

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : نشاط بدني رياضي مكيف

تخصص : نشاط بدني رياضي مكيف والصحة



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي المكيف

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب: عبد الحفيظ عبد الكريم

تحت عنوان

**دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من سمة
الخجل لدى المعاقين حركيا**

دراسة ميدانية بالنادي للرياضي للهواة الحضنة للمعاقين حركيا

- العاب القوى -

لجنة المناقشة :

الأستاذ: زواق أمحمد

الأستاذ: بلخير عبد القادر

الأستاذ: زروق نايل

رئيسا

جامعة المسيلة

مشرفا ومقررا

جامعة المسيلة

مناقشا

جامعة المسيلة

السنة الجامعية : 2016 / 2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة شكر

قال الله تعالى : " ولنن شكرتم لأزيدنكم " صدق الله العظيم الآية 07 سورة إبراهيم

اللهم ربي لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا ، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على ما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه .

اللهم صل وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليما كثيرا أما بعد:

نحمد الله حمدا كثيرا على ان وفقنا ويسر لنا سبيل انجاز هذا العمل المتواضع ، وكما يسرني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف : " بلخير عبد القادر " الذي كان دعما لي بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة .

كما أشكر أساتذة قسم النشاط البدني المكيف الذين لم يخلوا علينا بنصائحهم وإرشاداتهم وتقديمهم يد العون والمساعدة لنا فجزاهم الله عنا خير الجزاء.

والشكر موصول أيضا إلى كل زملائي الطلبة في قسم النشاط البدني المكيف ، وإلى كل من ساعدنا من قريب او من بعيد .

عبد الكريم

إهداء

إلى قدوتي الأولى ... إلى من رفعت رأسي عالياً افتخاراً به ...

إلى من علمني الصبر والاجتهاد ... إلى من وهب نفسه لسعادتنا ...

والدي الحبيب

إلى رمز العطاء و الوفاء ، إلى من جعلت الجنة تحت أقدامها ، إلى ينبوع العطف

واكثان واحب إلى أشرف مثال للتضحية

أمي الغالية

إلى من بروعتهم كانت أجمل ذكرياتي ... إلى الأيد الكانية لي عوناً في حياتي ...

إلى من هم بجانبني في جميع كفات مشواري ...

أخوتي وأصدقائي

عبدالكريم

فهرس المحتويات

الصفحة	محتوى البحث
	كلمة شكر
	الإهداء
	الفهرس
	مقدمة
	الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة
	أولا : النشاط البدني الرياضي المكيف
4	1- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف
4	2- أسس النشاط البدني الرياضي المكيف
5	3- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف
5	3-1- النشاط الرياضي الترويحي
5	3-2- النشاط الرياضي العلاجي
5	3-3- النشاط الرياضي التنافسي
5	4- أهمية النشاط البدني المكيف
5	4-1- الأهمية البيولوجية
5	4-2- الأهمية الاجتماعية
6	4-3- الأهمية النفسية
7	4-4- الأهمية الاقتصادية
7	4-5- الأهمية التربوية
	ثانيا : الخجل
8	1- مفهوم الخجل
8	2- أسباب الخجل

10	3- أشكال الخجل
10	3-1- خجل مخالطة الآخرين
11	3-2- خجل الحديث
11	3-3- خجل الاجتماعات
11	3-4- خجل المظهر
11	4- مكونات الخجل
11	4-1- المكون الانفعالي
11	4-2- المكون المعرفي
12	4-3- المكون السلوكي
12	5- أعراض الخجل
	ثالثا : المعاقين حركيا
13	1- تعريف الإعاقة الحركية
13	2- أصل الإعاقة الحركية
14	3- أنواع الإعاقة الحركية
15	4- أسباب الإعاقة الحركية
16	5- الحاجات الأساسية لمعاق حركيا
17	6- العوامل المؤثرة في شخصية المعوق حركيا
	خلاصة
19	الدراسات السابقة
	الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة
22	الكلمات الدالة في الدراسة
23	الإشكالية
24	الفرضيات

24	أهداف الدراسة
25	أهمية الدراسة
	الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة
28	1- المنهج العلمي المتبع
28	2- مجتمع وعينة الدراسة
29	3- أدوات جمع البيانات و المعلومات
30	4- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة
30	5- الأساليب الإحصائية
	الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها
34	عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
38	عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية
45	عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
52	الاستنتاج العام
53	اقتراحات و توصيات
	قائمة المراجع
	الملاحق
	الكشاف

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
29	حساب معامل ثبات استبيان الخجل	01
32	توزيع العينة حسب الجنس	02
32	توزيع أفراد العينة حسب السن	03
33	درجات الاستبيان	04
34	إجابات المستجوبين حول سؤال الثقة في القرارات	05
35	إجابات المستجوبين حول سؤال كم مرة قمت بإلقاء كلمة علنية في اجتماع ما	06
36	إجابات المستجوبين حول سؤال هل تشعر بالقلق قبل مقابلة شخص مهم	07
37	إجابات المستجوبين حول سؤال هل يقلقك مظهرك العام	08
38	إجابات المستجوبين حول سؤال هل تمارس الرياضة من اجل الفوز	09
39	يمثل إجابات المستجوبين حول هل تمارس الرياضة من اجل الاستمتاع	10
40	إجابات المستجوبين حول سؤال مع من تشعر بالراحة	11
41	إجابات المستجوبين حول سؤال كيف تتصرف في الاجتماعات واللقاءات	12
42	إجابات المستجوبين حول اي الطرق التواصل التي تفضل استخدامها	13
43	إجابات المستجوبين حول مبادرة في التحدث مع شخص غريب في وسيلة النقل	14
44	إجابات المستجوبين ما هو تصرفك عند اقتراب شخص لا تعرفه	15
45	إجابات المستجوبين حول سؤال هل تتحدث إذا كنت في اجتماع هام	16
46	إجابات المستجوبين ما إذا كنت تتجاذب أطراف الحديث مع أشخاص غرباء	17
47	إجابات المستجوبين حول الشعور الذي ينتابه أثناء التقائه بشخص غريب	18
48	إجابات المستجوبين حول ما تفضل فعله عند تحدثك مع شخص ما	19
49	إجابات المستجوبين ما يكون شعورك إذا طلب منك إلقاء خطاب أمام الناس	20
50	يمثل إجابات المستجوبين تصرفه أثناء شعوره بالقلق من شيء ما	21
51	إجابات المستجوبين ما الذي تقوم به أثناء احتدام المناقشة بين زميلين لك	22

مقدمة:

