق، ص 70-73.

(2) سهير محمد سلامة شاش: التربية الخاصة للمعاقين عقليا بين العزل والدمج، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 2002، ص 25.

(3) أمل معوض المحجسي: تربية الأطفال المعاقين عقليا، دار الفكر، عمان، 2002.

تميزت هذه المرحلة بحماية الأفراد بظهور الديانات السماوية المسيحية التي أمرت برعاتهم في نطاق الكنيسة بداعي الرحمة والشفقة بتزويدهم بالحاجات الضرورية وإيداعهم في ملاجئ خاصة أو في الأقبية أو السجون وعودة تفشي التفكير الخرافي باعتبارهم خلفاء الشياطين وإذ يستلزم إخراج الأرواح الشريرة بعدة أساليب قهريّة.

### 1-3- مرحلة الاهتمام:

تجلى الاهتمام لفئة الأطفال المعاقين ذهنياً من خلال اهتمام الشريعة الإسلامية بالضعفاء والمساكين وأبناء السبيل وذوي العاهات بتحديد مسؤوليتها المسلم نحو مجتمعه وأكد على كرامته الفرد واحترامه برعاية العجزة والحرص على المساواة بين مختلف فئات المجتمع ورعاتهم من قبل بيت مال المسلمين بتخصيص جانباً من الزكاة والوصايا مما مكنت الشخص المعاق ذهنياً من تحقيق أغراضه في التعلم والتكافل الاجتماعي بإنشاء المستشفيات العلاجية لهم للرعاية الصحيحة واستخدام العلاج النفسي لمعالجة حالاتهم.

كما تنبّه "ابن سينا" لفئة المعاقين ذهنياً بدرجة شديدة وخاصة الذين لا يتلقون أي نوع من أنواع التربية وبالتالي يجب تخصيص لهم طرق وأساليب تضمن لهم الحياة في المجتمع كما استمر الاهتمام بهذه الفئة حتى القرن 18. في بداية القرن 19 ظهرت مجهودات من "جون إيتارد" باعتباره أول طبيب حاول علاج الإعاقة الذهنية على أساس الفلسفة الحسية حيث قام بتعليم طفل ضعيف العقل وجده أحد الصيادين وفي غابة فيرون بفرنسا سنة 1798 الذي كان متوحشاً ولا يتقن جوانب السلوك الإنساني المتحضر ولا يتقن اللغة حيث وضع برنامجاً لتعليم وتدريب هذا الطفل بالاعتماد على الحواس مدة 5 سنوات إلا أنه فشل في تحقيق أهدافه بتعليم الكلام والسلوك المقبول وتوصل إلى تعليمه أشكال بسيطة من الكلمات.<sup>1</sup>

وتابع "سوجان" جهود أستاذه "جون إيتارد" تربية وتعليم الطفل المعاق ذهنياً المتوحش والتي أسفرت على إنشاء أول مؤسسة لرعاية المعاقين ذهنياً بباريس سنة 1938 على يد "إيتارد".

وفي سنة 1850 أسس "سوجان" مؤسسة لرعاية المعاقين ذهنياً بعد أن هاجر من فرنسا إلى لوم. وفي سنة 1848 مستخدماً نظريته الفسيولوجية الخاصة به وأنشأ فصلاً لهؤلاء الأطفال في الهواء الطلق حيث صمم لهم برنامجاً لتنمية وظائفهم الحركية والصوتية وأعضاء الجسم ضعيفة التكوين وحاول تعليمهم الكلام ثم الكتابة ثم القراءة.<sup>2</sup>

ونتيجة لزيادة الاهتمام بمشكلة هذه الفئة في فرنسا صمم العالم "بنيه" أول مقياس لذكاء سنة 1905 بوضع طريقة موضوعية لتشخيص الأطفال المعاقين ذهنياً بوضعهم في مدارس خاصة حتى لا يتعرضوا للإحباط والقلق الذي يصيبهم من جراء وجودهم في الفصول العادية حيث تركزت فلسفة بينيه في تربية الطفل المعاق ذهنياً في العي معرفة القدرة العقلية له وقدرته على التعلم وإمكانات العمل على تنظيم برنامج تعليمي في المدارس العامة لجعلهم قادرين اجتماعياً ومهنيّاً بدلاً من إيوائهم في مؤسسات ينشأها المجتمع وفي سنة 1922 تأسست جمعية الأطفال

<sup>1</sup> أمل نعوض المجرسي: مرجع سابق، ص 78-79

<sup>2</sup> فاروق محمد الصادق: سيكولوجية التخلف العقلي، مكتبة جامعة الملك فيصل، الرياض، ص 194

الغير عاديين بأمريكا، كما تأسست الجمعية الأمريكية للآباء المعاقين ذهنياً سنة 1950 وبلغت ذروة الاهتمام بهذه الفئة سنة 1962 حيث يبنى الرئيس الأمريكي "جون كيندي" رعاية المعاقين بسبب تخلف شقيقة.

وتجلى الاهتمام العالمي بهذه المشكلة من خلال وضع تشريعات وقوانين دولية تكفل لهم حقوقهم في الحياة والاندماج في المجتمع.

حيث لم يعد ينظر إليهم علي أنهم أفراد عاجزين وإنما أصبحت تؤخذ ما لديهم من قدرات وإمكانات، مما أدى إلى الاعتراف بحقوقهم والعمل علي تربيتهم وتعليمهم في مدارس خاصة.

**2- مفهوم الإعاقة الذهنية:** إن تعدد الاختصاصات التي تناولت موضوع الإعاقة الذهنية جعل الأمر أكثر صعوبة في تحدي تعريف واحد مقبول وذلك لاستناده عدة جوانب طبية واجتماعية ونفسية ومن أهم هذه التعريفات مايلي:

### 2-1-1- التعريف الطبي:

ويعتبر التعريف الطبي من أقدم التعريفات باعتبار الأطباء من أوائل المهتمين بتشخيص وعلاج هذه المشكلة ومن ابرز هذه التعريفات:

### 2-1-1-1- تعريف سوحان:

"إن طاقة الطفل للنمو تكون متساوية لدى جميع الأطفال حديثي الولادة ولكن الأعضاء التي تنقل الرسائل إلى المخ يكون بنقص أو غير كافية لدى بعض الأفراد ومن ثم تمتع الخبرات من أن تنقل بصورة فعالة"<sup>1</sup>

### 2-1-1-2- تعريف لوريا:

"الإعاقة الذهنية حالة قصور وظائف العقل نتيجة عوامل داخلية في الفرد أو خارجية تؤدي إلى ضعف في كفاءة الجهاز العصبي ونقص في القدرة العامة للنمو وقصور في القدرة على التكيف"<sup>2</sup>

### 2-1-1-3- تعريف جرفيس:

"الإعاقة الذهنية هي حالة توقف أو عدم اكتمال النمو العقلي نتيجة لعرض أو اصابة قبل سن المراهقة أو نتيجة عوامل جينية"

### 2-1-1-4- تعريف ترييد جولد:

"التخلف الذهني حالة يعجز فيها العقل على الوصول إلى مستوى النمو السوي أو اكتمال ذلك النمو"<sup>3</sup> من خلال هذه التعريفات نلاحظ أنها ربطت بنقص الخبرة نتيجة خلل على مستوى الرسائل الحسية للمعلومات إلى المخ أو نقص على مستوى الجهاز العصبي.

<sup>1</sup> فاروق محمد الصادق: مرجع سابق، ص 194.

<sup>2</sup> أمل معوض المحجسي: مرجع سابق، ص 99.

<sup>3</sup> علا عبد الباقي إبراهيم: مرجع سابق، ص 28.

## 2-2- التعريف السيكومتري:

يهتم هذا التعريف بمقارنة الفرد المتخلف ذهنياً بمجموعة معيارية مع أفراد عاديين أو مقارنة أدائه بمستوى أداء معين الذي يعتمد نسبة الذكاء كمحك في تعريفه، ومن أهم التعريفات التي تضمنت هذا الجانب ما يلي:

### 2-2-1- تعريف سبيتز:

الإعاقة الذهنية حالة من النمو العقلي المتأخر تحدد نسبة الذكاء أدنى من 70 علي اختبار فردي متقن للذكاء.<sup>1</sup> من خلال التعريفات نجد أنها اعتمدت في تعريفها للإعاقة الذهنية على مقياس الذكاء "لبنيه" و"وكسلر" لأنها ربطته نسبة الذكاء باعتباره محك أساس في ذلك وتجلي ذلك من خلال تعريف "والين" 1943 الذي ربطه بإخفاق في تطبيق اختبارات الذكاء والتي تقدر بـ 70 درجة.

### 2-3- التعريف الاجتماعي:

ظهر هذا التعريف نتيجة الانتقادات الموجهة لمحتوي مقاييس القدرة لتأثرها بعوامل ثقافية وعقلية واجتماعية ومن أهم تعاريف هذا الاتجاه ما يلي:

### 2-3-1- تعريف دول:

"الشخص المعاق ذهنياً هو شخص غير كفء اجتماعياً ولا يستطيع أن يسير أموره وهو اقل من الشخص السوي في القدرة العقلية ويحدث التخلف عند الولادة او في سن مبكرة"  
كما يعرفه الشخص المعاق ذهنياً بأنه يتصف ب:

- عدم الكفاية الاجتماعية.

- تدني القدرة العقلية.

- تظهر الإعاقة الذهنية خلال فترة النمو وغير قابلة للشفاء.

- تستمر خلال مرحلة النضج.

- تعود الإعاقة الذهنية إلى عوامل تكوينية.<sup>2</sup>

### 2-3-2- تعريف سارسوان:

"الإعاقة الذهنية حالة يظهر فيها عدم التوافق الاجتماعي وتصاحب بقصور في الجهاز المركزي" وترتكز هذه التعريفات على فشل أو نجاح الفرد في الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية منه عند مقارنته مع أقرانه من نفس العمر وتبين ذلك من تعريف "دول" 1941 الذي أرجعه إلى عدم قدرة الفرد على الصلاحية الاجتماعية وتدني القدرة العقلية الذي يصاحبه في مرحلة النمو الناتج عن عوامل تكوينية.

### 2-4- التعريف المتعدد:

تتناول هذه التعريفات الإعاقة الذهنية من حيث الأداء الوظيفي العقلي والسلوك التكيفي ومن أهمها مايلي:

<sup>1</sup> محمد محروس الشناوي: التخلف العقلي، دار غريب، القاهرة، 1997، ص 40.

<sup>2</sup> بطرس حافظ بطرس: إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة وأسره، دار المسيرة، عمان، 2007، ص 133.

**2-4-1- تعريف هيبير 1959:** يعتبر هذا التعريف من أهم التعريفات لبنية من الجمعية الأمريكية للإعاقة الذهنية 1961 والذي نص على :

تمثل الإعاقة الذهنية مستوى الأداء الوطني العقلي الذي يقل عن متوسط الذكاء بانحراف معياري واحد يصاحبه خلل في السلوك التكيفي ويظهر في مراحل العمر النهائية مثبت الميلاد وحتى 16 سنة.<sup>1</sup> كما عرفه على انه:

مستوى الأداء الوظيفي الفعلي الذي يقل عن المتوسط والذي يظهر في مرحلة النمو مرتبط بخلل واحد وأكثر من الوظائف التالية:

-النضج:هو المستوى الذي تنمو فيه المهارات الأساسية خاصة مهارة الحبو، المشي الكلام.

-التعلم:هو القدرة على الحصول على المعرفة من خلال الأفراد.

-التكيف الاجتماعي:هو القدرة على المحافظة على العلاقات الاجتماعية والتعامل مع الأشخاص الآخرين.<sup>2</sup>

**2-4-2- تعريف جروسمان 1973:**

"الإعاقة الذهنية ترجع إلى انحراف دال عن السواء في الوظائف العقلية يصاحب قصور في السلوك التكيفي ويظهر في مراحل العمر النامية حتى من سن 18 سنة.

**2-4-3- تعريف الجمعية الأمريكية للإعاقة الذهنية 2002:**

"الإعاقة الذهنية تتميز بقصور واضح في الأداء العقلي والسلوك التكيفي الذي يظهر في المهارات الإدراكية والاجتماعية والتكيفية والعلمية وينشأ قبل سن 18 سنة"<sup>3</sup>

من خلال هذه التعريفات يتضح لنا ما يلي: - الاداء الوظيفي لسلوك منخفض بشكل واضح الشاء فترة النمو.

- وجود قصور السلوك التكيفي للفرد ملازما للأداء العقلي المنخفض.

- حدوث الإعاقة الذهنية أثناء فترة النمو حتى سن 18 سنة.

**3-تصنيف الإعاقة الذهنية:**

تعتبر عملية التصنيف من أهم العمليات التي تساعد الباحثين على اتخاذ القرار لإرساء قواعد مشتركة للتعامل مع هذه الفئة التي تختلف حسب عوامل عديدة في دراسة الباحثين وتتلخص أهم التصنيفات في:

**3-1- التصنيف الطبي:** اعتبر الأطباء أن الإعاقة الذهنية عرض أو نتيجة لمرض عضوي معين لأسباب مرضية وهي التي تؤدي إلى الإصابة به ومن أهم هذه التصنيفات تصنيف الجمعية الأمريكية الذي يتضمن:

-إعاقة ذهنية مرتبطة بأمراض القسم مثل إصابة المخ الناتجة عن تسمم الأم برصاص.

<sup>1</sup> جمال الخطيب ومني الحديدي وآخرون:مقدمة في تعليم طلبة ذو الحاجات الخاصة،دار الفكر،عمان،2007،ص152.

<sup>2</sup> صالح حسن أحمد الدايري:سيكولوجية رعاية الموهوبين المتميزين وذوي الاحتياجات الخاصة،دار وائل،عمان،2005.

<sup>3</sup> جمال الخطيب ومني الحديدي وآخرون:مرجع سابق،ص154.

- إعاقة ذهنية مرتبطة بأمراض ناتجة عن إصابات جسمية مثل إصابة الدماغ أثناء أو بعد الولادة لأي سبب من الأسباب.

- إعاقة ذهنية مرتبطة بأمراض غير معروفة السبب وتحدث قبل الولادة أو بعدها.

- إعاقة ذهنية غير مرتبطة بأسباب عضوية ناتجة عن عوامل أسرية.

**3-2- التصنيف الإكلينيكي:** يعتمد هذا على الملامح والمظاهر الجسمية التي تصاحب بعض حالات الإعاقة وهذا أهمها:

- **عرض داون:** يمثل نسبة 100% من حالات الإعاقة الذهنية والذي يرجع نسبة إلى خلل في الإنقسام الكروموزومات

( رقم 21) ويصبح عددها 74 ك بدلا من 46 ك.

- **حالات استسقاء الدماغ:** تتميز أفراد هذه الفئة بقصر القامة حيث لا يتجاوز طولهم 60+70 سم والتي ترجع إلى أسباب وراثية أو خلقية نتيجة نقص إفراز الغدة الدرقية أثناء الحمل أو عوامل مكتسبة نقص غذاء الطفل بعد الولادة.

- **حالات اضطراب التمثيل الغذائي:** تكون هذه الحالات نتيجة فقدان إنزيم أو حامض فينيلاتيلهيدروسيلاز يفرزه الكبد يساعد على أكسدة الحامض الأميني فينيلانيل الموجود في البروتين ويؤدي ارتفاع للإفراز في الدم إلى آثار سامة على الخلية المخية وينتج عنها موت الخلايا العصبية.<sup>1</sup>

**3-3- التصنيف على أساس نسبة الذكاء:**

تصنف الإعاقة الذهنية حسب قدرة الفرد العقلية من خلال الحكم على قدرته الحالية وليس الحكم المسبق على درجة الأداء بناء على نسبة الذكاء فحسب ماورد في "أمل معوض الهجرسي" يمكن تصنيف الإعاقة الذهنية حسب مقاييس " بينية" و " كسكلر" على هذا الأساس واستنادا إلى تعريفها إلي ما يلي:<sup>2</sup>

- تصنيف "هيبير" للذكاء حسب اختبار " بينية" و "وكسلر" إلي:

فئات التخلف الذهني	نسبة الذكاء وفقا لاختبار بينيه	نسبة الذكاء وفقا لاختبار وكسلر
التخلف الذهني الهامشي	68°-84°	70°-85°
التخلف الذهني الخفيف	52°-67°	55°-69°
التخلف الذهني المعتدل	36°-51°	40°-54°
التخلف الذهني الشديد	20°-35°	25°-39°
التخلف الذهني الحاد	أقل من 20°	أقل من 25°

<sup>1</sup> حولة أحمد مجيا وماجد السيدة: الإعاقة العقلية، دار وائل، عمان، 2005، ص 21-23-24.

<sup>2</sup> أمل معوض الهجرسي: مرجع سابق، ص 129.

جدول رقم(01) يوضح تصنيف هيبير للذكاء.

- كما يتم تصنيف التخلف الذهني علي أساس نسبة الذكاء إلي 03مستويات تتمثل في:

فئات التخلف الذهني	نسبة الذكاء وفقا لاختبار "بينيه"	نسبة الذكاء وفقا لاختبار "وكسلر"
التخلف الذهني الخفيف	°40-°68	°50-°70
التخلف الذهني المتوسط	°20-°39	°20-°50
التخلف الذهني الشديد	أقل من °20	أقل من °25

جدول رقم02 يوضح تصنيف هيبير للتخلف الذهني علي اساس نسبة الذكاء

**3-3-1- التخلف الذهني الخفيف:** تتراوح نسبة هذه الفئة 50-70 درجة ويمثلون 75% من ضعاف العقل ويتراوح عمرهم العقلي من 7-10 سنوات ويحتاجون إلى خدمات تربوية خاصة لعدم قدرتهم على متابعة الدراسة في الصفوف العادية.

**3-3-2- التخلف الذهني المتوسط:** تتراوح نسبة الذكاء لديهم من 25-50 درجة ويمثلون 20% من ضعاف العقل ويتراوح عمرهم العقلي من 5-7 سنوات ويتصف أفراد هذه الفئة بعدم قدرتهم على التكلم أو قدرتهم على التدرب على بعض المهارات التي تساعد في حمايتهم من الأخطار.

**3-3-3- التخلف الذهني الشديد:** تتراوح نسبة ذكائهم بأقل من 25 درجة يمثلون نسبة 5% من ضعاف العقل وعمرهم العقل 3 سنوات ويتصف أفرادها بعدم قدرتهم على التعلم أو التدريب فهم بحاجة إلى رعاية كاملة لأنهم لا يستطيعون حماية أنفسهم من الأخطار.<sup>1</sup>

#### 3-4- التصنيف التربوي:

يصنف التربويين المتخلفين ذهنيا إلى فئات اعتمادا على قدرتهم على معرفة نسبة الذكاء باعتبارها معيار أساسي لتوضيح مستوى الأداء الوظيفي للقدرة العقلية وتنقسم إلى:

**3-4-1- القابلون للتعلم:** نسبة ذكائهم 50-75 درجة أفراد هذه الفئة لا يستطيعون الاستفادة من البرامج التربوية في المدارس العادية لان تحصيلهم الأكاديمي متراجع مقارنة مع العاديين من نفس الفئة العمرية ويتراوح العمر العقلي لديهم من 06-09سنوات.

**3-4-2- القابلون للتدريب:** نسبة ذكائهم 25-49 درجة لا يستطيعون التعلم إلا أنهم قابلون للتدريب ورعاية خاصة من خلال تدريبهم على تعلم المهارات اللازمة للاعتماد على النفس والتكيف مع الآخرين ويتراوح العمر العقلي بين 03-06سنوات.

**3-4-3- غير القابلين للتدريب:** نسبة ذكائهم أقل من 25 درجة ويحتاجون إلى رعاية كاملة وعناية خاصة وإشراف تام من الآخرين وتدريبهم علي مهارات العناية بالذات، لا يزيد العمر العقلي عن 03سنوات.

<sup>1</sup> سعيد حسن العزة: الإعاقة العقلية، دار العلمية الدولية، عمان، 2001، ص50.

### 3-5- التصنيف الاجتماعي:

يعتمد على درجة نضج الفرد اجتماعيا والاعتماد من نفسه في تصريف شؤونه وتعامله مع الآخرين بتكوين علاقات اجتماعية، وقد اعتمدت الجمعية الأمريكية للتخلف الذهني على مقياس السلوك التكيفي لما له من أهمية في علاقاته بكل من لتعلم والنضج والتكيف الاجتماعي وضعت مستويات لحالات التخلف الذهني طبقا للتصنيف الاجتماعي وهي:

**3-5-1- المستوى 1:** هم فئة التخلف الذهني البسيط نسبة ذكائه 50-75 درجة وهم قابلين للتعلم ولهم انحراف سلبي بسيط عن المعايير الاجتماعية.

**3-5-2- المستوى 2:** هي فئة التخلف الذهني المتوسط نسبة ذكائها 25-50 درجة وهم قابلين للتدريب للعناية بأنفسهم ولديهم انحراف سلبي واضح على المعايير الاجتماعية ويمكنهم التكيف في نطاق محدود مع الآخرين

**3-5-3- المستوى 3:** هي فئة التخلف الذهني الشديد نسبة ذكاؤها اقل من 25 درجة وهم غير قابلين للتعلم ولا التدريب لذا هم بحاجة ألي تنمية بعض الإمكانيات الحسية والحركية للعناية بأنفسهم ولهم انحراف سلبي شديد عن المعايير الاجتماعية لا يستطيعون التكيف واعتماديين.<sup>1</sup>

تهدف هذه التصنيفات إلي وضع حالات التخلف الذهني ضمن سياق معين حسب وجهة نظر كل منهم في تحديد وذلك من اجل تقديم الرعاية اللازمة لهؤلاء الأطفال كاعتماد علي التصنيف المرتبط لأسباب مرضية أو علي أساس تحديد نسبة الذكاء والتي تهدف إلي تقديم الخدمات الخاصة بهم وذلك من خلال مراعاة قدراتهم وإمكاناتهم، التي تظهر من سلوكياتهم ومهاراتهم الاجتماعية.

### 4- خصائص المعاقين ذهنيا:

يتميز الأطفال المعاقين ذهنيا بفروق شاسعة فيما بينهم وبعدم تجانسهم من حيث ما يتمتعون من سمات ومع ذلك فهم يشتركون في خصائص ويختلفون في خصائص أخرى وذلك حسب مستوي إعاقتهما والأضرار البيئية والتأثيرات الثقافية التي تتفاعل معها كل منهما ومنأهم هذه الخصائص ما يلي:

### 4-1- الخصائص العامة للمعاقين ذهنيا:

يشارك المعاقين ذهنيا في عدة خصائص تختلف حسب مستوي الإعاقة وتتمثل هذه الخصائص فيما يلي:

### 4-1-1- الخصائص الجسمية والحركية:

يتميز الطفل المعاق ذهنيا بتأخر في النمو الجسمي بشكل عام حيث يكونون اصغر جسما و اقل حجما وطولا كما يتسمبضعف الحالة الصحية التي تؤثر عليه من ناحية الأداء مما تجعله يشعر بتعب ويتعرض للأمراض نتيجة

<sup>1</sup> السيد عبد النبي السيد: الأنشطة التربوية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، المكتبة الأنجلومصرية، القاهرة، 2004، ص 41-40.

عدم الاهتمام بنظافته وعدم تعلمه كيفية اكتسابها، وكذا عدم التوازن الحركي والتحكم في الجهاز العضلي لذا يحتاج إلى تدريبات لتنمية التوازن الحركي والقدرات الحركية.<sup>1</sup>

#### 4-1-2- الخصائص العقلية والمعرفية:

يتميز الطفل المعاق ذهنياً بتأخر النمو العقلي الذي لا يصل إلى مستوى الطفل العادي وتدني نسبة الذكاء بحيث نقل عن 70 درجة وانخفاض العمليات العقلية المتمثلة في:

- ضعف القدرة علي الانتباه، ضعف القدرة علي الإدراك، ضعف القدرة علي التذكر، ضعف القدرة علي التفكير، ضعف القدرة علي الفهم والاستيعاب، ضعف القدرة علي التخيل والتصور، تأخير التعبير اللغوي بقصور النمو اللغوي.<sup>2</sup>

#### 4-1-3- الخصائص الانفعالية الاجتماعية:

يتميز الطفل المتخلف ذهنياً بصعوبة في التكيف الاجتماعي وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين ومشاركة الأصغر منه سناً في اللعب وفي التفاعلات الاجتماعية ويتسمون بالنزعة العدوانية الموجهة نحو ذواتهم أو الموجهة نحو الآخرين وشعورهم بالعدوانية وعدم تقدير الذات الذي يرجع إلي عدم شعوره بأمن وعدم الكفاية بسبب تكرار خبرات الفشل التي بها في نظر الآخرين.

ويتميز الكثير من هؤلاء الأطفال بصفة التردد وتقلب المزاج وعدم الاتزان الانفعالي وعدم الاستقرار والبلادة وعدم الاكتراث للمعايير الاجتماعية ويواجه بالفشل والنقد في معظم الوقت والخيارات التي يمر بها مما يشعره بالعجز عن تحقيق النجاح وعدم التقبل من الآخرين وتكون نظرتهم إلي نفسه بعدم الثقة بالنفس كما يبدي الأطفال المتخلفين ذهنياً الشعور بالخوف وعدم الأمن مما يجعل لهم قابلية للإستهواء وسهولة الانقياد وبذلك يسهل استخدامهم في بعض الأغراض الخارجية عن القانون.

**5- أسباب الإعاقة الذهنية:** يرجع التخلف الذهني إلي العديد من العوامل والأسباب التي تساعد في تحديد اجراءات الوقاية من الإعاقة لمنع حدوثها أو التقليل منها لتقديم الخدمات اللازمة تبعاً لظروف كل حالة واحتياجاتها وتحديد هذه الأسباب فيما يلي:

#### 5-1- أسباب ما قبل الولادة:

يحدث التخلف الذهني أثناء تكوين الجنين في بطن أمه نتيجة عوامل أدت إلي تلف أنسجة المخ أو أعاقة نموه والتي بدورها إلي:

#### 5-1-1- عوامل وراثية: تتمثل في:

<sup>1</sup> فاروق الروسان: مناهج وأساليب تدريس ذوي الاحتياجات الخاصة، دار الزهران، الرياض، 2001، ص33.

<sup>2</sup> السيد عبد النبي السيد: مرجع سابق، ص43.

**5-1-1-1- العيوب المخية الموروثة:** وهي عوامل مباشرة تنقل عن طريق الجينات من الآباء إلى الأبناء التي تحملها الصبغيات الوراثية ويحدث ذلك نتيجة أسباب مرضية بيوكيماوية تنقل من الآباء إلى الأبناء تسبب تلفا في الدماغ والجهاز العصبي.

**5-1-1-2- اضطراب الكروموزومات:** يحدث هذه الاضطرابات أثناء عملية تكوين وانقسام لخلايا الذي تنتفي توزيع الكروموزومات مما يؤدي إلى وجود كروموزوم زائد في الخلية حيث يكون لديه 47 كروموزوم مقارنة بالطفل العادي والذي يؤدي إلى عيب في تكوين المخ.<sup>1</sup>

**5-1-1-3- اضطراب في تكوين الخلايا:** ينتقل هذا الاضطراب إلى الجنين عن طريق جينات معينة تؤثر على سلامة تكوين الخلايا بشكل عام وفي خلايا الدماغ بشكل خاص مما يؤدي إلى التخلف الذهني.

**5-1-1-4- اضطراب في خلايا الدم (Rh):** يتغير احد العوامل الرئيسية المكونة للدم الذي يختلف في مفهومه عن فصائل الدم.

يعتمد ظهوره الذي الإفرد علي التركيب الجيني لهذا العامل الذي الأبوين يظهر كأثر اختلاف الدم الأبوالأم في حالة واحدة عندها يكون العامل لريزوسيلدي الأب (+) ولدي الأم (-) مما يجب عليه ظهور Rh للجنين (+) بالتالي اختلاف بين الأم والجنين فيؤدي إليإنتاجالأجسام مضادة في دمها للدفاع عن جسمها فتهاجم هذه الأجسام المضادة كريات الدم الحمراء لدي جنينها مما يترتب عليه وفاته أوإحداث حالة الإعاقة الذهنية.<sup>2</sup>

## 5-1-2- العوامل البيئية:

يقصد بها العوامل التي تؤدي علي الجنين أثناء مرحلة الحمل ومنها:

**5-1-2-1- الأمراض التي تصيب الأم الحامل:** قد تتعرض الأم الحامل لعدد من الأمراض التي تؤثر علي الجنين ومن بين هذه الأمراض خطورة هي تعرضها لمرض الحصبة الألمانية خاصة في الأشهر الثلاثة من الحمل حيث يصيب هذا المرض الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي إليالإعاقة الذهنية أو تعرض الأمالحامل لمرض لسيكلفزدسيس حيث يؤدي إلي التخلف الذهني للجنين.

**5-1-2-2- سوء تغذية الأم الحامل:** يقصد بالتغذية الجيدة هي التغذية التي تضمن العناصر اللازمة لنمو الفرد من الناحيتين الجسمية والعقلية، وتتمثل هذه العناصر في البروتينات الكربوهيدرات و الفيتامينات والأملاح المعدنية التي يشترط تناولها في طعام الفرد خاصة الأم الحامل مع الهواء النقي، فسوء التغذية هو نقص تلك العناصر أو اختلال توازنها مما ينتج عنه خلل في نمو الجهاز العصبي المركزي وخاصة الشهور الأولى من الحمل. يبعد

**5-1-2-3- تعرض الأم الحامل للأشعة السينية:** تعتبر الأشعة السينية سببا رئيسي في حدوث الإعاقات بشكل

عام ومنها الإعاقة الذهنية لأنها تعمل علي انقسام الخلايا بطريقة غير عادية

<sup>1</sup> مصطفى نوري القمش و خليل عبد الرحمان لمعاينة: مرجع سابق، ص 48.

<sup>2</sup> سعيد حسني العزة: التربية الخاصة لذوي الإعاقات العقلية والبصرية والحركية، دار العلمية الدولية، عمان، 2001، ص 39.

كما تعمل علي إتلاف الجهاز العصبي المركزي للجنين وخاصة في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل خاصة أنها ترتبط بالتشوهات الخلقية للجنين.