يتعرض الإنسان في حياته إلى الكثير من المواقف و المفاجآت التي قد تكون ايجابية أو سلبية سواء كانت مؤقتة او دائمة والتي يمكن أن يبتلى بها الفرد لتغير من معيشتة وتجعله شخصا آخر يتميز بغير الصفات التي كان عليها من قبل وهذا لما للإصابة من تأثير مباشر على المعاق ، فالإنسان المعاق فوق هذه المعاناة التي يتعرض لها نتيجة إصابته فانه يتعرض كذلك إلى الالم نفسية تكون اشد ألما وأكثر أثرا ، خاصة إذا كانت الإصابة جسمية ونتج عنها تشوه جسدي أو فقدان احد الأطراف ، إذ يصاب المعاق بصدمات نفسية وعصبية عندما يجد نفسه عاجزا عن كسب قوته وأصبح في حاجة إلى مساعدة الآخرين فيصبح غير راضي عن مصيره وحاله ، إضافة إلى صعوبة تفاعله مع مجتمعه فقد يصل به الحد أحيانا إلى درجة العزلة والانطواء ، ولقد أولى الدين الإسلامي اهتماما شديدا برعاية المعاقين ، و أكد على حسن معاملتهم بما يحفظ لهم كرامتهم معتبرا حالة العوق اختبارا من الله سبحانه تعالى ، ووجه العناية بالمعاقين وإعطائهم حق الحياة الكريمة في المجتمع فقد كان أصحاب العاهات يتخرجون من الاحتكاك والاندماج مع أصدقائهم و أقراهم خوفا من أن ينفروا منهم .

ولقد زاد الاهتمام بالمعاق على المستوى العالمي حيث أمكن تصنيف أنواع الإعاقات والخدمات التي يحتاجها كل نوع من أنواع الإعاقة و أهمية دمج المعاقين مع العادين و أهمية معرفة أسباب وطرق العلاج والوقاية منها لان المعاق جزء من المجتمع لا يجب عزله . احمد السيد ، 1993 ، ص119

كما حاول العديد من علماء النفس الوصول إلى سمات محددة لعالم المعاقين لإبراز دور الخدمة الاجتماعية عن طريق الأخصائي الاجتماعي مع مثل هذه المشاعر السلبية ومظاهر السلوك الدفاعي ليساعد المعاق ويعينه على استعادة استقراره النفسي وتوازنه الانفعالي أو ما يسمى بسوء التكيف مع البيئة الاجتماعية الخاصة بكل فرد ، وتظهر هذه الآثار في شكل العديد من المشكلات منها ما يتعلق للأسرة وما يتلق بالترويح والصدقات الخ ، إذ يمكننا أن نلتمس هذا الاهتمام من خلال العمل على إدماج هذه الفئة اجتماعيا ومهنيا مع توفير سبل الراحة للمعوق مما يجعله كفيلا بنموه وبناء شخصيته و تأهيله بالشكل الصحيح ليصبح قادرا على العمل والإبداع .

ومن هذا المنطلق وباعتبار أن الرياضة المكيفة تمثل شكلا من الأشكال التي يمكن أن تساهم في نهوض المعاق حركيا بشخصيته والرضا عن نفسه عن طريق الدافع الايجابي لذاته أثار فينا تلك الرغبة والميول إلى البحث في هذا المجال وذلك عن طريق دراسة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من سمة الخجل لدى المعاقين حركيا ، وبلوغ هذا قسمنا بحثنا إلى قسمين : جانب نظري وآخر تطبيقي ، وهذا بعد اطلاعنا على كل ما له علاقة بالموضوع ، ولقد قمنا بطرح الإشكالية

ووضع الفرضيات ، و أهمية البحث و أهدافه ثم تحديد المفاهيم و الدراسات السابقة، حيث انتقينا في الخلفية النظرية ما نحتاجه في الدراسة الميدانية لهذا البحث ، سميناه بالجانب النظري في هذه المذكرة يحتوي على ثلاث فصول ، حيث تناولنا في الفصل الأول موضوع النشاط البدني المكيف وكل ما يتعلق به ، وفي الفصل الثاني فتطرقنا إلى لموضوع الخجل بشكل مفصل، أما في الفصل الثالث فتناولنا موضوع المعاقين حركيا ، أما بالنسبة للجانب التطبيقي فقد تضمن قسمين ، الأول تضمن طرق البحث وإجراءاته ، والثاني نقوم فيه بعرض وتحليل النتائج ومناقشتها للخروج باستنتاج عام لنخرج في آخر البحث بجملة من الاقتراحات والتوصيات التي نراها مناسبة لخدمة هذا البحث بصفة خاصة والمعاقين بصفة عامة .

الفصل الأول:

الخلفية النظرية و

الدراسات السابقة

I- الخلفية النظرية

أولاً: النشاط البدني الرياضي المكيف

1- مفهوم النشاط الرياضي البدني المكيف :

إن الباحث في مجال النشاط الرياضي البدني المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون والعاملون في الميدان ، واستخدامهم المصطلح الواحد بمعاني مختلفة فقد استخدم الباحثون بعض مصطلحات النشاط البدني المكيف أو النشاط الحركي المعدل ، أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة ، في حين استخدم البعض الآخر الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكيف ، فبرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحداً ، أي إنها أنشطة رياضية وحركية تفيد أفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسياً أو موهوبين أو مضطربين نفسياً وانفعالياً .

تعريف حلمي ابراهيم ليلي السيد فرحات :

النشاط الرياضي المكيف يعني الرياضات و الألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلاءم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها ، ويتم ذلك وفقاً للاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم . (حلمي ،السيد، 1998،ص223)

2- أسس النشاط البدني الرياضي المكيف :

يشير انارينو وآخرون " أن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق ، ولكن يجب وضع حدود معينة (مستويات الممارسة والمشاركة في البرامج تلاءم إصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق " . (الحماحي ، الخولي، 1990،ص194)

ويراعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي :

- ✓ العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي
- ✓ إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية
- ✓ أن يهدف النشاط إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج
- ✓ أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات و المؤسسات العلاجية

3- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف :

3-1- النشاط الرياضي الترويحي : هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل و أثناء وبعد الممارسة وتلبية حاجته النفسية و الاجتماعية ، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين .

3-2- النشاط الرياضي العلاجي : عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي " بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء . (عطيات ، ص64)

3-3- النشاط الرياضي التنافسي : و يسمى أيضا برياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية ، وهي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة بدرجة كبيرة نسبيا ، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم

4- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف :

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1978 ، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى ، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص ، وقد اجمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا و علم النفس و علم الاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا ، ونفسيا ، و اجتماعيا ، و اقتصاديا و سياسيا .