**5-1-2-4- تناول الأم الحامل للعقاقير والأدوية:** تعتبر الأدوية والعقاقير سببا رئيسا في التخلف الذهني الذي يعتمد من نوع تلك الأدوية والعقاقير خاصة إذا تناولتها أثناء الحمل التي تؤدي إلي إتلاف الخلايا الدماغية ومنها الأدوية المهدئة مثل مادة التاليدومايد *thalidomide* والأسبرينوالفاليوم، أو تناول المضادات الحيوية التي توصف لها في الأمراض والالتهابات كما أن تناول الم للعقاقير والمخدرات مثل الكوكايين والهيريون والمورفين وإدمانها علي المشروبات الكحولية تؤثر سلبا علي نمو أطفالها التي تظهر من خلال التشوهات الجسمية خاصة في نمو الفكين والأنف والقلب ومشكلات النمو الحركي خاصة مهارات التآزر البصري الحركي ومشكلات تتعلق بالنمو العام خاصة في مظاهر الطول والوزن.<sup>1</sup>

### 5-2- أسباب أثناء الولادة:

تعتبر لولادة مرحلة هامة في حياة الطفل يؤثر فيه لما تحدثه من مشاكل ومن الأسباب التي تحدث أثناء عملية الولادة وتؤدي إلي الإصابة بالإعاقة التنمية مايلي:

**5-2-1- نقص O2 عن المخ:** يعتبر نقص الأوكسجين للام الحامل والجنين أثناء عملية الولادة من أهم العوامل التي تؤدي إلي الإعاقة الذهنية بسبب تلف الخلايا الدماغية لان الدماغ لايقوم بعمله إلا بعد تزويده بكميات هائلة من الأكسجين والغذاء.

**5-2-2- الصدمات الجسدية:** يقصد بها الصدمات الجسدية التي تعرض لها الجنين أثناء عملية الولادة والمتمثلة في الكميات أو استخدام الأدوات الخاصة بالولادة القيصرية بسبب وضع الرأس تؤدي إلي إحداث تلف في القشرة المخية أو الجهاز العصبية المركزي مما يترتب عليه التعرض إلي التخلف أو الإعاقة الذهنية

### 5-3- أسباب ما بعد الولادة:

قد يولد الطفل ولادة طبيعية ويكون عرضه للإصابة بالتخلف الذهني إذا تعرض لمرض أو حادث يؤدي إلي تلف الجهاز العصبي المركزي ومن أهم أسبابها مايلي

### 5-3-1- الاضطرابات الغذائية :

وان أهمية التغذية الجيدة بعناصرها الرئيسية في مرحلة ما بعد الولادة ابتداء من حليب ألام وانتهاء بالمواد الغذائية الأخرى ضرورية لنمو الخلايا الدماغية من حيث يؤدي نقصها إلي ظهور نمو الخلايا الدماغية وبتالي تلفها ومن ثم حدوث حالة لإعاقة الذهنية كما تعتبر التغذية الجيدة وخاصة المواد البروتينية واليود مصدرا أساسا من مصدر الغدة الدرقية إذتأثر نشاطات هذه الغدة بعدد من الهرمونات المنشطة لها القادمة لها من الغدة الدرقية لذا يعتبر نقص هذه المواد سببا في نقص إفراز هرمون الثيروكسين الذي يعمل علي تنشيط القدرات العقلية عندما يكون الإفراز

<sup>1</sup> جمال الخطيب ومني الحديدي: مرجع سابق، ص164-167.

طبيعياً في الدم ويترتب علي نقصه خمول القدرات العقلية وبعض المظاهر الجسمية المتمثلة في قصر القامة وخشونة الجلد.

**5-3-2- الحوادث والصدمات:** تعتبر الحوادث والصدمات التي يتعرض لها الطفل في مرحلة ما بعد الولادة احد أسباب التخلف الذهني لما لها من تأثير مباشر علي منطقة الرأس لحوادث السيارات والضربات المباشرة أو الوقوع علي الرأس حيث تحدث له نقص في الأكسجيناً ونزيف في الدماغ أو الكسور في الجمجمة أو المخ مما يؤدي إلي تلف الجهاز العصبي المركزي وبالتالي التعرض للاعاقة الذهنية.<sup>1</sup>

**5-3-3- أمراض الطفولة:** تنشأ من عدوى تصيب الجهاز العصبي المركزي حيث تعمل علي إتلاف ومن الأمراض المعدية التي يتعرض لها الطفل تصيبه بالتخلف الذهني هي:  
مرض شلل الأطفال -الالتهابات -التهاب السحايا - التهاب المخ.<sup>2</sup>

نستخلص في الأخير من خلال ما تعرضنا إليه من أسباب التخلف انه هناك العديد من الأسباب المؤدية إليه سواء كانت بصفة مباشرة أو غير مباشرة الذي يكون وراثياً ينتقل عن طريق الجينات من الآباء إلي الأبناء وبيئة لتعرض الأمياليأمراضاً والحوادث أو تناولها للأدوية أو العقاقير في مرحلة الحمل أو أثناء الولادة أو تعرض الطفل إليالإصاباتوالأمراض

#### 6- تشخيص الإعاقة الذهنية:

إن عملية تشخيص الإعاقة الذهنية تستند علي عدة معايير أساسية المتمثلة في الشروط الواجب توافرها للحك علي الحالة بالتخلف الذهني والتي نصتها الجمعية الأمريكية للتخلف الذهني والمتضمنة :  
- أن تكون قدرة الطفل دون المتوسط ونسبة الذكاء اقل من 75° التي تقاس بواسطة اختبارات الذكاء  
- أن يكون لدي الأطفال قصور في السلوك التكيفي الذي يظهر في تأخيرمظاهر النمو الاجتماعي لديه إن يحصل لدي الطفل قبل سن 18 سنة.<sup>3</sup>

كما تشخيص التخلف الذهني يعتد علي اتجاه تكاملي يتم التركيز فيه علي عدة جوانب طبية وسيكومترية واجتماعية وتربوية تهدف إلي تقدم الرعاية الكاملة للطفل والتي تكون كما هي:

#### 6-1- التشخيص الطبي:

يعتبر التشخيص الطبي أقدم لاتجاهات وأهمها في تحديد التخلف الذهني حيث يقوم طبيب الأطفال بفحص الطفل جسمياً وحركياً ويقوم بدراسة حالة الطفل من خلال التقرير الطبي الذي يشمل معلومات عن الحالة الوراثية وظروف الحمل ومظاهر النمو الجسمي والحسي والحركي ويتضمن التشخيص الطبي إجراء الفحوصات الطبية

<sup>1</sup> جمال الخطيب ومني الحديدي وآخرون: مرجع سابق، ص170.

<sup>2</sup> كمال إبراهيم مرسى: مرجع في علم التخلف الذهني، دار القلم، الكويت، 1996.

<sup>3</sup> جمال الخطيب ومني الحديدي وآخرون: مرجع سابق، ص171.

المخبرية اللازمة كإجراء التحاليل لمكونات الدم والبول وسائل النخاع الشوكي وفحص وظائف الغدد وفحص اختبارات اضطرابات التمثيل الغذائي وفحص الجهاز العصبي

كما يقوم بقياس محيط الرأس للطفل المحول إليه مقارنة مع محيط الرأس العادي الذي يسهم في اكتشاف حالات كبرهم الدماغ أو صغره أو حالات استسقاء الدماغ وحالات عرض داون حيث يقوم بتقييم مظاهر حركة الرأس والجذع والذراعين والساقين ومظاهر الاستلقاء علي البطن أو الظهر والوقوف والمشي والطول والوزن.<sup>1</sup>

### 6-2-2- التشخيص السيكومتری:

يعتبر التشخيص السيكومتری من الاتجاهات المعتمدة في تشخيص حالات التخلف الذهني التي تستند علي قياس القدرات العقلية باستخدام عدة مقاييس سيكومترية لتحديد نسبة الذكاء التي ظهرت مع بداية القرن 20 ومن أهمها:

### 6-2-2- اختبار وكسلر:

هو لختبار فردي يعمل علي قياس القدرات العقلية العامة ظهر سنة 1939 ينقسم الي قسمين الاول، ادائي يتضمن اختبار تكملة الصور، ترتيبها، تجميع الاشياء، اما الثاني لفظي يحتوي علي اختبار المعلومات العامة، الفهم، الحساب، المتشابهات، وتذكر الارقام واختبارات المفردات.<sup>2</sup>

### 6-2-3- اختبار جواد نف:

سنة 1926 من قبل "هاريس جواد نف" فهو اختبار ادائي يطبق علي الاطفال من 3 سنوات الي 13 سنة الذي يعتمد علي رسم صورة إنسان كلغة للتعبير باستخدام الرموز، التي تعبر عن المفاهيم المكتومة لديه، تستخدم هذه الاختبارات في التشخيص السيكومتری لتحديد نسبة ذكاء المفحوص. بهدف تحديد علي المنحني التوزيعي الطبيعي لفرض تصنيفه وتقدم الرعاية اللازمة.<sup>3</sup>

### 6-3- التشخيص الاجتماعي:

يعتبر التشخيص الاجتماعي في الاتجاهات الحديثة نسبيا في تحديد التخلف الذهني الذي ظهر نتيجة انتقاد التشخيص السيكومتری والذي يتضمن قياس مظاهر السلوك التكيفي للفرد، التي تبدو في استجابته لمتطلباته الاجتماعية في مراحل العمر المختلفة ومن اهم المقاييس التي تشخص التخلف الذهني ما يلي:

### 6-3-1- مقاييس السلوك التكيفي للجمعية الامريكية للتخلف الذهني:

سنة 1975 نتيجة لتعريف التخلف الذهني من قبل "هيبر" و"جروسمان" الذي تبنته الجمعية للتخلف الذهني والذي يؤكد علي بعد السلوك التكيفي والقدرة العقلية، يتكون هذا المقياس من 95 فقرة تغطي قسمين، القسم الاول يتضمن مظاهر السلوك التكيفي الذي يتالف من 09 مجالات رئيسية تقيس المهارات الاساسية والعادات اللازمة

<sup>1</sup> جمال الخطيب ومني الحديدي وآخرون: مرجع سابق، ص 173-174.

<sup>2</sup> فيصل عباس: الإختبارات النفسية، دار الفكر العربي، بيروت، 1996، ص 54-57.

<sup>3</sup> لويس كامل مليكة: اختبار رسم المنزل والشجرة والشخص، دار التأليف، القاهرة، 1960.

للبقاء والمحافظة علي الاستقلالية الشخصية في الحياة اليومية، اما القسم الثاني فيتضمن مظاهر السلوك اللاتكفي الذي يتالف من 12 مجال يهتم بالسلوك الغير متكيفوالنتصل باختلاف السلوك.

**6-3-2- مقاييس فاينلد للسلوك التكيفي:** صمم من قبل "دول" فهو خاص بالمهارات الاجتماعية عرف بمقتاس النضج الاجتماعي بغطي الفئة العمرية من الميلاد الي سن 18 سنة حيث يتالف هذا المقياس من صورتين: **الصورة الاولى:** صورة مقابلة تضم صورتين الاولى مسحية تحتوي علي 297 بند والثانية موسعة تحتوي علي 577 بند

**الصورة الثانية:** صورة مدرسية تحتوي علي 244 بند، التي تقوم بقياس 5 أبعاد رئيسية تشمل التواصل ومهارات الحياة اليومية وكذا النهارات الحركية للسلوك الغير تكيفي.

#### 6-4- التشخيص التربوي:

يعتبر التشخيص التربوي من الاتجاهات الحديثة في تحديد التخلف الذهني حيث ظهر في السبعينات من القرن 20 سنة 1976 في جامعة ولاية متشجانا لامريكية حيث يهدف هذا التشخيص الي تقييم الاداء الاطفال المتخلفين ذهنيا تربويا تحصيليا باستخدام مقاييس خاصة.

ومن هذه المقاييس مقياس المهارات اللغوية للمتخلفين ذهنيا ومقياس المهارات العدية ومقياس مهارات الكتابة والقراءة ومقارنتها مع الاطفال العاديين، التي تهدف الي تحديد مدى قدرة الطفل علي التعلم ومعدل نموه اللغوي وقدرته علي التعبير اللفظي وادائه التحصيلي والمستوى العام له بمقارنته مع زملائه.<sup>1</sup>

نستخلص من خلال ما تناولناه في تشخيص التخلف الذهني، انه يجب علي الوالدين والمربين الكشف المبكر لهذه الحالات حتي يتمكن من اتخاذ الاجراءات اللازمة لمساعدتهم في الوقت المناسب الذي يتم باتجاه تكاملي من طرف مجموعة من المختصين لتواخي الدقة في تشخيص حالات التخلف الذهني لان الخطأ في عملية التشخيص يغير مستقبل حياته.

#### 7- اساليب رعاية المختلين ذهنيا:

تعتبر رعاية المختلين ذهنيا واجبا يقع على عاتق الاسرة و المجتمع وحق من حقوقهم من حيث تقديم خدمات خاصة لهم لمساعدتهم على النمو بشكل مقبول حسب ما تسمح قدراتهم لتأكيد الباحثين على اهمية الجهود الواجب بذلها من اجل الوقاية من الاعاقة الذهنية ون اهم الاساليب المتبعة في رعاية هذه الفئة مايلي:

#### 7-1- الوقاية من التخلف الذهني:

تتضمن الوقاية من التخلف الذهني مجموعة من الاجراءات التي يجب القيام بها من اجل الكشف المبكر للحالة وتجنب حدوثها من خلال التعرف على الاسباب التي قد تؤدي الى حدوثه و الحد من تطورها بتجنب الاثارلى الفرد ولاسرة والمجتمع وناساليب الوقاية من التخلف الذهني مايلي:

<sup>1</sup> جمال الخطيب ومني الحديدي واخرون: مرجع سابق-176.

**1-1-7- الوقاية الأولية:** وتمثل في الاجراءات التي تتخذ قبل حدوث المشكلة وتعمل على حدوثها بتوفير الرعاية الكاملة و التي تظهر من خلال:

- نشر الاسباب والعوامل المؤدية الى التخلف الذهني بين المجتمع.
- نشر الاثار الضارة من التعرض للاشعاع بين الامهات الحوامل والقائمين على العمل في المجال.
- انشاء مراكز ارشادية لتقديم الاستشارات الطبية والنفسية الازواج قبل الانجاب لتفادي حدوث التخلف الذهني.
- تقديم الرقابة الصحية الام و الجنين اثناء الحمل والاداة وتتضمن هذه الرعاية الاجراءات التالية:
- تبييه الوعي الصحي لدى الام الحامل باجراء الفحوص الدورية لها اثناء فترة الحمل.
- اتخاذ الاجراءات اللازمة لوقاية الام من الامراض البوائية والفيروسية اثناء الحمل.
- عدم التعرض للاشعة السنية اثناء فترة الحمل.
- الامتناع عن تناول المسكرات والتدخين والعقاقير اثناء الحمل.