4-1- الأهمية البيولوجية : إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة ، حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي أو شخص خاص ، و برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فإن أهميته البيولوجية للأشخاص الخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة . (لظني، 1984، ص61)

4-2- الأهمية الاجتماعية:

إن في مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو الانطواء على الذات ، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد ، فالجلوس في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقة الجيدة بين الأفراد ، ويجعلها أكثر أخوة وتماسكا ، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة و المرتبطة بظروف العمل الصناعي .

4-3- الأهمية النفسية : بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير ، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني ، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد ، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري ، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير تحت ظروف معينة ، إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا ، وقد إتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني و فرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة ، لهذا يمكن القول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية و مدرسة التحليل النفسي :

" سيجموند فرويد " ، وتكمن أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدأين هامين هما :

- 1- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خاصة خلال اللعب
- 2- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك ، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد و المشترك والآخر .

أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس (اللمس - الشم - التذوق - السمع - البصر) في التنمية البشرية ، وتبرز في أهمية الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذا وافقنا على انه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ ، فهناك احتمال لتقوية حاسي التذوق والشم، لذلك فان الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية .

أما نظرية " ماسلو " تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة الى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ، ومما لاشك فيه أن الأنشطة الترويجية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله .

4-4- الأهمية الاقتصادية: لاشك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل واستعداده النفسي والبدني ، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية ، وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويجها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها . (لطفى، 1984، ص61)

4-5- الأهمية التربوية: بالرغم من أن الرياضة والترويج يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على ان هناك فوائد تربوية تعود على الفرد الممارس ، فمن بينها ما يلي :

1- تعلم مهارات و سلوكيات جديدين

2- تقوية الذاكرة

3- تعلم حقائق المعلومات

4- اكتساب القيم (لطفى، 1984، ص61)

وفي الأخير يمكن القول أن النشاط البدني الرياضي المكيف مستمد من النشاط البدني الرياضي العام الذي يمارسه الأفراد العادين لكنه يكيف حسب نوع ودرجة الإعاقة أو المرض من حيث القوانين والوسائل المستعملة ومكان الممارسة ، ويعد هذا النشاط الرياضي حديث النشأة مقارنة بالنشاط الرياضي عند العادين وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الأفراد ، فهو يعتبر وسيلة تربوية وعلاجية ووقائية إذا تم استغلاله بصفة منتظمة ومستمرة ، إذ يسهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب : الجانب الصحي ، الجانب النفسي ، الجانب الخلقى الاجتماعي ، وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة ، خاصة أولئك الذين تضيق دائرة نشاطهم بسبب المرض أو العجز الجسدي أو العقلي

ثانيا : الخجل

1- مفهوم الخجل:

هو ظاهرة انفعالية يعاني صاحبها من قلق مفرد، وأفكار سلبية نحو الذات، وعدم الراحة والكف والتحفظ في وجود الآخرين كما أنه ميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة.

يعتبر الخجل مرض خطير ، إذا ما أصاب إنسانا فإنه يعوقه عن مواجهة الحياة ويجعله منطويا على نفسه عزوفا عن الناس لا يجرؤ على معاشرتهم ومخالطتهم ، كثير التردد والتهيب ، والتبلبل والارتباك ، فالخجل أشبه بحجاب كثيف يخفي ورائه الخوف وعدم الثقة بالنفس ، لذلك نجد المصاب به متعثر الخطى مستنزف الطاقة مشتت الذهن ، تقلقه نظرات الناس إليه ، ولا يشغله إلا رأيهم فيه.(خليفة، 2001، ص03)

والخجل أيضا هو أن يضع الإنسان ثقته ويفقد اتزانه ويضطرب في أفعاله وهو ومصحوب بالخوف إلا انه مختلف عنه وهو يدل على صراع عميق بين الإرادة والعوائق التي تعرضه والسبب في حدوثه شعور المرء بالعجز عن أداء وبلوغ غايته .(طيبيا ، 1992، ص325)

2- أسباب الخجل :

الخجل شأنه شأن باقي الاضطرابات أو الأمراض ، حيث يوضح انه هناك مشكلة يعاني منها الفرد ، وبالتالي يدل على ذلك على وجود سبب لتلك المشكلة ، وان مسببات الخجل هي مجموعة من الأفراد والمواقف الاجتماعية الجديدة ، وغير المألوفة التي تكون مثيرة للمشاعر الخجل لدى الفرد بالإضافة إلى الخصائص الشخصية و النفسية التي تتمثل في نقص الثقة بالنفس والانشغال الزائد بالذات في المواقف الاجتماعية، والقلق ونقص المهارات الاجتماعية، ومن ثم يمكن لنا تصنيف أسباب الخجل إلى ثلاث مجموعات ، بعضها يتعلق بالشخص وبعضها يتعلق بالأسرة وبعضها يتعلق بالموقف .

وفي يلي هذه الأسباب :

2-1- : عوامل تتعلق بالشخص الخجول :

2-1-1- أسباب عضوية:

ضعف بنية الجسم : فالنحول الزائد و الهزال الشديد أو الطارئ الناتج عن سوء التغذية تنزل بصاحبها إلى درب الخجل والخضوع ، ويجعل أهله يجتاطون لكل ما يتعرض له من أخطار ، وينتهي الأمر إلى تجنب كل الم ، أو جهد عضوي ، أو حركي ، ويصبح بطريقة عفوية خجولا كارها للحياة النشطة . (الطيب ، 1992 ، 180)

-العاهات والنقص العضوي : وقد يعاني بعض الأشخاص من مشاعر النقص نتيجة عاهات جسمية بارزة تساعد على أن ينشؤون خجولين ميالين للعزلة ، وهو ينتج عن مختلف الإعاقات والعاهات والاضطرابات التي تصيب الإنسان مثل ضعف البصر والسمع واضطرابات النطق وغيرها ، (حرجس 1983، ص75)

2-1-2- أسباب نفسية :

ويدخل ضمن هذه الأسباب :

الحساسية الزائدة : التي تجعل الطفل يتأثر أكثر من اللازم بالأحداث ، وبيبالغ مبالغة لا معنى لها في تلقي هذه الأحداث ويعطي الأشياء صدى لا تستحقه ، بالإضافة إلى ذلك فانه يتوقع ردود فعل غيره من الناس قبل أن يعاملوه ، أو يتصل بهم ، فيخشى عن قرب أو بعد أن يؤذي الآخرون إحساسه ، ومن ثم يتناسق مثل هذا الطفل مع أحاسيسه ويعزي النقص لنفسه ، ويتمكن الخجل منه ، وهذا ما يؤثر لعيه وعلى المجتمع ومهددا لسلامته العاطفية .