**الوقاية الثانوية:** تمثل في الاجراءات المتبعة للتكفل بالطفل المتخلف ذهنيا وتحول على عدم تطور الاصابة لديه والتي تظهر من خلال:

- الكشف المبكر لحالات التخلف الذهني وتقديم الخدمات العاجلة لهم.
- العمل على الاهتمام ببرامج الارشاد الاسري لمساعدة الوالدين على تقبل طفلهم المتخلف ذهنيا ومساعدته على تنمية قدراته واشباع حاجته وحسن معاملته.
- الاهتمام بالمتخلفين ذهنيا في رياض الاطفال ومراكز الرعاية الطبية والنفسية والاجتماعية.<sup>1</sup>

## 2-2-7- علاج الإعاقة الذهنية:

بالرغم من استجابة العلاج التخلف الذهني الا انه يمكن تقدير خدمات تساعدهم على اجتياز مصاعب الحياة وتحسين وضعهم في المجتمع ومن بين الاساليب المتبعة في علاج الاطفال المتخللين ذهنيا لتحقيق الرعاية لهم مايلي:

**1-2-7- العلاج الطبي:** يقوم هذا العلاج على تقديم الخدمات المناسبة من خلال التدخل الطبي بعلاج مشاكل والقضاء على الاسباب المؤدية خاصة في الاسابيع والشهور الاولى من الولادة حيث تتطلب بعض الحالات نقل دم من والى الطفل في حالة التخلف الناتج عن اختلاف دم الام عن دم الجنين من حيث العامل الريزوسي و حالات تتطلب اجراء الجراحة مثل حالات استسقاء الدماغ بتصحيح مسار السائل الشوكي و ايقاف اثره على المخ ووصف نظام غذائي لعلاج اخطاء التمثيل الغذائي و احمض بول ودم الطفل و اعطاء بعض الهرمونات للطفل كما في حالة القزامة التي تنتج من نقص او انعدام هرمون الغدة الدرقية كما يجب تقديم الرعاية و المتابعة الصحية اللازمة لمشاكل المصاحبة كأمراض الجسمية الممتثلة في امراض الجهاز التنفسي القصور

<sup>1</sup> كمال إبراهيم مرسي: مرجع سابق، ص228.

في وظائف اعضاء الحس كلسمع والبصر ونوبات الصداع وتوقف النمر وتقلص العضلات مما يستوجب برنامج لتنمية المهارات الحركية للعضلات الصغيرة والكبيرة.

**7-2-2- العلاج النفسي:** يهدف العلاج النفسي الى التكفل باضطرابات النفسية التي تؤثر على الطفل المتخلف ذهنيا من خلال المخاوف و غرس شعور الثقة بنفسه ومجتمعه من اجل مساعدته في تحقيق اعلى مستوى من التوافق الذي يكمن ان تحل اليها قدراته و مساعدته في التخلص من الاضطرابات الانفعالية التي منها و الناجمة من الاثار التي ترفضها طبيعة اعاقته و الظروف الاجتماعية مما يستلزم برامج علاجية نفسية لتعديل السلوكات السلبية وتقديم برامج ارشادية للوالدين لمساعدتهم على تقبل طفلها وطرف معاملته و الوقت المناسب لتقديم البرامج التربوية و التاهيلية حسب المرحلة العمرية التي يمر بها.<sup>1</sup>

**7-2-3- العلاج الاجتماعي:** يهدف هذا العلاج الى توفير الجو المناسب لمساعدة الطفل المتخلف ذهنيا على التفاعل مع الاخرين في المجتمع وتدريبه على المهارات الاجتماعية السليمة واحترام المعايير الاجتماعية من خلال تقبل الاسرة والمجتمع لهذا الطفل وفهم احتياجاته ومحاولة معرفة استعدادته وحدود قدراته و العمل على تنميتها ليعيش فب المجتمع بتقديره واحترامه كفرد من افراد المجتمع بتكيفه معهم

**7-2-4- العلاج التربوي:** يقصد به البرامج التربوية الخاصة التي يقوم باعدادها متخصصون في علم نفس والتربية التي تراعي فيها القدرات و الامكانيات المحدودة للمتخلفين ذهنيا و الخصائص و السمات المميزة لهم من ناحية التعلم والتدريب حيث يهدف هذا العلاج الساخرج القدرات المحدودة لدى الطفل وتنميتها عن طريق التدريب على المهارات الشخصية والاسرية و الاجتماعية لمواجهة الحياة و التفاعل الايجابي مع الاخرين والاندماج في المجتمع يهدف لتقليل المشكلات النفسية و الاجتماعية المترتبة على اعاقته.

**7-2-5- العلاج السلوكي:** يقصد به تعديل السلوك الذي يهدف الى تعديل سلوكات الطفل المتخلف ذهنيا يخفض معدل ممارسة غير المرغوب فيه او القضاء على عليه نهائيا ويتضمن هذا العلاج على برامج تدريبية تهدف الى اكتساب الطفل سلوكا جديدا يراود تعليمه له اوزياد معدل ممارسة السلوك المرغوب ويعتمد على اجراءات خاصة يختلف استخدامها من حالة الاخرى حسب درجة الاعاقة ونوع السلوك المراد تعديله.

**7-2-6- العلاج الحسي الحركي:** يهدف هذا العلاج إلى تحسين التطور الطفل وزيادة استعداداته للاستقلالية ومنع العجز الناتج عن الإعاقة بمعنى تحسين أداء الطفل للتغلب على جوانب القصور حيث يركز هذا العلاج على:

- تنمية التآزر الحسي اليومية.
- تنمية مهارات الحياة اليومية.
- تنمية مهارات الحياة اليومية.
- تنمية الانتباه والذاكرة لدى طفل.

<sup>1</sup> رمضان محمد القذافي: رعاية المتخلفين ذهنيا، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، 1996، ص 159-160.

- تنمية مهارات الطفل الحركية من خلال تنمية الحركات الدقيقة في الجسم خاصة حركة الأصابع واليدين.
- التكفل بمشاكل كل الإدراك (كالتنسيق بين حركة اليد والعين) المشاكل الحسية (السمعية البصرية اللمسة)
- صعوبات حركة الأعضاء الكبرى (الساقين والجذع) مشاكل حركة الأعضاء الصغرى (الأصابع اليدين).
- مساعدة الطفل على التوازن الجسمي يكون هذا العلاج ن خلال قيام المعالج بمجموعة من الانظمة التي تؤدي إلى زيادة القدرة الحسية الحركية.<sup>1</sup>

تعتبر رعاية المتخلفين ذهنيا حق من حقوق هؤلاء الأطفال من خلال تجنب الآثار السلبية التي تؤدي إلى الإصابة به بإتباع أساليب متعددة للوقاية منه قبل التعرض له التي تقوم علي عزل الأسباب التي تؤدي له والتكفل بها بالعمل علي تطور إصابتهأو علاجه من خلال مساعدته علي اجتياز الصعوبات المرتبطة بالمشاكل الصحية أو النفسية أو التربوية وكذا تفاعله مع المجتمع وتعديل سلوكه غير مقبولة اجتماعيا وتصحيح عيوب النطق والكلام ومساعدته علي تنمية التأثير الحسي الحركي وتنمية الحركات الكبرى والدقيقة والتكفل بالمشاكل العملية المعرفية ومساعدته علي توازن الجسم.

<sup>1</sup> المرشد المنهجي للمراكز الطبية التربوية للأطفال المتخلفين ذهنيا، دار الهدى، الجزائر، 2005، ص141.

## خلاصة:

إن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة بالمعدلة لا تختلف كثيرا مع ممارستها عند ذوي الاحتياجات الخاصة ، خاصة عند ذوي الإعاقة الذهنية ، وذلك لأن أهداف النشاط البدني المكيف لا تختلف في مضمونها على أهداف النشاط البدني العام الذي يهدف إلى النهوض بالجانب المعرفي والنفسي والاجتماعي والحركي . كما نستنتج أيضا أن النشاط البدني والرياضي جزء لا يتجزأ من التربية العامة فهو الجزء الحيوي للتربية العامة، حيث أن للأنشطة الرياضية المكيفة دورا مهما في التوافق النفسي الذي يعني بوجود الإرادة لدى أفراد ذوو الاحتياجات الخاصة فئة الإعاقة الذهنية وقدرته على التوفيق بين مطالب الجماعات التي ينتمي إليها و متطلباته و حاجاته الذاتية، إذ يمكن القول في النهاية أن التوافق النفسي يعني قدرة المعاق ذهنيا على فهم نفسه و الآخرين من حوله، أي يشعر بالرضا التام عن سلوكياته اللفظية و العملية المباشرة و غير المباشرة، و قدرته على التكيف و العيش بسلام مع المجتمع، و عملية التوافق هذه قد تكون على المستوى البيولوجي أو السيكولوجي أو الاجتماعي.

## 2. الدراسات السابقة والمشابهة

## الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة: أحمد بوسكرة

عنوان الدراسة: أثر النشاط الرياضي الترويحي

الهدف العام من الدراسة: أراد من خلالها الباحث معرفة تأثير النشاط الرياضي الترويحي على الأطفال المتخلفون عقليا تخلفا بسيطا في نمو الجانبين الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي وكذا معالجة النشاط الرياضي الترويحي بالنظر إلى رعاية الاجتماعية التي تقم له من مراكز التقنية التربوية وميوله ورغباته بممارسة هذا النشاط والفائدة التي عليه من خلال هذه الممارسة في نمو المجالين الاجتماعي العاطفي والحركي.

تساؤلات الدراسة: هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في شعور المعاق ذهنيا ثقة بالنفس؟

هل للنشاط الترويحي دور في تقليل درجة القلق للمعاق؟

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة تتكون من 40 طفلا متخلفا عقليا تخلفا بسيطا تتراوح أعمارهم ما بين

09-12 سنة مقسمة إلى مجموعتين (مجموعة تمارس النشاط الرياضي الترويحي بالمركز، مجموعة لا تمارس النشاط

الرياضي الترويحي بالمركز) 20 طفلا في كل مجموعة

طريقة اختيار الدراسة: تم اختيار العينة وفق الطريقة العلمية.

أدوات المستخدمة في الدراسة: الدراسة السببية المقارنة بتوظيف القسم الأول من مقياس السلوك التكييفي

معتمدا على استمارات الاستبيان للمربين والأولياء بين المجموعتين الممارسة في نمو المجال الحسي الحركي

والاجتماعي العاطفي.

أهم النتائج والمقترحات: وجود فرق ذات دلالة إحصائية بمستوى دلالة مقياس السلوك التكييفي بين أولياء

المجموعتين الممارسة للنشاط الترويحي والمجموعة غير الممارسة في المجالين الحسي الحركي والمجال الاجتماعي العاطفي

لصالح

الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: إعداد الطالب " احمد التركي " تحت إشراف الأستاذ " رابع نافي " رسالة ماجستير النشاط البدني

المكيف السنة الجامعية 2004/2003

عنوان الدراسة: " دور النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف في الاندماج الاجتماعي للمعوق "

الهدف العام من الدراسة:

\_ بيان تأثير الإعاقة على السلوك وحاجات الفرد المعوق في المجتمع.

\_ عرض مشكل الإعاقة والإحاطة بجوانب شخصية المعاق.

\_ توضيح الفرق بين فئة المعوقين الممارسين للنشاط البدني والرياضي المكيف والفئة غير الممارسة

تساؤلات الدراسة: هل تؤثر الإعاقة على السلوك وحاجات الفرد المعوق في المجتمع؟

المنهج المتبع: اعتمد صاحب الدراسة علي المنهج الوصفي

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها 27 شخص معاق تتكون من مجموعة تجريبية عددها 16 معاق.

طريقة اختيارها: تم اختيارها وفق المنهج العلمي المعتمد.

أدوات المستخدمة في الدراسة: استخدم الباحث مقياس شيك لست لقياس السلوك الانفعالي قبل وبعد تنفيذ

البرنامج.

أهم النتائج والمقترحات: ومن بين نتائجها :

- ضرورة ممارسة الفرد المعاق للنشاط البدني والرياضي لإخراجه من حالة العزلة

- التوصل إلي إبراز الفرق بين فئة المعاق الممارسة والغير الممارسة للنشاط البدني

- ضرورة مشاركة الأسرة خاصة والمجتمع عامة في المساعدة على إدماج معوقهم في المجتمع

الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة: حماده محمد حسيني محمد الطوخي "2003"

عنوان الدراسة: تأثير برنامج ترويجي رياضي على التكيف العام للمعاقين عقليا

الهدف العام من الدراسة: هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج ترويجي رياضي لمعرفة مدى تأثيره على التكيف

العام للمعاقين ذهنيا والذين تتراوح أعمارهم ما بين 09-12 سنة ونسبة ذكائهم (50-70).

تساؤلات الدراسة: ما مدى تأثير برنامج ترويجي رياضي على التكيف العام للمعاقين عقليا؟

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التحريبي.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة قوامها 32 تلميذ وتلميذة بواقع 16 تلميذا و 16 تلميذة ،

طريقة اختيارها: تم اختيارهم بالطريقة العلمية من تلاميذ مدرسة التربية الفكرية بشبين الكوم في العام الدراسي

2003/2002 ، حيث تم تطبيق برنامج ترويجي رياضي على أفراد العينة من اقتراح الباحث نفسه لمدة ثلاث

أشهر بمعدل 03 وحدات في الأسبوع، زمن كل وحدة تدريبية 45 دقيقة .

أدوات المستخدمة في الدراسة: - اختبار التكيف العام (الشخصية) الذي أعده الدكتور عطيات محمود هنا.

- اختبار الذكاء ( استانفورد - بينيه ) .

- استمارة البيانات العامة لكل تلميذ.

- استمارة استطلاع رأي الخبراء على البرنامج الترويحي.

- البرنامج الترويحي المقترح.

أهم النتائج والمقترحات: - وجود فروق دالة إحصائية في اتجاه القياسات البعدية عن القياسات القبيلة لعينة البحث الكلية في متغيرات ومجموع التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي وكذلك في مجموع التكيف العام للاختبار

- وجود فروق دالة إحصائية في اتجاه القياسات البعدية عن القياسات القبيلة لعينة البحث من الذكور في متغيرات ومجموع التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي وكذلك في مجموع التكيف العام للاختبار

- وجود فروق دالة إحصائية في اتجاه القياسات البعدية عن القياسات القبيلة لعينة البحث من الإناث في متغيرات ومجموع التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي وكذلك في المجموع الكلي للاختبار (التكيف العام)

- توجد فروق دالة إحصائية في اتجاه عينة البحث من الذكور عن الإناث في اتجاه القياسات البعدية في متغيرات (اعتماد الطفل على نفسه، علاقاته في الأسرة، علاقاته في المدرسة، علاقاته في البيئة المحلية) وفي مجموع التكيف الاجتماعي وكذلك في المجموع الكلي للاختبار (التكيف العام).

- ممارسة البرنامج الترويحي الرياضي له تأثير ايجابي على تنمية التكيف العام للأطفال المعاقين ذهنيا.