السعي إلى الاستحسان : حيث يبحث الشخص الخجول عن الوسائل التي يثير بها استحسان الناس وإعجابهم ، ويصطنع الطرق والوسائل التي تمجده في نظر الآخرين ، ولذا يحدث الخجل عند ابسط وأتفه نقد يتعرض له هذا الشخص ، ويحسب دوما أن الناس يصرفون انتباههم اليه ويدققون في كل حركة من حركاته ، ويلاحظون ما قد يخفي من عيوبه ، مع أنهم في الحقيقة لا يفكرون أو ينتبهون إليه أكثر من غيره .

التردد والجمود : وهما من المكونات التي تتعاون في تشكيل ظروف شخصية واجتماعية ، فينمو الخجل ويزداد إلى أن يسيطر على النفس ويشل فعاليتها ويقتل الرغبة في الإبداع والإنتاج . (الطيب 1994، ص128)

2-2- عوامل موقفية :

وضع Buss 1980 ثلاثة تصنيفات للمواقف المثيرة للخجل وهي :

-المواقف الجديدة ، أو الغير مألوفة

-المواقف الاجتماعية بصفة عامة

-الأحداث التي تحدث مع بعض الأفراد في بعض المواقف

2-3- عوامل أسرية : ويدخل ضمن هذه العوامل ما يلي :

نشأة الأسرة في بيئة منعزلة :

فالأطفال الذين ينشؤون في بيئات منعزلة ، تحرم الطفل من اكتساب الخبرات الاجتماعية متعددة تجعلهم ينشئون غير مزودين بذخيرة من السلوكيات الاجتماعية ومن ثم ينشأ الخجل عن عدم مقدرة الطفل على مجاراة أقرانه . الطيب، 1996، ص186

أساليب التنشئة الخاطئة :

ومن ذلك نذكر : التدليل، القسوة في المعاملة ، وكذلك نشأة الطفل في أسرة خجولة . (جرجس ، 1984 ، ص43)

3- أشكال الخجل:

الطفل الخجول هو في الواقع طفل يعاني من عدم القدرة على الأخذ والعطاء مع أقرانه في المدرسة أو المجتمع ، وبذلك يشعر بالمقارنة مع غير بالضعف . والطفل الخجول يحمل في طبيعته نوعا من ذم السلوك لأن الخجل بحد ذاته هو حالة عاطفية وانفعالية معقدة تنطوي على الشعور بالنقص والعيب . وللخجل عدة أشكال منها :

3-1- خجل مخالطة الآخرين :

يأخذ الخجل على العموم شكل نفور من الزملاء ، أو الأقارب أو امتناع أو تجنب الدخول في حوارات او حديث ، ويعتمد عن الابتعاد عن أماكن تواجدهم ، وعادة يفضل الطفل الخجول أن يخالط أطفال يشبهونه في الخجل ، ويكون الحديث بينهم مقتضبا .

3-2- خجل الحديث : يجذب الطفل الخجول الالتزام بالصمت وعدم التحد مع الغير ، وتقتصر إجابته على القبول أو الرفض ، أو إعلان عدم المعرفة للأمور التي يسأل عنها ، ولا ينظر في الغالب إلى من يحدثه ، وربما يبدى الانشغال عندما يوجه له الكلام أو يكون زائغ النظرات ، ولا يحسن تنسيق ما يقوله أو يربطه ، بالرغم انه يكون على علم بما يدور ويستطيع الإجابة والرد ، إلا أن الغالب عليه هو التلعثم و الضعف ، وهناك من الأطفال من يخجل أثناء حديثه عن بعض الموضوعات مثل الزواج .

3-3- خجل الاجتماعات :

وفي حالات نادرة يكتفي الطفل بالحديث مع أفراد الأسرة وبعض زملائه في المدرسة ، ويتعد عن المشاركة في أي الاجتماعات أو رحلات أو أنشطة رياضية تفاعلية

3-4- خجل المظهر :

هناك بعض المواقف التي يظهر فيها الخجل لدى بعض الأطفال ، كأن يخجل الطفل عندما يرتدي ملابس جديدة ، أو الأكل في المطاعم أو أكل بعض الأشياء البسيطة في الشارع ، وهناك نوع أخير من هذا الخجل الا وهو الخجل الذي تسببه العاهة أو الإعاقة التي تصيب الطفل .

4- مكونات الخجل :

يتفق كل من " النيال " و حمادة " على أن للخجل عدة مكونات هي :

4-1- المكون الانفعالي : ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد الى استجابة التفادي والانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه ، كخفقان القلب واحمرار الوجه و برودة اليدين.

4-2- المكون المعرفي : حيث أشار " ايزنك " إلى ذلك المكون بأنه انتباه مفرط للذات ، ووعي زائد بالذات ، وصعوبات في الإقناع والاتصال .

4-3- المكون السلوكي : نقص السلوك الظاهر ويرتكز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصفوا بنقص في

الاستجابات السوية

5- أعراض الخجل : وترى " النيال " أن أعراض الخجل تتمثل فيما يلي :

❖ الأعراض الفيزيولوجية : احمرار الوجه ، جفاف الخلق ، زيادة خفقان القلب

❖ الأعراض الاجتماعية: ضعف القدرة على التفاعل أو التواصل، تفضيل الوحدة، الرغبة في الانسحاب

❖ الأعراض الانفعالية و الوجدانية: التوتر ، القلق ، الخوف ، ضعف الثقة بالنفس

❖ الأعراض المعرفية : قلة التركيز ، تداخل الأفكار ، ضعف قدرة الفهم .

ومما سبق نلاحظ أن الخجل هو أمر طبيعي يمر به جميع الأطفال ، وهو كذلك سمة من سمات ذوي العاهات

والإعاقات المختلفة ، وهناك أسباب تساهم في تطوره و تزيد من حدته ، وفي كل المواقف يجب على الشخص أن يكون

متواصل مع أقرانه ومكون للعلاقات وصدقات مع الآخرين من اجل الحد من هذه الظاهرة .

ثالثا : المعاقين حركيا

1- تعريف الإعاقة الحركية :

بما أن مصطلح الإعاقة الحركية له مفهوم واسع سعة أهميته، فقد تعددت مفاهيمه و تعريفاته، فنجد على سبيل

الحصر :

تعريف " محمد سيد فهمي" الإعاقة الحركية بأنها كل ما يتصل بالعجز في وظائف أعضاء الجسم، سواء كانت بالحركة أو الأعضاء المتصلة بعملية الحياة البيولوجية كالقلب و الرئتين وما شابه ، و المقصود بالإعاقة الحركية ليس حالات الأمراض العارضة التي لا يترتب عنها عجزا حقيقيا في قدرة الفرد الطبيعية على أداء دوره الاجتماعي ولكن المقصود بها الإصابة الجسمية التي لها صفة الدوام ، و التي تؤثر تأثيرا حيويا على ممارسة الفرد لحياته الطبيعية سواء كان تأثيرا تاما أو نسبيا . محمد

سيد فهمي : 1983، ص 51)

2- أصل الإعاقة الحركية :

ترى ماجدة السيد عبيد (1999) أنه يمكن تقسيم الإعاقات الحركية إلى نوعين وذلك بالعودة إلى أصل حدوثها .

2-1- الإعاقة الحركية الخلقية :

هي تلك الإعاقات التي تولد مع الطفل وتكتشف منذ الميلاد أو بعده بقليل، وتعود أسبابها غالبا إلى الوراثة، أو

إختلالات عضوية أثناء فترة الحمل أو أمراض مختلفة، ومن الأمثلة على هذا النوع من الإعاقة نذكر :

- تقوس الساقين ، القدم المسطحة ، هشاشة العظام ، الأطراف القصيرة و المعقودة و المشوهة ، الشلل المؤدي إلى الإعاقة

الحركية . (ماجدة ، 1999)

2-2- الإعاقة الحركية المكتسبة : هي تلك الإعاقات الحركية التي لا تولد مع الطفل وتحدث له في المراحل المختلفة من

حياته، وغالبا ما تكون أسبابها بيئية، ومن الأمثلة على ذلك :

البتسر: نتيجة التشوهات أو الحروق، وحتى الأمراض المزمنة مثل (الضغط السكري) .

الخلع الوركي : الذي يحدث في الغالب جراء بعض الحوادث أو كنتيجة لمضاعفات الشلل الدماغي .

حوادث الطرقات : و الحروب، الحوادث المهنية ، الحوادث المنزلية والحوادث الطبيعية .

3- أنواع الإعاقة الحركية :

من بين أنواع الإعاقات الحركية الكثيرة التي يمكن ذكرها هي ما يلي:

3-1- الشلل :

هو مرض طارئ و مفاجئ تؤدي الإصابة به إما إلى شلل خفيف لعضو أو لعدة أعضاء، أو للأعضاء الأربعة و يحتاج المصابون بالشلل إلى مجموعة من الخدمات المتعددة منها الطبية و الاجتماعية و النفسية و التعليمية، مما يستدعي إقامة المصاب في المستشفيات و المصحات و الخضوع لبرنامج طبي علاجي من أجل تدريب العضلات و تقويتها، أو بالتصحيح الجراحي للعظام مع العلاج الطبي فيما بعد .

3-2-العجز الحركي الدماغى (الشلل المخى) :

يتمثل في صلابة الأعضاء أو في الحركات اللاإرادية، فمنها ما يكثر فيه انقباض الأعضاء فتكون الحركات بطيئة جدا تتطلب جهدا كبيرا، أو فيه اضطرابات الحركة مثل حركات لاإرادية يتعذر كتبها مع إحلال عام في وضع الجسم، و عدم التنسيق مع الحركات، و تختلف الأعراض الإكلينيكية للعجز الحركي الدماغى المخى باختلاف الجزء أو أجزاء المخ التي أصابها التلف

3-3- سوء التركيب الخلقي :

تشوه في الهيكل العظمى (كسر عظمى أو كسور متكررة سببها هشاشة مرضية للعظام) - تشوه القدم - تشوه اليد- الاجتذاب

3-4- الكساح :شلل يصيب النصفى السفلى من الجسد، أو أربعة أعضاء ناجم عن رضوض تسبب ضرر في النخاع الشوكى .

3-5- الفالج الشقى :وتتمثل في إصابة الذراع والساق في الجهة التي يكون مصدرها جرحى، وعند الشباب يتسبب في هذا النوع من الإعاقات حوادث الدراجات النارية .

3-6- بتر العضو : و يكون خلقيا أو مكتسبا، وينجر عنه العائق الحركي، ويتطلب إعداد الأجهزة الملائمة للتعويض و

التدريب .(المرزوقي : 1982، ص 131)

4- أسباب الإعاقة الحركية :

تتنوع أسباب الإعاقة الحركية كتنوع الإعاقات ذاتها، وسنقدم المزيد من المعلومات والوصف الشامل للأسباب المؤدية للإعاقة الحركية، حيث يمكن إرجاعها إلى مرحلة ما قبل الحمل وأخرى إلى مرحلة الحمل وأثناء الوضع وإلى أسباب ترتبط بمرحلة ما بعد الميلاد .

4-1- مرحلة ما قبل الحمل :

إن الإعاقات الحركية الخلقية أو الناتجة عن أسباب مرتبطة بمرحلة ما قبل الحمل قد تكون وراثية إذا كان لدى الأم أو الأب أو كلاهما تشوها أو عيبا جينيا ينتقل إلى الجنين فيما بعد، فالعديد من الأمراض حاليا التي تشخص في المستشفيات تؤكد أن هذه الأمراض الحركية شائعة بين أبناء الأزواج الأقارب، مثل مرض ارتخاء العضلات وهو موجود بنسبة عالية عند الأطفال الذين آباؤهم متزوجين بنبات العموم، كما يمكن حصر الأسباب الوراثية التي تؤدي إلى إعاقة حركية في الصبغيات الناقلة للصفات الوراثية وفي اضطرابات الكرموزومات . (الخطيب : 1998، ص 124)

4-2- مرحلة الحمل وأثناء الوضع :

قد يولد الطفل ولديه إعاقة حركية دون أن تكون الأسباب وراثية ، ففي مرحلة الحمل قد يتعرض الجنين وهو في رحم أمه إلى جملة من العوامل الخارجية المرتبطة ببيئة الرحم وقد تكون تلك العوامل خطيرة، وتحدث لدى الجنين عيوباً أو تشوهات مختلفة .

ومن أمثلة ذلك العوامل التالية :

أ - سوء تغذية الأم أثناء فترة الحمل حيث يعرقل ذلك النمو الجسمي للجنين وكذلك تطوره العقلي .

ب - الأمراض التي تصيب المرأة الحامل، مثل الحصبة الألمانية والزهري

4 - 3 - مرحلة ما بعد الميلاد : وأخيرا قد تنجم بعض الإعاقات الحركية عن أسباب وعوامل مرتبطة بمرحلة ما بعد الميلاد، ففي هذه الحالات يولد الطفل عاديا ولكنه يتعرض في مراحل مختلفة من عمره إلى حادث أو مرض يتسبب له في إعاقة حركية .