وبذلك أوصى الباحث بضرورة تطبيق البرنامج الترويحي في مدارس التربية الفكرية لما له تأثير ايجابي على تنمية التكيف العام للأطفال المعاقين ذهنيا

# الفصل الثاني

## الاطار العام للدراسة

1- الإشكالية

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

### 1- الإشكالية :

يعد النشاط البدني الرياضي المكيف والمعدل من أهم المواضيع والميادين التي لقيت اهتماما كثيرا في عصرنا الحالي الذي أضحي فيه هذا الأخير جزءا لا يمكن الاستغناء عنه من الانشغالات اليومية التي يلجأ إليها الفرد بغية بلوغ مساعيه ، فالإنسان كائن حي له منطقته الجسدي والذاتي الذي لا يستطيع في أصله إن يستغني عن الأداء الحركي والنشاط البدني الذي يعتبر بمثابة الحامل والموجه تجاه سلوك معين والذي يعبر عن مجمل ما بداخله من مكونات حسب مختلف الخبرات والمواقف التي يصادفها ويعمل على تحقيقها .

فالنشاط الحركي أو البدني أصبح ظاهرة ضرورية للإعداد الفكري والفعلية والتربوي والنفسي والاجتماعي ووسيلة للترويح والتعلم والعلاج والإدماج يتخذها الأخصائيين أو يلجأ إليها من أجل تسوية الحالات الاضطرابية والمرضية والمساعدة على إقامة وتكوين علاقات اجتماعية خالية من الانحرافات .

وكون فئة ذوي الاحتياجات الخاصة جزء من المجتمع أصبح من الضروري رعايتهم والاهتمام بمتطلباتهم وإعطائهم الأولوية قصد القضاء على الذهنيات السلبية وإعادة إدماجهم وتحسين أو تعديل مستوى الانحراف الذي هم فيه من خلال مختلف البرامج المكيفة داخل المؤسسات والمراكز التعليمية والتربوية المختصة التي أنشأت لذلك .

فالنشاط البدني أو الرياضية التربوي يهتم بإعداد الفرد العادي إعدادا متكاملًا بدنيا وعقليًا واجتماعيًا ونفسيًا ، كذلك نجد لذوي الاحتياجات الخاصة نصيبهم في هذه الممارسة والاهتمام بنفس الأهداف والمساعي خاصة في الجانب النفسي الذي أصبح يحتل المرتبة الأولى بل من الأولويات التي يجب مراعاتها قبل حوض أي عمل أو سلوك أو نشاط معين ، حيث أصبح هذا الجانب من الأهداف الأساسية والرئيسية التي تسعى مختلف البرامج لتحقيقها ، ومن هنا يمكننا طرح التساؤل التالي :

#### التساؤل العام :

هل لممارسة النشاط البدني لرياضي المكيف دور في تحقيق التوافق النفسي للمعاقين ذهنيًا ؟

#### التساؤلات الفرعية :

- هل للنشاط البدني المكيف دور في تحقيق التوافق الشخصي لدى المعاقين ذهنيًا ؟
- هل للنشاط البدني المكيف دور في تحقيق التوافق الصحي لدى المعاقين ذهنيًا ؟
- هل للنشاط البدني المكيف دور في تحقيق التوافق الاسري لدى المعاقين ذهنيًا ؟
- هل للنشاط البدني المكيف دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى المعاقين ذهنيًا ؟

#### 2- فرضيات الدراسة :

وللإجابة على هذه التساؤلات .

#### الفرضية العامة :

لممارسة النشاط البدني لرياضي المكيف دور في تحقيق التوافق النفسي للمعاقين ذهنيًا .

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين في بعد التوافق الشخصي لصالح الممارسين .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد التوافق الصحي لصالح الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد التوافق الأسري لصالح الممارسين .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد التوافق الاجتماعي لصالح الممارسين .

3- أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة أساسا إلى إبراز دور ممارسة النشاط البدني في تحقيق التوافق النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة وكذلك تهدف إلى :

- إبراز أهمية النشاط البدني المكيف في الارتقاء بالمستوى البدني والنفسي والاجتماعي للمعاق ذهنيا .
- معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة لنشاط البدني المكيف على الجانب النفسي والاجتماعي للمعاق ذهنيا .
- معرفة الدور الذي تلعبه الممارسة للنشاط البدني المكيف على الصحة الجسمية لذوي الإعاقة الذهنية .
- تقديم بعض الاقتراحات من اجل تدارك النقائص وتجاوز المعوقات التي تحول دون تحقيق التوافق النفسي للمعاق ذهنيا .

4- أهمية الدراسة :

- معرفة دور ممارسة النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة .
- أهمية وحساسية هذه الشريحة التي تقوم بدراستها ، والمتمثلة في فئة المعاقين ذهنيا وما يواجهونه من مشاكل نفسية .
- معرفة مدى مساهمة النشاط البدني والرياضي في تنمية الجانب النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة .
- التعرف على واقع الممارسة للنشاط البدني والرياضي لفئة المعاقين ذهنيا .
- الإحاطة بمختلف الجوانب التي ينبغي إدراكها خلال التعامل مع هذه الشريحة .
- زيادة رصيد مكتبتنا بإحدى الدراسات التي تعمل على تدعيم وتطوير هذه الفئة .

- تعريف التوافق النفسي :

اصطلاحاً : التوافق عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل ، حتى يحدث توازن بين الفرد والبيئة .<sup>1</sup>

لغوي : ورد في لسان العرب أن التوافق : مأخوذة من وفق الشيء أي لاءمه ، وقد وافقه موافقة ، واتفق معه توافقاً .<sup>2</sup>

وجاء في معجم الوسيط أن التوافق في الفلسفة هو أن يسلك المرء مسلك الجماعة ، ويتجنب الشذوذ في الخلق والسلوك .<sup>3</sup>

التعريف الإجرائي : بأنه عملية دينامية مستمرة يقوم خلالها الفرد بالتفاعل مع البيئة لإشباع حاجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية ، ليحقق بذلك الرضا عن نفسه والآخرين كما يقيسها مقياس التوافق النفسي من إعداد .<sup>4</sup>

- النشاط البدني الرياضي المكيف .

لغة : ويعني الرياضة والألعاب التي يتم فيها التغيير لدرجة يستطيع المعوق غير القادر الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية ، ومعنى ذلك هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة ، والتي تشمل على الأنشطة الرياضية والألعاب ، والتي يتم تعديلها بحيث تلاؤم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها ، ويتم ذلك تبعاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود إمكاناتهم وقدراتهم .<sup>5</sup>

اصطلاحاً : هو ميدان من ميادين التربية والتربية البدنية خصوصاً ويعد عنصر فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد لنفسه ومن خلاله خدمة المجتمع .

التعريف الإجرائي : النشاط البدني الرياضي المكيف هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة ونوعها وشدتها ، بحيث تتماشى مع قدراتهم البدنية والاجتماعية والعقلية .

<sup>1</sup> زهران ، 1985 : 29 .

<sup>2</sup> الأنصاري ، 1988 : 262 .

<sup>3</sup> معجم اللغة العربية ، 1984 : 1047 .

<sup>4</sup> شقير ، 2003 .

<sup>5</sup> حلمي ابراهيم ، 1998 : 48 .

الإعاقة الذهنية :

تتميز بقصور واضح في الأداء العقلي والسلوك التكيفي الذي يظهر في المهارات الإدراكية والاجتماعية والتكيفية والعلمية وينشأ قبل سن 18 سنة<sup>6</sup>، أما في :

التعريف الإجرائي :

هي المستوي للأداء العقلي في اختبارات الذكاء المعروفة والذي يقل عن الأداء المتوسط بانحرافين سالبين، يصاحبه عدم القدرة على الاستجابة لمتطلبات الحياة الاجتماعية اليومية ( السلوك التكيفي) ويظهر خلال مراحل النمو

<sup>6</sup> جمال الخطيب ومني الحديدي وآخرون:مرجع سابق،ص154.

## الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

- 1- الدراسة الاستطلاعية
  - 2- منهج البحث
  - 3- مجتمع وعينه الدراسة
  - 4- عينه البحث
  - 5- تحديد المتغير الدراسة
  - 6- ادوات الدراسة
  - 7- اجراءات التطبيق الميداني
  - 8- مجالات الدراسة
  - 9- الاساليب الاحصائية
- خلاصه:

تمهيد:

يوضح خلاله الخطوات والاجراءات التي تمت في الجانب والمجال الميداني من الدراسة، ويتضمن تحديد منهجا والمجتمع الاصلي والعينة، وتتضمن كذلك ادوات الدراسة واجراءات تطبيق المقياس وتحديد الاسلوب الاحصائي المستخدم في الدراسة، وهو علي النحو التالي:

### 1. الدراسة الاستطلاعية:

تسمح لنا الدراسة الاستطلاعية بالاحتكاك لأول مره في ميدان البحث كما تتيح حولنا الكشف عن مدى فهم العينة لبنود الأداة وملائمة الأداة لطبيعة الموضوع والتأكد من صدق و ثبات الأداة من جهة، والصعوبات التي قد تعيقنا في الميدان من جهات أخرى.

وبما ان محور الدراسه المعاق ذهنيًا فقط اتصلنا بالمركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيًا ببوسعاده، والمركز البيداغوجي للمعاقين ذهنيًا بالمسيلة، لكي يكون مجالًا لبحثنا حيث قمنا في هذه الدراسه بما يلي:

اجراء استطلاع الاولي قصه الوقوف على عدد افراد العينة، ومندى ملائمة هذا العدد للدراسه القيام بتوزيع استمارات استبيان على العينه الاستطلاعية التي تتكون من 10 افراد القيام بجمع وتفريغ البيانات ثم حساب الصدق والثبات وهذا للتأكد من صلاحية الاداة

### 2. منهج البحث :

يرتكز استخدام البحث لمنهج ما دوه من المناهج على حسب طبيعه الموضوع الذي يود دراسته، فاختلاف المواضيع من حيث التحديد والوضوح يستوجب اختلافًا في المناهج المستعملة، موافقا لطبيعه الموضوع المقترح اعتمد الباحث على المنهج الوصفي و الذي يعتبر من أكثر مناهج البحث باستخداما، وخاصة في البحوث التربويه و النفسيه و الاجتماعيه و الرياضيه،<sup>1</sup> و يهتم البحث الوصفي بجمع أوصاف عمليه دقيقة للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن و تفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعه و التعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الافراد، وطائقتها في النمو والتطور، كما يهدف الى دراسه العلاقات القائمه بين الظواهر المختلفه

### 3. مجتمع وعينه الدراسه:

يتكون مجتمع الدراسه الحاليه من المربين ( وجهة نظرهم لفئة المعاقين ذهنيًا).

### 4. عينه البحث :

فدراسة أي مجتمع تعتمد اساسا على العين الماخوذه منه، وهي تعتبر بمثابة ممثل لمجتمع الدراسه الكلي، حيث تعرف بانها مجتمع الدراسه الذي تجتمع من البيانات الميدانيه، وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى تاخذ مجموعه من افراد المجتمع على ان تكون ممثله للمجتمع لتجري عليها الدراسه.

### 5. تحديد المتغير الدراسه:

استنادا الى فرضيات البحث تبين لنا جليا ان هناك متغيرين اثنين، هما المتغير المستقل والمتغير التابع. المتغير المستقل: هو المتغير الذي يؤثر على نتائج التجربة. وفي بحثنا هذا يتمثل في النشاط البدني المكيف. المتغير التابع : عرفه اخلاص عبد الحفيظ: " انه ما يتم قياسه بتقييم نتائج المتغير المستقل، فهو النتيجة"<sup>2</sup>

<sup>1</sup> إخلاص عبد الحفيظ (2000): مصطفي حسين الباهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر القاهرة.

<sup>2</sup> حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي موسي (2003): مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأ المعرفة، القاهرة.

6. ادوات الدراسة:

1.6 مقياس التوافق النفسي:

المقياس من اعداد شقير 2003 يهدف الي معرفة لمعرفه التوافق النفسي، مقسم الى اربعة أبعاد وهي: التوافق الشخصي (من العبارة 01 الى العبارة 10)، وبعد التوافق الصحي (من العبارة 11 الي 20)، وبعد التوافق الاسري (من العبارة 21 الي 30)، وبعد التوافق الاجتماعي (من العبارة 31 الي 40) ويجاب عليها باستعمال سلم الاجابة المتكون من خمس تدريبات حسب تدرج (ليكارت) الخماسي: 5 (دائما) 4 (غالبا) 3 (احياء) 2 (نادره) 1 (ابدا)، وتم عرضه علي مجموعة من المحكمين لهم الخبرة في البحث العلمي من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة، وبعد ابداء ارائهم تم حذف البنود الغير صالحة وإعادة صياغة البعض منها، وتم ضبط الاستمارة بشكلها النهائي.

2.6 ثبات وصدق المقياس:

أ- الثبات:

نعني بثبات الاختبار ان نحصل على نفس النتائج تقريبا عند اعاده تطبيقه على نفس المجموعة من الافراد، و يمكن الاستدلال على بعدة طرق كطريقه اعاده الاختبار و طريقه التجزئه النصفيه .  
و لقد اعتمد الباحث في استخراج معامل الثبات على طريقة: الثبات بطريقه ألفا-كرونباخ .  
بعد تطبيق المقياس على العين الاستطلاعية تم حساب معامل الفا كرونباخ للمقياس وبلغت (0,86) وهذا دليل كافي على ان مقياس التوافق النفسي يتمثل معامل ثبات عالي

ب- الصدق:

- صدق المحكمين:

تم عرض الصوره الاولي لمقياس على مجموعه من المحامين (انظر الملحق 1) وقد اشتملت طلب من سيادتكم الحكم على المقياس في ضوء مايلي:  
استعمال عباره للبعد انتماء للبعد.  
ملاءمه الابعاد للمقياس

ابداء الملاحظات حول تعديل او اضافته او حذف مايلزم.  
وفي ضوء توجيهات الساده المحترمين قام الباحث بمل يلي:  
حذف العبارات الغير صالحه.  
تعديل بعض العبارات.  
حذف العبارات الغير مرتبطه.

- الصدق الذاتي:

الصدق الذاتي صدق الدرجات التجريبية للمقياس بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من اخطاء المقياس وبالتالي تصبح الدرجات الحقيقية للمقياس كمدك الذي ننسب اليه صدق الاختبار.

الصدق الذاتي = الجذر التربيعي معامل الثبات.

الصدق الذاتي =  $\sqrt{0,86} = 0,92$  موجب ويقتررب من الواحد، نستنتج ان هذه الاداة صادقة.