5- الحاجات الأساسية للمعاق حركيا :

يحتاج الفرد في حياته العادية إلى تلبية مجموعة من الرغبات والحاجات كالحاجة إلى الحب، الاحترام والتقدير وكذا الشعور بالراحة وتلبية الأمور المادية ويسعى جميع الأفراد بما في ذلك المعوقين بصفة عامة، والمعاقين حركيا موضوع دراستنا بصفة خاصة للمحافظة على التوافق والتوازن مع المحيط المعيشي وفقا لقدراتهم و استعداداتهم، فالمعاق حركيا إلى جانب كل هذه الانشغالات لديه إعاقة تلازمه أينما كان فلتتصور الجهد الإضافي الذي يبذله المعوق، ومن بين أهم الحاجات :

5-1 - الحاجة إلى الطعام والشراب والحماية :

وتعتبر هذه الحاجات أساسيات الحياة الصحية والنفسية، وقد يتعرض المعاق إلى بعض الإهمال والاحتقار نتيجة الظروف المعيشية القاسية مقابل العجز الحركي من جهة و نتيجة الممارسات التي مازالت قائمة عند بعض الأشخاص من جهة أخرى .

5-2- شعور المعاق بأهميته :

كل إنسان عادي يحتاج إلى هذا الشعور لما له من فعالية في مواصلة الحياة بصفة مريحة، غير أن المعاقين حركيا كثيرا ما يشعرون بأن إعاقتهم هي سبب اهتمام غيرهم بهم وليس من أجلهم كأناس قادرين على النبوغ والنجاح في مختلف الميادين والمجالات، فيجب على كل شخص واعي أن يدرك جيدا أن للمعوق أهمية يجب عليه إشعاره بها من جهة وعلى المعاق من جهة أخرى أن يتغلب على إعاقته، ويرى فيها حافزا يدفعه إلى تحقيق الأفضل .

5-3- الحاجة إلى التعلم :

يجب إعطاء المعاق كل الفرص للتعلم والتكوين، والقيام ببعض الأعمال التي من شأنها أن تشعره بقدرته على العطاء، ويجب العمل أيضا على توفير الشروط اللازمة من أجهزة ومكونين ملمين بخصوصيات هذا الكائن الغير غريب، وأيضا على تكييف البرامج والوسائل التي تساعد على الذهاب بعيدا في الميدان العامي والمهني، ولا يجب الخلط بين الشفقة على المعاق

والخوف من إلحاق الضرر به ، وبين الضروريات منحه الفرصة للقيام بتجربة استقلالية في أعمال وشؤون يعتمد فيها على نفسه . (السبي : 1982)

5-4- الحاجة إلى الانتماء :

هي حاجة أساسية تنبع من طبيعة الإنسان الاجتماعية، مما يجعله في حاجة دائمة إلى وسط اجتماعي تتوفر فيه جوانب العلاقات والارتباطات الاجتماعية، ويتوفر هذا الجو للفرد الذي يعيش مع أسرته ويشعر بأنه جزء لا يتجزأ من تلك الأسرة ، غير أننا نجد كثيرا من المعوقين يقضون وقتا طويلا بالمستشفيات والمراكز العلاجية مما يؤدي بهم إلى الابتعاد عن أسرهم وتعميق الشعور بالحاجة إلى الانتماء لديهم .

5-5- شعور المعاق بإنسانيته :

يسعى كل فرد إلى تحقيق شخصية يحترمها الغير و يعترف بها ، وهو يعمل في سبيل ذلك من أجل التعرف على حدود قدراته، وأن معرفة المعاق إعاقته حركية حالته و وضعه يجب أن يوصله إلى تقبل ذاته أو يرضى بالذي فيه ، لكن قبل حالة الرضا هذه يكون مطبوعا بطابع الحذر من الناس خشية أن يكون مرفوضا لديهم، و يجعله حذره حساسا يرفض أن يعامل معاملة خاصة فالحياة الطبيعية حق لكل معوق .(السبي : 1982)

6- العوامل المؤثرة في شخصية المعوق حركيا:

6-1- أصل الإعاقة :

يجب التمييز بين تأثيرات الإعاقة الخلقية و الإعاقة المكتسبة، فالإعاقة الخلقية تؤثر على عملية النمو، والإعاقة المكتسبة تحدث اضطرابا في أنماط الحياة المألوفة، وإذا حدثت الإعاقة بعد الولادة مثلا و نتج عنها شلل أو فقدان لجزء، فإن الإحساس بالخسارة يصبح عاملا يجب مراعاته، ففقدان جزء من الجسم غالبا ما يحدث مشاعر بالحدا و الحزن و فقدان الأمل . (العيسوي : 1997، ص52)

6-2- نظرة المجتمع : إن الناس غالبا ما يتعاملون مع الشخص المعوق بوصفه مختلفا، وهو غالبا ما ينظر إلى نفسه أيضا على أنه مختلف مما يقود إلى إعطائه وضع اجتماعيا خاصا، و يخلق له صعوبات في العلاقات الاجتماعية .

6-3- العوامل ذات العلاقة بالإعاقة أو المرض :

وهذه العوامل تشمل أنواع الأعراض وموقعها، هل هي مؤلمة أو في أماكن حساسة في الجسم، أو معيقة كلية عن الحركة ، فالأعضاء و الوظائف الجسمية المختلفة قد يكون لها دلالات نفسية خاصة .

6-4 - البنية الشخصية قبل حدوث الإعاقة:

فإذا كان الشخص يعتمد كثيرا على الغير قبل الإعاقة، فإن الإعاقة قد تزيد من مستوى اعتماديته، أما إذا كان الشخص نشطا جسديا و معتمدا على ذاته فعالبا ما تجعله الإعاقة يشعر بالإحباط و ربما اليأس .

وفي الختام يمكننا القول بأنه للإعاقة عامة، و الحركية منها بصفة محددة تأثير كبير على شخصية الفرد، فإصابة الإنسان المعاق سواء كانت إعاقة مكتسبة أو خلقية تجعله مضطربا جسديا و نفسيا، مما يزيد من تدهور حالته و اكتسابه بعض السمات كالانطواء الذاتي و العزلة و هذا لاختلافه عن غيره حتى داخل الوسط الذي يعيش فيه، فهناك دراسات نفسية أثبتت أن المظهر الخارجي للإنسان أي " صورة الجسم " له تأثير على الأحاسيس الباطنية، أي أنه إذا كان المظهر ناقص أو به عيب أحس صاحبه بالرفض و الحزن و الأسى لما هو عليه و أتخذ موقفا سلبيا نحو ذاته، و بالتالي لا يرضى عن نفسه و يقدر ذاته أسوء تقدير.

II - الدراسات السابقة:

1-دراسة الطالب فيرم الطيب، 2011: " ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقته بدافعية الانجاز لدى المعاقين حركيا ". مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير بمعهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله بجامعة الجزائر، ولقد هدفت هذه الدراسة إلى :

- التعرف على المشكلات النفسية التي يعاني منها المعاق حركيا وذلك قصد تحديد طبيعتها ونوعها وحدة المعانات منها
- معرفة أهم العوامل التي تساعد على استثارة دافعية الانجاز لدى المعاقين حركيا للوصول به إلى تحقيق أهدافه
- إعطاء صورة واضحة عن مدى تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على دافعية الانجاز لدى الرياضيين المعاقين حركيا .