7. اجراءات التطبيق الميداني:

بعد الانتهاء من الاطار النظري الذي ساعدنا على تكوين خلفيه علميه في لموضوع الدراسة, قمنا بالاجراءات

التالية: اعداد المقياس الذي شكل اداة الدراسة ماهو: مقياس التوافق النفسي

الحصول على موافقه الحصول على موافقه المركز جيوغرافيك المعاقين ذهنيا في بوسعاده

فوائد ارت الديوان الوطني لاعضاء المعوقين الاصطناعيه ولو احلاها بالمسيله للتطبيق اعداد راس السنه اختيار عينه

الدراسة والتطبيق الادوات على افراد العينه الاستطلاعيه و التاكيد من صدق و ثبات وفي المرحله الثانيه من طبع

الاستماره بصوره نهائيه وتوزيعها على العين والفعليه في توشيبا عليه ومن ثمه قلوب جميله و تفرينها ومعالجتها

بواسطه برنامج نظام الحسبه الحمام الاحصائيه للعلوم الاجتماعيه اس بي اس اس

8. مجالات الدراسة:

المجال الزماني: امتد من تاريخ 25 أفريل 2016 الى غايه 01 جوان 2016

المجال المكان: المركز النفسي البيداغوجي للاطفال المعاقين ذهنيا ببوسعادة

9. الاساليب الاحصائيه:

- المعالجه الاحصائيه:

بعد الانتهاء من جمع الاستبيانات تم تحريرها وترميزها وادخاله الى الحاسب الالي و معالجتها باستخدام برنامج

نظام الحزم الاحصائيه للعلوم الاجتماعيه حيث تم استخراج:

النسبه المئوية

التكرار التكرارات

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

الفا- كرونباخ

اختبار t test

نستخلص مما سبق انه لا دراسة علميه بدون منهج، وكل دراسه علميه ناجحه و مفيده لا بد لها ان تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجيه علميه معينه ومناسبه وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، و لا بد له ان تتوفر لديه ادوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واداة دراسة... الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول الى حقائق علميه صحيحه ومفيدة للباحث والمجتمع و منه فان العمل بالمنهجية بعد امرا ضروريا في البحوث العلميه الحديثه قد ربح الوقت و الوصول الى نتائج مؤكدة اضافة الى وجوب ان تكون المنهجية والادوات المستخدمين في البحث واضحه وخاليه من الغموض و التناقضات.

## الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
- 2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات
- 3- الاستنتاج العام
- 4 - الاقتراحات

1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

الفرضية الأولى :

- لممارسة النشاط البدني المكيف دور كبير في تحقيق التوافق الشخصي.

لتفسير الاستجابة على أداة الدراسة، الاستبيان الموجه للمربين لمعرفة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي للمعاقين ذهنياً؛ تم حساب المتوسطات المرجحة لإجابات أفراد العينة على العبارات الواردة في الاستبيان في شكل مشابه لمقياس ليكارت بغرض معرفة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي من وجهة نظرهم؛ علماً انه تم اعتماد المتوسطات الحسابية المرجحة لليكارت الخماسي حسب المحك التالي:

الجدول رقم (03): دور ممارسة النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق الشخصي للمعاقين ذهنياً.

الدور	المتوسط الحسابي المرجح
قليل جداً	من 1.00 إلى 1,80
قليل	من 1,81 إلى 2,60
متوسط	من 2,61 إلى 3.40
كبير	من 3.41 إلى 4.20
كبير جداً	من 4.20 إلى 5.00

مع ملاحظة أن طول الفترة المستخدم هو 5/4 أي حوالي 0,80 .

وللإجابة عن الفرضية أعلاه استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لكل عبارة من عبارات محور التوافق الشخصي؛ وتم اختبار الفرضية من وجهة نظر المربين؛ ولتحقق من هذه الفرضية إحصائياً استخدمنا اختبار (ت) T-test لعينة واحدة، وذلك للتحقق من دلالة الفرق بين المتوسطات الحسابية لكل عبارات محور التوافق الشخصي والدرجة الكلية للمحور والمتوسط الفرضي لاستجابات أفراد الدراسة؛ والجدول رقم (00) يبين النتائج التي توصلنا إليها.

جدول رقم (04) يوضح المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الرتبة والدور، و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار للتوافق الشخصي من وجهة نظر المربين (د.ح = 19 , ن = 20، المتوسط الفرضي =3)

رقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدور	"ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
01	لديه ثقة في نفسك	3,95	,99	4	كبير	4,254	,000**
02	متفائل بصفة عامة	3,90	1,21	5	كبير	3,327	,004**
03	لديه رغبة في الحديث عن إنجازاته الرياضية أمام الآخرين	3,00	1,58	8	متوسط	,000	1,000
04	قادر علي مواجهة مشكلاتك بشجاعة	3,95	1,05	4	كبير	4,046	,001**
05	يشعر انه شخص له فائدة في الحياة	4,15	1,22	2	كبير	4,196	,000**
06	يشعر بالراحة النفسية	3,90	,96	5	كبير	4,158	,001**
07	سعيد في حياته	4,20	,89	1	كبير	6,000	,000**
08	يشعر انه شخص محظوظ	3,55	1,23	7	كبير	1,993	,061
09	يجب الآخرين ويتعاون معهم	4,10	1,07	3	كبير	4,593	,000**
10	يشعر بالأمن والطمأنينة	3,85	,93	6	كبير	4,073	,001**
	الدرجة الكلية لمحور التوافق الشخصي	3,85	,30		كبير	12,529	,000**

\*\* دال إحصائيا عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.01$

\*\* دال إحصائيا عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$

#### تحليل ومناقشة الجدول(04):

يتضح من الجدول رقم (04) ان مجموع المتوسطات الحسابية لمحور التوافق الشخصي هو(3,85) وبانحراف معياري مقداره(12,529)، كما تبين ان الفقرة رقم(07)"سعيد في حياتي" جاءت في الترتيب الاول وبأعلي متوسط حسابي(4,20)وبانحراف معياري مقداره(0,89)، وجاءت الفقرة رقم(03)" لديه رغبة في الحديث عن إنجازاته الرياضية أمام الآخرين" في الترتيب الاخير حيث حصلت علي ادني متوسط حسابي مقداره(03)

وبانحراف معياري مقداره (1,58)، وكانت درجة الامتلاك للعبارات (1,2,4,5,6,7,9,10) كلية، اما العبارتين (3-8) جزئية ومنه نقول ان درجة الامتلاك للتوافق الشخصي من وجهة نظر المربين كانت درجتها كلية، ونلاحظ ايضا ان "ت" المحسوبة لمحور التوافق الشخصي هي (12,529) وهي اكبر من الجدولة (03) عند درجة الحرية 19 ومستوي الدلالة (0,01)، ومنه نقول انها دالة احصائيا في مجملها الا العبارتين (3-8) التي كانت "ت" المحسوبة لهما اقل من الجدولة والعبارتين غير دالتين، ومنه نستطيع القول ان الفرضية التي تقول ان لممارسة النشاط الرياضي المكيف دور في تحقيق التوافق الشخصي من وجهة نظر المربين.

#### الفرضية الثانية:

- لممارسة النشاط الرياضي المكيف دور في تحقيق التوافق الصحي:

جدول رقم (05) يوضح المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الرتبة والدور، و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار للتوافق الصحي من وجهة نظر المربين (د.ح = 19 , ن = 20، المتوسط الفرضي=3)

رقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدور	"ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
01	حياته مملوءة بالنشاط معظم الوقت	3,45	1,14	4	كبير	1,756	,001
02	لديه قدرات ومواهب متميزة	3,35	1,26	6	متوسط	1,234	,000
03	يشعر بأنه قوي البنية	3,30	1,83	7	متوسط	,972	,000
04	راض عن مظهره الخارجي	4,35	0,93	1	متوسط	6,469	,001
05	تساعدك صحته علي ممارسة الرياضة	3,25	1,61	8	متوسط	,691	,007
06	يعطي نفسه قدر من الاسترخاء للمحافظة علي صحته	3,80	1,00	3	كبير	3,559	,046
07	من مارسي الرياضة للمحافظة علي صحته	3,85	1,63	2	كبير	-,411	,002
08	لايعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر)	3,15	1,42	10	متوسط	,471	,000
09	يشعر بألم في راسه من وقت لآخر	3,40	1,04	5	متوسط	1,710	,001
10	يعاني من مشاكل وإضطرابات الاكل (سوء الهضم)	3,20	1,15	9	متوسط	,777	,001
	الدرجة الكلية لمحور التوافق الصحي	3,41	0,959		كبير	3,911	,000

\*\* دال إحصائيا عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.01$

\*\* دال إحصائيا عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$

تحليل ومناقشة الجدول (05):

يتضح من الجدول رقم (05) ان مجموع المتوسطات الحسابية لمحور التوافق الشخصي هو (3,41) وبانحراف معياري مقداره (0,959)، كما تبين ان الفقرة رقم (04) " راض عن مظهره الخارجي " جاءت في الترتيب الاول وبأعلي متوسط حسابي (4,35) وبانحراف معياري مقداره (0,93)، وجاءت الفقرة رقم (08) " لايعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر) " في الترتيب الاخير حيث حصلت علي ادني متوسط حسابي مقداره (3,15) وبانحراف معياري مقداره (1,42)، وكانت درجة الامتلاك للعبارات (1,2,4,5,6,3,8,9,10) كلية، اما العبارة (7) جزئية ، ومنه نقول ان درجة الامتلاك للتوافق الصحي من وجهة نظر المربين كانت درجتها كلية، ونلاحظ ايضا ان "ت" المحسوبة لمحور التوافق الصحي هي (3,911) وهي اكبر من الجدولة (03) عند درجة الحرية 19 ومستوي الدلالة (0,01)، ومنه نقول انها دالة احصائيا في مجملها الا العبارة (7) التي كانت "ت" المحسوبة لهما اقل من الجدولة والعبارة غير دالة، ومنه نستطيع القول ان الفرضية التي تقول ان لممارسة النشاط الرياضي المكيف دور في تحقيق التوافق الصحي من وجهة نظر المربين.

الفرضية الثالثة:

لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تحقيق التوافق الأسري:

جدول رقم (06) يوضح المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الرتبة والدور، و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار للتوافق الأسري من وجهة نظر المربين (د. ح = 19 ، ن = 20، المتوسط الفرضي = 3)

رقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدور	"ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
01	يشعر أنه متعاون مع أسرته	3,95	1,099	5	كبير	3,866	,001
02	يشعر بالسعادة مع أسرته	4,15	,813	3	كبير	6,328	,000
03	محبوب من أفراد اسرتك	4,25	1,118	2	كبير جدا	5,000	,000
04	يشعر بأن له دور هام في أسرته	3,90	,968	6	كبير	4,158	,001
05	تحترم أسرته رأيه	3,90	1,334	6	كبير	3,018	,007
06	يفضل أن تقضي معظم وقته مع أسرته	3,45	,945	7	كبير	2,131	,046
07	التفاهم هو أسلوب التعامل بين أفراد أسرته	3,95	1,191	5	كبير	3,567	,002
08	يشعر أن علاقاته مع أفراد أسرته صادقة	4,30	,923	1	كبير جدا	6,296	,000
09	تشجعه أسرته علي إظهار ما لديه من قدرات	4,00	1,170	4	كبير	3,823	,001
10	تشجعه أسرته علي تبادل الزيارات مع الأصدقاء	3,90	1,021	6	كبير	3,943	,001
	الدرجة الكلية لمحور التوافق الأسري	3,975	,7635		كبير	5,711	,000

\*\* دال إحصائيا عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.01$

\*\* دال إحصائيا عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$

### تحليل ومناقشة الجدول (06):

يتضح من الجدول رقم (06) ان مجموع المتوسطات الحسابية لمحور التوافق الشخصي هو (3,975) وبانحراف معياري مقداره (0,76356)، كما تبين ان الفقرة رقم (08) " يشعر أن علاقاته مع أفراد أسرته صادقة " جاءت في الترتيب الاول وبأعلي متوسط حسابي (4,30) وبانحراف معياري مقداره (0,92)، وجاءت الفقرة رقم

(06) "يفضل أن تقضي معظم وقته مع أسرته" في الترتيب الأخير حيث حصلت علي ادني متوسط حسابي مقداره (4,45) وبانحراف معياري مقداره (0,94)، وكانت درجة الامتلاك للعبارات (1,2,3,4,5,7,8,9,10) كلية، اما العبارة (6) جزئية ومنه نقول ان درجة الامتلاك للتوافق الاسري من وجهة نظر المربين كانت درجتها كلية، ونلاحظ ايضا ان "ت" المحسوبة لمحور التوافق الشخصي هي (5,711) وهي اكبر من الجدولة (03) عند درجة الحرية 19 ومستوي الدلالة (0,01)، ومنه نقول انها دالة احصائيا في مجملها الا العبارة (6) التي كانت "ت" المحسوبة لهما اقل من الجدولة والعبارة غير دالة ، ومنه نستطيع القول ان الفرضية التي تقول ان لممارسة النشاط الرياضي المكيف دور في تحقيق التوافق السري من وجهة نظر المربين.

#### الفرضية الرابعة:

لممارسة النشاط الرياضي المكيف دور في تحقيق التوافق الاجتماعي.

جدول رقم (07) يوضح المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الرتبة والدور، و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار للتوافق الاجتماعي من وجهة نظر المربين (د.ح = 19 , ن = 20، المتوسط الفرضي=3)

رقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدور	"ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
01	يحرص علي المشاركة الإيجابية مع الآخرين	4,10	3,912	3	كبير	5,395	,000
02	يستمتع بالجلوس مع الآخرين	4,00	4,858	4	كبير	5,210	,000
03	يشعر بالمسؤولية	3,65	1,089	8	كبير	2,668	,015
04	يتمني أن تقضي معظم وقت فراغه مع الآخرين	3,45	1,276	9	كبير	1,577	,131
05	يحترم رأي زملائه	4,15	2,813	2	كبير	6,328	,000
06	يشعر بالانتماء لإصدقائه	4,15	2,875	2	كبير	5,877	,000
07	يشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيرا	3,75	1,482	7	كبير	2,263	,036
08	يفرح للمشاركة في المناسبات الاجتماعية	3,90	6,968	6	كبير	4,158	,001
09	يحاول الوفاء بوعدده مع الآخرين	4,50	1,889	1	كبير جدا	7,550	,000
10	يجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء	3,95	1,050	5	كبير	4,046	,001
	الدرجة الكلية لمحور التوافق الاجتماعي	3,960	,76185		كبير	5,635	,000

\*\* دال إحصائيا عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.01$

\*\* دال إحصائيا عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$

## تحليل ومناقشة الجدول:

يتضح من الجدول رقم (07) ان مجموع المتوسطات الحسابية لمحور التوافق الشخصي هو (3,960) وبانحراف معياري مقداره (0,76185)، كما تبين ان الفقرة رقم (09) " يحاول الوفاء بوعده مع الآخرين " جاءت في الترتيب الاول وبأعلي متوسط حسابي (4,50) وبانحراف معياري مقداره (0,889)، وجاءت الفقرة رقم (04) " يتمني أن تقضي معظم وقت فراغه مع الآخرين " في الترتيب الاخير حيث حصلت علي ادني متوسط حسابي مقداره (3,45) وبانحراف معياري مقداره (1,276)، وكانت درجة الامتلاك للعبارات (1,2,3,6,5,7,8,9,10) كلية، اما العبارة (4) جزئية ومنه نقول ان درجة الامتلاك للتوافق الاجتماعي من وجهة نظر المرين كانت درجتها كلية، ونلاحظ ايضا ان "ت" المحسوبة لمحور التوافق الاجتماعي هي (5,635) وهي اكبر من الجدولة (03) عند درجة الحرية 19 ومستوي الدلالة (0,01)، ومنه نقول انها دالة احصائيا في مجملها الا العبارة (4) التي كانت "ت" المحسوبة لهما اقل من الجدولة والعبارة غير دالة ، ومنه نستطيع القول ان الفرضية التي تقول ان لممارسة النشاط الرياضي المكيف دور في تحقيق التوافق الاجتماعي من وجهة نظر المرين.

2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

1) الفرضية الاولى:

تفسر نتائج الجدول رقم 04 بان ممارسة الانشطة البدنية المكيفة بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة توفر لهم فرص التحكم في انفعالهم وإحضاها للسيطرة ففي بعض الاحيان تتناهم انفعالات يصعب السيطرة عليها، حيث يواجهونها بتوازن وتكيف تام، وبالتالي فالنشاط الرياضي المعدل يمنح ذوي الاحتياجات الخاصة اشباعا عاطفيا ويزودهم بوسائل التعبير عن النفس والاحساس بالثقة وهذه هي الغاية من التوافق الشخصي.

2) الفرضية الثانية:

تفسر نتائج الجدول رقم 05 بان ممارسة الانشطة البدنية المكيفة تمكن الفرد المعاق من التمتع ببنية قوية تساعده في قضاء حاجياته اليومية، والشعور بالصحة الجسمية وبالتالي الرضا عن المظهر الخارجي ، وهذا ما يحققه التوافق الصحي.

3) الفرضية الثالثة:

تفسر نتائج الجدول رقم 06 بان ممارسة النشاط البدني المكيف يساعده علي الشعور بالسعادة والثقة ومحبة الاخرين مما يجعله في حالة تفاهم وتعاون مع افراد اسرته، بحيث يتمكن من تبادل الاحترام والتقدير، كما ان للاسرة دور كبير في تحقيق هذه النتائج ، وهذا ما يحققه التوافق الاسري للفرد المعاق.

4) الفرضية الرابعة:

تفسر نتائج الجدول رقم 07 ان ممارسة الانشطة البدنية المكيفة تعطي الفرصة للاختلاط مع الاخرين وذلك من خلال ممارسة هاته الانشطة فيجد الفرد المعاق سهولة في التفتح والتعامل معهم، وتكون هناك علاقة تآثر وتاثر ينتج عنها الرضا والاحساس بالمكانة في المجتمع أي انه ينمي العلاقات الاجتماعية من خلال ربط الصداقات بالالفة الاجتماعية، وهذا ما يحققه التوافق الاجتماعي.

## 3- الاستنتاج العام:

من خلال ما توصلنا اليه من نتائج في هذا الفصل، وما تم عرضه من تحليل وتفسير للنتائج في ضوء الفرضيات ومن وجهة نظر المربين، تم التوصل الي استنتاج عام تمثل فيما يلي:

- ❖ لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تحقيق التوافق الشخصي للمعاقين ذهنيا.
- ❖ لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تحقيق التوافق الصحي للمعاقين ذهنيا.
- ❖ لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تحقيق التوافق الأسري للمعاقين ذهنيا.
- ❖ لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تحقيق التوافق الإجتماعي للمعاقين ذهنيا.

ومن هذا المنطلق ومن خلال اثباتنا للفرضيات الجزئية المطروحة في البداية ، نستطيع القول بان الفرضية العامة للدراسة محققة، أي فعلا انه لممارسة النشاط الرياضي المكيف دور في تحقيق التوافق النفسي للمعاقين ذهنيا وهذا من وجهة نظر المربين.

4- الاقتراحات:

- ضرورة تكيف واستخدام الإختبارات والمقاييس النفسية لتقويم شخصية المعاقين.
- ضرورة دمج النشاط الرياضي المكيف في مراكز التأهيل الوظيفي وتوفير الوسائل الضرورية.
- ضرورة دعم المراكز الخاصة التي تتعامل مع الشريحة (موضع الدراسة) بأكبر عدد من المحتصين في ميدان التربية الخاصة، وكذلك في ميدان النشاط الرياضي المكيف.
- التنسيق بين مختلف الجهات الوصية والجامعات بغرض القيام بدراسات اخري للطلبة الجدد حول مختلف الاعاقات وعلاقتها بمتغيرات اخري.
- عقد ملتقيات وطنية ودولية خاصة بذوي الاحتياجات الخاصة بهدف الاتصال وتبادل الخبرات.
- تنظيم ودعم الرياضة التنافسية المكيفة في بلادنا.
- نشر الوعي الطبي والرياضي لاهمية ممارسة الانشطة البدنية المكيفة وتوجيه الاسرة والمجتمع لذلك.
- العمل علي حل المشاكل النفسية والاجتماعية للمعاقين.
- الاهتمام بالتخطيط العلمي والبرامج التدريبية.

# خاتمة

## خاتمة:

نستنتج من بحثنا وبمساعدة المربين ووجهة نظرهم، ان التوافق النفسي يختلف بين المعاقين ذهنيا للمارسين للأنشطة البدنية المكيفة وغيرهم ، فالممارسة الرياضية المكيفة تساهم في تطوير وتنمية التوافق النفسي للمعاقين ذهنيا بصفة خاصة وشخصيته بصفة عامة، حيث تساعد الفرد المعاق علي تفتحه وحسن معاملته مع الاخرين، وتحسين السلوك الاجتماعي مع الاخرين كالتعاون والتماسك والمشاركة... كما تزيد في قدرته علي اقامة العلاقات الاجتماعية ، كما يتيح له التحكم في انفعالاته، وينمي القدرة علي اتخاذ القرارات السليمة ، وكذلك تساعده علي تجاوز مواقف لاحباط والفشل والتوتر واليأس والاستسلام وهذا بسبب الرسوب النفسي والاثار السلبية التي تتركها الاعاقة.

من هذا تم التوصل الي نتائج الفرضيات المطروحة في بداية هذا البحث من ان ممارسة الانشطة الرياضية المكيفة دور كبير في تحقيق التوافق النفسي لذوي الاعاقات الذهنية من وجهة نظر المربين ، حيث انها تعدل السمات السلبية لدي الشخص المعاق وتنمي المهارات النفسية لديه مما تساعده علي الاندماج والتكيف الاجتماعي .

وقد حاولنا جاهدين الإحاطة بموضوع دراستنا من شتي الجوانب للخروج بنتائج موضوعية ودقيقة ، ونأمل ان لا تكون نقطة نهاية ، بل دفعة جديدة للتعلم اكثر في الموضوع .

### المراجع المعتمدة في الدراسة

#### أولا : القواميس والموسوعات

1. الأنصاري ، 1988 .
2. حلمي ابراهيم ، 1998 .
3. زهران ، 1985 .
4. شقير ، 2003 .
- معجم اللغة العربية ، 1984 .

#### ثانيا : الكتب

1. إبراهيم رحمه : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ،دار الفكر للطباعة و النشر ،ط1 عمان ، ب ت .
2. أشرف محمد عبدالغني، صبرة محمد علي :الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق، مصر، دار المعرفة.
3. أمل معوض المجرسي:تربية الأطفال المعاقين عقليا،دار الفكر،عمان،2002.
4. أمل معوض المجرسي:مرجع سابق،ص129.
5. بطرس حافظ بطرس:إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة وأسرههم،دار المسيرة،عمان،2007.
6. جمال الخطيب ومني الحديددي وآخرون:مقدمة في تعليم طلبة ذوو الحاجات الخاصة،دار الفكر،عمان،2007.
7. حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية و العلاج النفسي، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995.
8. حزام محمد رضا الغزوني :التربية الترويجية ،دار العربية للطباعة ،بغداد 1978.
9. حسن احمد حشمت، مصطفى حسين باهي، التوافق النفسي و التوافق الوظيفي، مركز الإسكندرية للكتاب،ط1، ب ت .
10. حلمي ابراهيم ،ليلي سيد فرحات،التربية الرياضية و الترويح للمعاقين ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،ط،2008.
11. رمضان محمد القذافي:رعاية المتخلفين ذهنيا،المكتب الجامعي الحديث،القاهرة،1996.
12. سعيد حسن العزة:الإعاقة العقلية،دار العلمية الدولية،عمان،2001.

13. سعيد حسني العزة: التربية الخاصة لذوي الإعاقات العقلية والبصرية والحركية، دار العلمية الدولية، عمان، 2001.
14. سهير أحمد كامل: الصحة النفسية و التوافق، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب، 2001 .
15. سهير محمد سلامة شاش: التربية الخاصة للمعاقين عقليا بين العزل والدمج، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 2002.
16. السيد عبد النبي السيد: الأنشطة التربوية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، المكتبة الأنجلومصرية، القاهرة، 2004.
17. صالح حسن أحمد الدايري: سيكولوجية رعاية الموهوبين المتميزين وذوي الاحتياجات الخاصة، دار وائل، عمان، 2005.
18. صبرة محمد علي: أشرف محمد عبد الغني شريت، الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق، مصر، دار المعرفة.
19. عبد الحميد الشاذلي: الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، الطبعة الثانية، الإسكندرية، ب ت .
20. فاروق الروسان: مناهج وأساليب تدريس ذوي الاحتياجات الخاصة، دار الزهراء، الرياض، 2001.
21. فاروق محمد الصادق: سيكولوجية التخلف العقلي، مكتبة جامعة الملك فيصل، الرياض.
22. فوزي محمد جبل: الصحة النفسية و السيكولوجية الشخصية، الإسكندرية، ط1، ب ت.
23. فيصل عباس: الإختبارات النفسية، دار الفكر العربي، بيروت، 1996.
24. كمال إبراهيم مرسي: مرجع في علم التخلف الذهني، دار القلم، الكويت، 1996.
25. لطفي بركات احمد،: الرعاية التربوية للمعوقين عقليا . دار المريخ للنشر . ط1. الرياض . 1984.
26. لويس كامل مليكة: اختبار رسم المنزل والشجرة والشخص، دار التأليف، القاهرة، 1960.
27. محمد الحماحمي ،أمين أنور الخولي: أسس بناء برنامج التربية الرياضية. دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990،
28. محمد حسن الدايري: الشخصية و الصحة النفسية، دار الفكر والطباعة والتوزيع ، ط1، الاردن ، عمان ، 1999 ،
29. محمد نجيب توفيق :الخدمات العمالية بين التطبيق و التشريع .المكتبة الحديثة ، ط1 . القاهرة . 1967
30. المرشد المنهجي للمراكز الطبية التربوية للأطفال المتخلفين ذهنيا، دار الهدى، الجزائر، 2005.

31. مروان عبد المجيد ابراهيم : الألعاب الرياضية للمعوقين ،دار الفكر للنشر و التوزيع ،عمان 1998 .

ثالثا:المراجع بالاجنبية

1. A storu.c.f.t.outeractivitè physique et sporivesadaptèes pour  
personne hendièops mental .print marketing .belgique 1993
2. Roi Ron dain sur le chemin de sport avec le personnes  
hardicapes physique plint marketing sport 1993.

الملاحق

## أسماء السادة الخبراء

الرقم	اسم الخبير	الدرجة العلمية	مكان العمل
01	أحمد لزرق	دكتور	جامعة محمد بوضياف المسيلة
02	زواق محمد	دكتور	جامعة محمد بوضياف المسيلة
03	فاضلي بجاوي	دكتور	جامعة محمد بوضياف المسيلة
04	سليماني نور الدين	أستاذ محاضر	جامعة محمد بوضياف المسيلة
05	دحماني محمد	دكتور	جامعة محمد بوضياف المسيلة

## الملحق رقم: 02

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الدرجة العلمية:

الوظيفة:

اسم الأستاذ:

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته وبعد

الاستمارة المعروضة علي سيادتكم بشأن استطلاع رأيكم في بناء مقياس لمعرفة : دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لدي ذوي الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين ذهنيا( من وجهة نظر المربين) بالمركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا ببوسعادة.

عنوان البحث: دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لدي ذوي الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين ذهنيا( من وجهة نظر المربين).

الدرجة العلمية : ماستر

الأستاذ المشرف : **الأستاذ حبارة محمد**

الهدف من استطلاع الرأي : تعديل مقياس التوافق النفسي وهو مقسم إلي أربعة محاور، المحور الأول يقيس التوافق الشخصي، والثاني يقيس التوافق الصحي، والثالث يقيس التوافق الأسري، والرابع يقيس التوافق الاجتماعي، حيث نأمل من سيادتكم المساعدة والتفصيل في خطوات وإجراءات بناء المقياس من حيث:

مناسبة الأبعاد المقترحة لمقياس الدراسة

إضافة، تعديل أو حذف من شأنه إثراء مقياس الدراسة

سلامة صياغة العبارات

مناسبة العبارات للمقياس ولكل بعد.

تساؤلات البحث:

التساؤل العام: هل لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تحقيق التوافق النفسي لذوي الإعاقات الذهنية

التساؤلات الفرعية:

\_ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين والغير الممارسين في بعد التوافق الشخصي لصالح الممارسين؟

\_ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين والغير الممارسين في بعد التوافق الصحي لصالح الممارسين؟

\_ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين والغير الممارسين في بعد التوافق الأسري لصالح الممارسين؟

\_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين في بعد التوافق الاجتماعي لصالح الممارسين؟

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	
					الإيجابية

الملحق رقم 03

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط البدني المكيف  
جامعة المسيلة

## استمارة الاستبيان

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة, التي نلتمس منكم الإجابة عن الأسئلة المطروحة ونلفت انتباهكم أن هذا الإستبيان جزء من العمل الذي نقوم به قصد تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في قسم النشاط البدني المكيف والتي تندرج تحت عنوان : دور ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لذوي الإعاقات الذهنية (الإعاقة البسيطة) من وجهة نظر المربين.

علما بأن إجاباتكم ستكون مساهمة فعالة في تطوير البحث العلمي وتحظى بأهمية وسرية تامة, كما أنها لا تستعمل إلا لأغراض علمية لهذا نرجو منكم ملء هذه الاستمارة والإجابة علي الأسئلة من أجل التوصل الي نتائج تفيد دراستنا. ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

ملاحظة:ضع علامة(X)في الخانة المناسبة.