واتبع الباحث المنهج الوصفي ، ولقد بلغت عينة البحث 60 معاق بين ممارس وغير ممارس ، مستخدما أداة جمع البيانات والتي هي الاستبيان ، وتوصلت هذه الدراسة إلى نتائج هي :

- يساهم النشاط البدني المكيف في الرفع من مستوى المثابرة والتغلب على العقبات والمصاعب دون الشعور بالملل لدى المعاقين حركيا
- لرياضة المعاقين دور فعال في النهوض بالمعاقين حركيا على مستوى أدائهم الحركي وتحسين أدائه بدرجة مرتفعة من الإتيقان
- مساهم النشاط البدني المكيف في رفع مستوى الطموح الذي يرغب الفرد المعاق لبلوغه.

2- دراسة الطالب أحمد تركي 2004: " دور النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف في الادمج الاجتماعي للمعوقين حركيا " مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في النشاط البدني الرياضي المكيف ، ولقد هدفت هذه الدراسة إلى :

- معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف في دعم السلوك الايجابي للمعاقين حركيا
 - معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي المكيف في الإدمج الاجتماعي للمعاقين حركيا
- واتبع الباحث المنهج الوصفي ، وكانت قد بلغت عينة البحث 100 معاق حركيا من ذوي الإعاقات المختلفة ، مستخدما مقياس تقبل الإعاقة .

وتوصلت الدراسة إلى نتائج هي :

- يساهم النشاط البدني المكيف في ادماج المعاقين حركيا داخل المجتمع
- يساهم النشاط البدني المكيف في التأثير على المعوق حركيا من النواحي الاجتماعية والنفسية والبدنية
- يساهم النشاط البدني المكيف في تقبل المعاقين حركيا لإعاقتهم واندماجهم اجتماعيا

3- دراسة الطالب معور عادل و نيلي شرف الدين 2014 : " دور النشاط البدني التربوي في التحرر من سمة الخجل لدى طلاب مرحلة الثانوية " مذكرة مكملة لنيل متطلبات شهادة الماستر ، قسم النشاط البدني التربوي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة .

واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي ، وشملت عينة الدراسة 287 تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الثانوية ، واستعمل الباحث مقياس الخجل لكل من " فليب كارتر " و " كين راسل " .

وقد توصلت إلى نتائج هي :

- للنشاط الرياضي التربوي دور كبير في زيادة الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية
- للنشاط البدني التربوي دور كبير في زيادة التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية
- للنشاط الرياضي التربوي دور كبير في زيادة الاندماج الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية

الفصل الثاني :

الإطار العام

للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة

النشاط البدني الرياضي المكيف :

النشاط البدني الرياضي المكيف هو عبارة عن مجموعة حركات مختلفة ومعدلة حسب عجز المعاق أو حسب نوع أو شدة الإعاقة

يعرفه الدكتور أسامة رياض " بأنه عملية تطوير وتعديل في طرق ممارسة الأنشطة الرياضية بما يتلاءم مع قدرات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة ، ويتناسب مع نوع ودرجة الإعاقة لديهم ، كما يحتوي على مجموعة من الإجراءات التي تتخذ في بعض الأنشطة الرياضية سواء من حيث التعديل في الأداء البدني أو تعديل بعض النواحي القانونية ، حتى يتسنى للمعاق ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة آمنة وفعالة". (فيرم، 2011)

النجل :

النجل هو استجابات وردود أفعال لا إرادية لفكرة الفرد عن نفسه ، وتعرضه لمواقف اجتماعية قد يصاحبها ردود أفعال فسيولوجية، و انسحاب وعدم الشعور بالراحة ، والقلق والارتباك فيفقد الثقة بنفسه ويصبح مشلول الإرادة والتفكير. (عبد ربه، 2010،

المعاقين حركيا :

نظرا لتعدد أشكال الإعاقة الحركية (الجسمية) واختلاف درجاتها ، وأمطها وأسبابها فإنه من الصعب إيجاد تعريف واحد يغطي جميع أنواع الإعاقات الحركية بشكل دقيق ، ولكن يمكن القول بشكل عام أن الأشخاص المعاقين حركيا (جسديا) هم أولئك الذين لديهم قصور جسدي او مشكلات صحية لا تجعلهم يسيرون بشكل طبيعي مع أقرانهم أو تكون معرقة لتعلمهم والتحاقهم بالمدرسة إلا بتقديم خدمات خاصة ومعدات تدريبية وتسهيلات تتناسب مع إعاقاتهم. (د.دحطان ، 2008).

2- الإشكالية :

لطالما تعددت مفاهيم الإعاقة إلا أنها تشترك في ذلك النقص البشري على المستوى الحركي أو العقلي ، وراثيا كان أو مكتسبا ، وتعد مشكلة الإعاقة من المشكلات الاجتماعية في العالم هذا ما يفسر الاهتمام المتزايد للمجتمعات والدول والمنظمات الدولية العديدة بهذه المشكلة ، فالمتتبع للإعاقة الحركية يجد أنها متشعبة ومتنوعة ، فالإعاقة الحركية هي الإعاقة التي يعاني صاحبها من العجز البدني نتيجة مرض أو وراثية أو إصابة تحد من حركته ونشاطه بسبب هذا الخلل الحادث له والذي يؤدي إلى عرقلة سير حاجته الوظيفية و الذهنية و الاجتماعية ويقلل من استقلاليته من خلال اعتماده في كثير من الأحيان على الآخرين وباعتبار أن النفس والجسم وحدة متكاملة يؤثر كل منها على الآخر فإن تعرض الفرد إلى أي إصابة عضوية قد يؤدي إلى خلل في تلك الوحدة النفسية الجسمية ، وخاصة إذا أصابت هذه العرقلة وظيفته الحركية وهذا لما لها من آثار نفسية عميقة تحدث تغيرات كبيرة على شخصية الفرد صاحب الإعاقة ، ومن بين هذه المشكلات النفسية التي تواجه المعاقين حركيا هي مشكلة الخجل هو ظاهرة انفعالية يعاني صاحبها من قلق مفرط، وأفكار سلبية نحو الذات، وعدم الراحة والكف والتحفظ في وجود الآخرين كما أنه ميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة. يعتبر الخجل مرض خطير ، إذا ما أصاب إنسانا فإنه يعوقه عن مواجهة الحياة ويجعله منطويا على نفسه عزوفا عن الناس لا يجرؤ على معاشرتهم ومخالطتهم ، كثير التردد والتهيب ، والتبلبل والارتباك ، فالخجل أشبه بحجاب كثيف يخفي ورائه الخوف وعدم الثقة بالنفس ، لذلك نجد المصاب به متعثر الخطى مستنزف الطاقة مشتت الذهن ، تقلقه نظرات الناس إليه ، ولا يشغله إلا رأيهم فيه.(خليفة، 2001، ص03)