/السنة الجامعية 2015 /2016

## مقياس التوافق النفسي بصورته النهائية

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبارات
					01 لديه ثقة في نفسك
					02 متفائل بصفة عامة
					03 لديه رغبة في الحديث عن إنجازاته الرياضية أمام الآخرين
					04 قادر علي مواجهة مشكلاتك بشجاعة
					05 يشعر انه شخص له فائدة في الحياة
					06 يشعر بالراحة النفسية
					07 سعيد في حياته
					08 يشعر انه شخص محظوظ
					09 يحب الآخرين ويتعاون معهم
					10 يشعر بالأمن والطمأنينة
					01 حياته مملوءة بالنشاط معظم الوقت
					02 لديه قدرات ومواهب متميزة
					03 يشعر بأنه قوي البنية
					04 راض عن مظهره الخارجي
					05 تساعدك صحته علي ممارسة الرياضة
					06 يعطي نفسه قدر من الاسترخاء للمحافظة علي صحته
					07 من مارسي الرياضة للمحافظة علي صحته
					08 لايعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر)
					09 يشعر بألم في راسه من وقت لآخر
					10 يعاني من مشاكل وإضطرابات الاكل (سوء الهضم)
					01 يشعر أنه متعاون مع أسرته
					02 يشعر بالسعادة مع أسرته
					03 محبوب من أفراد اسرتك
					04 يشعر بأن له دور هام في أسرته
					05 تحترم أسرته رأيه
					06 يفضل أن تقضي معظم وقته مع أسرته
					07 التفاهم هو أسلوب التعامل بين أفراد أسرته

					08 يشعر أن علاقاته مع أفراد أسرته صادقة
					09 تشجعه أسرته علي إظهار ما لديه من قدرات
					10 تشجعه أسرته علي تبادل الزيارات مع الأصدقاء
					01 يحرص علي المشاركة الإيجابية مع الآخرين
					02 يستمتع بالجلوس مع الآخرين
					03 يشعر بالمسؤولية
					04 يتمني أن تقضي معظم وقت فراغه مع الآخرين
					05 يحترم رأي زملائه
					06 يشعر بالإنتماء لإصدقائه
					07 يشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيرا
					08 يفرح للمشاركة في المناسبات الإجتماعية
					09 يحاول الوفاء بوعدده مع الآخرين
					10 يجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [ 2016/2015 ] على شكل word



**معهد : العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**

**قسم : النشاط البدني الرياضي المكيف**

**رقم التسلسل : .....**

**رقم التسجيل : .....**

**الباحث : خراوي يوسف**

**تاريخ المناقشة : 2016/05/29**

**عنوان الرسالة : دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لذوي الاعاقات  
الذهنية من وجهة نظر المربين \_ دراسة ميدانية بالمركز البيداغوجي للمعاقين ذهنيا مسيلة\_**

**لغة الرسالة : اللغة العربية**

**نوع الرسالة : ماستر**

**البلد : الجمهورية الجزائرية - المسيلة**

**الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة**

**إشراف : الدكتور حبارة محمد  
عدد الصفحات : 90 ورقة.**

**ملف إلكتروني (PDF \* word \* cd-Rom)**

**التخصص : نشاط بدني رياضي مكيف والصحة**

**فرع : نشاط بدني رياضي مكيف**

**الملخص :**

**بالعربية**

تضمنت هذه الدراسة إجراء إختبار قبلي لقياس التوافق النفسي لدى الأطفال المعاقين ذهنياً، وبعد اجراء الاختبار للمقياس وبمساعدة المربين البالغ عددهم 20 مربي تم التوصل الى نتائج الفرضيات المطروحة في بداية هذا البحث من أن ممارسة الانشطة الرياضية المكيفة دور كبير في التوافق النفسي لذوي الاعاقة الذهنية من وجهة نظر المربين حيث انها تعدل السمات السلبية لدى المعاق وتنمي مهاراته وتساعد على الاندماج والتكيف الاجتماعي.

**كلمات المفاتيح:**

النشاط الرياضي المكيف - التوافق النفسي - المعاقين ذهنياً

**بالفرنسية:**

Cette étude a inclus la conduite prétest pour mesurer la compatibilité psychologique avec les enfants handicapés mentaux , et après un test de l'échelle et avec l'aide d'éducateurs totalisant 20 éleveurs ont été atteints aux résultats des hypothèses avancées au début de cette recherche que les activités sportives adaptées un grand rôle dans la compatibilité psychologique ayant une déficience intellectuelle du point voir les éducateurs comme ils modulent les caractéristiques négatives des personnes handicapées et de développer leurs compétences et de les aider à intégrer l'adaptation sociale .

**Mots clés:**

Activité sportive Adaptée - adaptation psychologique - les handicapés mentaux

**بالإنجليزية**

**Keywords:**

**جاء هذا البحث في فصول**

**الفصل الأول:** الخلفية النظرية والدراسات السابقة

**وتناول الفصل الثاني:** الإطار العام للدراسة

**أما الفصل الثالث:** الإجراءات الميدانية للدراسة

## الفصل الرابع : عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث : أن للبرنامج الترويحي المقترح دور في خفض من درجة الإكتئاب لدى الأطفال الصم.

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

من خلال ما توصلنا اليه من نتائج في هذا الفصل، وما تم عرضه من تحليل وتفسير للنتائج في ضوء الفرضيات ومن وجهة نظر المربين، تم التوصل الي استنتاج عام تمثل فيما يلي:

- ❖ لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تحقيق التوافق الشخصي للمعاقين ذهنيا.
- ❖ لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تحقيق التوافق الصحي للمعاقين ذهنيا.
- ❖ لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تحقيق التوافق الأسري للمعاقين ذهنيا.
- ❖ لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تحقيق التوافق الاجتماعي للمعاقين ذهنيا.

توصل الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

- ضرورة تكييف واستخدام الاختبارات والمقاييس النفسية لتقويم شخصية المعاقين.
- ضرورة دمج النشاط الرياضي المكيف في مراكز التأهيل الوظيفي وتوفير الوسائل الضرورية.
- ضرورة دعم المراكز الخاصة التي تتعامل مع الشريحة (موضع الدراسة) باكبر عدد من المختصين في ميدان التربية الخاصة، وكذلك في ميدان النشاط الرياضي المكيف.
- التنسيق بين مختلف الجهات الوصية والجامعات بغرض القيام بدراسات اخري للطلبة الجدد حول مختلف الاعاقات وعلاقتها بمتغيرات اخري.
- عقد ملتقيات وطنية ودولية خاصة بذوي الاحتياجات الخاصة بهدف الاتصال وتبادل الخبرات.
- تنظيم ودعم الرياضة التنافسية المكيفة في بلادنا.
- نشر الوعي الطبي والرياضي لأهمية ممارسة الانشطة البدنية المكيفة وتوجيه الاسرة والمجتمع لذلك.
- العمل علي حل المشاكل النفسية والاجتماعية للمعاقين.
- الاهتمام بالتخطيط العلمي والبرامج التدريبية.

# كشاف بالفرنسية

**Département : STAPS**

**N° d'ordre :**

**N° d'inscription :**

**Chercheur : Khadraoui Youcef**

**Soutenu publiquement le :28/05//2016**

**Titre de la thèse (mémoire) :**

Le rôle de l'activité physique adaptée à la réalisation de l'adaptation psychologique pour les personnes ayant une déficience intellectuelle dans la perspective des éducateurs

**Language de la thèse : arabe**

**Modèle de la thèse : Master**

**Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA**

**Université : Université de M'sila**

**Nom et Prénom de l'encadreur** Hebara mohamed

**Grade :** doctor

**Nombre de page : 90 pages**

**Ficher électronique (cd-Rom\* word \* PDF)**

**Spécialité :** L'activité physique et sportive adapté

**Option :** L'activité physique et sportive adapté et santé

**Résumé :**

Cette étude a inclus la conduite prétest pour mesurer la compatibilité psychologique avec les enfants handicapés mentaux , et après un test de l'échelle et avec l'aide d'éducateurs totalisant 20 élèves ont été atteints aux résultats des hypothèses avancées au début de cette recherche que les activités sportives adaptées un grand rôle dans la compatibilité psychologique ayant une déficience intellectuelle du point de vue des éducateurs comme ils modulent les caractéristiques négatives des personnes handicapées et de développer leurs compétences et de les aider à intégrer l'adaptation sociale .

## **Mots clés:**

Activité sportive Adaptée - adaptation psychologique - les handicapés mentaux

## **Ce mémoire et contient de trois « 03 » chapitres**

**Chapitre 1:** Contexte théorique et études antérieures

**Chapitre 2 :** Cadre général pour l'étude

**Chapitre 3 :** Méthodes sur le terrain pour l'étude

### **Résultat essentiel que le chercheur à conclure :**

Grâce à ce que nos résultats dans ce chapitre , et la présentation de l'analyse et l'interprétation des résultats à la lumière des hypothèses Du point de vue des enseignants , il a été conclu l'année représentent sont les suivantes :

⊗ activité rôle de réglage physique dans la réalisation de la compatibilité personnelle des personnes handicapées mentales .

⊗ activité rôle de réglage physique dans la réalisation de la compatibilité de la santé des personnes handicapées mentales .

⊗ activité rôle de réglage physique dans la réalisation de consensus national pour les handicapés mentaux .

⊗ pour le rôle de l'activité physique de réglage dans la réalisation de consensus social pour les handicapés mentaux .

La nécessité d'adapter et l'utilisation des tests psychologiques et des mesures pour évaluer les incapacités personnelles.

- La nécessité d'intégrer l'activité physique conditionneur dans les centres de réadaptation fonctionnelle et de fournir les moyens nécessaires.

- La nécessité de soutenir les centres privés qui traitent de la diapositive (à l'étude), le plus grand nombre de spécialistes dans le domaine de l'éducation spéciale, ainsi que dans le domaine de l'activité physique adaptée.

- Coordination entre les différents dépositaires et les universités afin de faire d'autres études pour les nouveaux étudiants sur divers handicaps et leur relation avec les autres variables.

- Tenir des forums et des personnes privées nationales et internationales ayant des besoins particuliers afin de se connecter et de partager des expériences.

- Organiser et soutenir le sport de compétition climatisé dans notre pays.

- Déploiement de la sensibilisation médicale et sportive de l'importance de la pratique de l'activité physique adaptée et dirigé la famille et de la communauté de le faire.

# كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [ 2016/2015 ] على شكل word



**معهد : العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**

**قسم : النشاط البدني الرياضي المكيف**

**رقم التسلسل : .....**

**رقم التسجيل : .....**

**الباحث : منير وليد**

**تاريخ المناقشة : 2016/05/31**

**عنوان الرسالة :** تأثير نشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا \_  
دراسة ميدانية لفريق الامل بوسعادة\_

**لغة الرسالة : اللغة العربية**

**نوع الرسالة : ماستر**

**البلد : الجمهورية الجزائرية - المسيلة**

**الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة**

**إشراف : الدكتور صغيري رابح**

**عدد الصفحات : 102 ورقة.**

فرع : نشاط بدني رياضي مكيف

التخصص : نشاط بدني رياضي مكيف  
والصحة

الملخص :

بالعربية

تضمنت هذه الدراسة ابراز مدى فاعلية النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا وعلى ضوء ما أسفرت عليه نتائج الدراسة الحالية يمكن القول أن النشاط الرياضي الترويحي لدى فئة المعاقين حركياً أثبت كفاءته وفاعليته في الارتفاع بمستويات نموهم من الناحية النفسية والانخراط في تفاعلات وعلاقات مثمرة في المجتمع وبالتالي تحقيقهم للصحة النفسية.

كلمات المفاتيح:

الترويح - الصحة النفسية - الاعاقة الحركية

بالفرنسية:

Cette étude a inclus pour mettre en évidence l'efficacité de l'activité physique de loisir sur la santé mentale avec les handicapés physiques et la lumière de l'issue des résultats de l'étude actuelle on peut dire que les sports d' activités récréatives des personnes handicapées dans la catégorie des avérés physiquement son efficacité l'élévation du niveau de la croissance à partir du point de vue psychologique et se livrent à des interactions et des relations productives dans la société et donc leur enquête sur la santé mentale .

Mots clés:

récréatif - handicap moteur  
- Santé mentale

بالإنجليزية

Keywords:

جاء هذا البحث في فصول

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث :الإجراءات الميدانية للدراسة

## الفصل الرابع : عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث : أن للبرنامج الترويحي المقترح دور في خفض من درجة الإكتئاب لدى الأطفال الصم.

### توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

- محاولة تصميم أنشطة وبرامج ترويحية بطريقة تمكن المعاقين عامة والصم خاصة من اللعب واللهو.
- تصميم أنشطة ترويحية بحيث يكون مرتبطة بالأهداف والمشاكل التي يمر بها الطفل المعاق في حياته اليومية مما يساعده على تحقيق قدر من التوافق الشخصي.
- الإستفادة من الخبراء والأساتذة في مجال الترويح في إعداد برامج/ تخصص الأنشطة الترويحية قصد العناية الجيدة بفئة المعاقين.

### توصل الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

- 1 - الانشطة الترويحية لما لها أهمية على نفسية المعاق حركيا في تحقيقه للصحة النفسية.
- 2 -محاولة تصميم أنشطة ترويحية بطريقة ضرورة العمل على تصحيح وتعديل نظرة المجتمع للمعاق.
- 3 -الاهتمام بالأنشطة الرياضية تمكن المعاق حركيا من اللهو واللعب من خلالها.
- 4 -العمل على توفير عنصر النجاح في الانشطة لأن من أهم المشاكل التي يعاني منها المعاقون حركيا هي تكرار الفشل
- 5 -الاستفادة من الخبراء والاساتذة في مجال الترويح في اعداد برامج تخص الانشطة الترويحية قصد العناية الجيدة بالمعاقين حركيا من الناحية النفسية
- 6 -إقامة شبكة علمية من طرف المختصين في مجال الترويح لفئة المعاقين حركيا، وفتح الباب أمام الاخرين للمشاركة والاثراء
- 7 -توفير الحيز الملائم لممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المراكز الخاصة بهذه الفئة

# كشاف بالفرنسية

**Département : STAPS**

**N° d'ordre :**

**N° d'inscription :**

**Chercheur : Mounir Oualid**

**Soutenu publiquement le :29/05//2016**

**Titre de la thèse (mémoire) :**

L'impact de l'activité sportive de loisirs sur la santé mentale avec les handicapés physiques

**Language de la thèse : arabe**

**Modèle de la thèse : Master**

**Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA**

**Université : Université de M'sila**

**Nom et Prénom de l'encadreur      Saghiri Rabeh**

**Grade : doctor**

**Nombre de page :    102      pages**

**Ficher électronique (cd-Rom\* word \* PDF)**

**Spécialité : L'activité physique et sportive adapté**

**Option : L'activité physique et sportive adapté et santé**

**Résumé :**

Cette étude a inclus pour mettre en évidence l'efficacité de l'activité physique de loisir sur la santé mentale avec les handicapés physiques et la lumière de l'issue des résultats de l'étude actuelle on peut dire que les sports d' activités récréatives des personnes handicapées dans la catégorie des avérés physiquement son efficacité l'élévation du niveau de la croissance à partir du point de vue psychologique et se livrent à des interactions et des relations productives dans la société et donc leur enquête sur la santé mentale .

**Mots clés:**

récréatif - handicap moteur  
- Santé mentale

**Ce mémoire et contient de trois « 03 » chapitre**

**Chapitre 1:** Contexte théorique et études antérieures

**Chapitre 2 :** Cadre général pour l'étude

**Chapitre 3 :** Méthodes sur le terrain pour l'étude

**Résultat essentielle que le chercheur à conclue :**

1. Les activités de loisirs en raison de leur importance pour le psychologique handicapé physique pour atteindre la santé mentale.
2. tentative de concevoir des activités récréatives de façon besoin de travailler pour corriger, modifier la perception de la société des personnes handicapées.
3. intérêt pour les activités sportives permettent les handicapés physiques de plaisir et de jouer à travers elle.
4. Les travaux sur la fourniture de succès dans les activités, l'élément le plus important en raison des problèmes des handicapés physiques sont des échecs répétés
5. tirer parti des experts et des professeurs dans le domaine des loisirs dans la préparation des programmes concernant les activités récréatives signifiait bien soin de handicapés physiques psychologiquement
6. mise en place d'un réseau scientifique de spécialistes dans le domaine de la partie catégorie de divertissement handicapés physiques, et a ouvert la porte à d'autres de participer et d'enrichissement
7. fournir un espace suffisant pour l'exercice de l'activité sportive de loisirs dans les centres privés dans cette catégorie