إن النمو العام للفرد يتأثر بالإعاقة سواء على المستوى المعرفي أو الوجداني كما تختلف ردود فعل الإعاقة الحركية وتأثيراتها على شخصية المعاق من شخص لآخر ، كما أن تكيف الفرد المعاق وتأقلمه مع ظروف الحياة المعاصرة يستدعي الاعتماد على التربية الخاصة ، حيث نجد أن للنشاط البدني المكيف دور فعال في النهوض بهذه الفئة في مختلف المجالات حيث تساعده على تحقيق الكفاءة البدنية عن طريق تقوية وبناء أجهزة جسمه وتمكنه من تحمل المجهود البدني ومقاومة التعب ، لذا فإن ممارسة المعوق للنشاط البدني المكيف يتضمن جوانب عديدة يفوق كونها علاج بدنيا وهذا راجع إلى مساهمته في استرجاع عنصر دافعية الانجاز والصبر والرغبة في اكتساب الخبرات بدور ايجابي وإعادة التوازن النفسي وغرس عناصر الاعتماد والثقة بالنفس وهذا يؤدي إلى تدعيم الجانب النفسي والاجتماعي للنهوض بشخصية المعاق.

و على هذا الأساس سنحاول معالجة هذا الموضوع من خلال طرحنا للتساؤل العام التالي :

❖ هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في التقليل من سمة الخجل لدى المعاقين حركيا ؟

وستنطلق إلى هذا التساؤل من خلال التساؤلات الفرعية التالية :

- ✓ هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا ؟
- ✓ هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في زيادة التواصل الاجتماعي لدى المعاقين حركيا ؟
- ✓ هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في زيادة الاندماج الاجتماعي لدى المعاقين حركيا ؟

3- الفرضيات

الفرضية العامة :

❖ تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من سمة الخجل لدى المعاقين حركيا

الفرضيات الجزئية :

- ✓ للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا
- ✓ للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في زيادة التواصل الاجتماعي لدى المعاقين حركيا
- ✓ لنشاط البدني الرياضي المكيف دور في زيادة الاندماج الاجتماعي لدى المعاقين حركيا

4- أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى توضيح الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي المكيف في التحرر من سمة الخجل عند المعاقين حركيا من خلال بعد الثقة بالنفس و الاندماج الاجتماعي والتواصل الاجتماعي وهذا لتحديد الأهداف التالية :

- ✓ جعل المعاقين يثقون من أنفسهم من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف
- ✓ تقوية شخصية المعاق حركيا للممارس للنشاط البدني المكيف من خلال التواصل الاجتماعي مع الآخرين
- ✓ زيادة الاندماج الاجتماعي لدى المعاقين حركيا من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف

5- أهمية الدراسة

تتمثل أهمية هذه الدراسة في :

- ✓ تناولها لإحدى المشكلات الكبرى للمعاقين حركيا وهو الخجل وتأثير النشاط البدني المكيف على عليه ومساهمته في تكوين شخصيتهم
- ✓ تفيد الدراسة في إبراز دور النشاط البدني المكيف في التحرر من الخجل لدى المعاقين حركيا
- ✓ الإضافة العلمية التي تقدمها الدراسة إلى المجال الخاص بالنشاط البدني المكيف

الفصل الثالث :

الإجراءات

الميدانية للدراسة

تمهيد :

إن تحديد الإطار المنهجي من أهم أسس الدراسة العلمية ، والذي من خلاله تتحدد طبيعة وقيمة كل بحث ، حيث أن الضبط السليم لمنهجية البحث يضمن الدقة والتسلسل المنطقي لمراحل الدراسة ، كما يضمن أيضا مصداقية النتائج المتحصل عليها . وفي هذا الفصل سنستعرض الى هذا الجانب بدءا بالمنهج المتبع في هذه الدراسة ثم المجتمع وعينة الدراسة يلي ذلك أبرز المجال الزمني والمكاني للبحث ، وكذا الوسائل المستخدمة في هذه الدراسة .

1- المنهج المتبع :

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي تعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة ، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبطة بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث .

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها ، ومعرفة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من سمة الخجل لدى المعاقين حركيا ، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة ، فالدراسة الوصفية تهدف الى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع الحقائق وتفسيرها وتحليلها ، واستخلاص دلالاتها ، فكما يعرفه " مصطفى حسن باهي " يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث العلمي استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة ، ووصف الوضع الراهن وتفسيره ، كما يهدف الى دراسة العلاقة القائمة بين مختلف الظواهر ، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها ، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات ،" لذا يجب الباحث تصنيف البيانات والحقائق ، وتحليلها تحليلًا دقيقًا وكافيًا للوصول الى تعميمات بشأن موضوع الدراسة " (باهي ، 2000 ، ص83)

2- مجتمع وعينة الدراسة :

إذا كان تعريف مجتمع البحث هو " جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء التي الذين يكونون موضوع مشكلة البحث ، يجب أن تتوفر في مجتمع البحث النقاط التالية :

✓ أن يشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي

✓ البيانات تكون دقيقة

✓ مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينة البحث .

لذا فمجتمع دراستنا يتضمن مجموعة من المعاقين حركيا ، ولقد بلغ عينة البحث 12 فرد معاق من الممارسين للنشاط البدني المكيف، فالباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه اي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أن احد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة الى غيرها من الظواهر والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث .

3- أدوات جمع البيانات والمعلومات :

أصبحت الاختبارات و المقاييس والاستبيانات في العلوم الإنسانية من أكبر دعائم البحوث في العلوم ومن ثم فهي أهم وسائل نموها وتطور بحوثها .

وقد نمت هذه الأدوات في عالم العادين إلى درجة كبيرة أما في مجال غير عادين وغير الأسوياء فان المجال مزال مفتوحا والحاجة مازالت ماسة لإنشاء ما يمكن أن نستعين به في عمليات التشخيص والمتابعة او العلاج ، وقد استخدمنا في بحثنا هذا :

3-1- استبيان الخل : والذي تضمن 18 عبارة تتوزع على ثلاث أبعاد او عوامل هي :

أ- بعد الثقة بالنفس : ويعني أن يكون للفرد ثقة كبيرة في نفسه وان يكون قادر على القيام بوظائفه لوحده ويكون له ثقة في اتخاذ قراراته .

ب- بعد الاندماج الاجتماعي : ويعني أن يكون للمعاق درجة كبيرة من لاندماج داخل المجتمع والمحيط الذي يعيش فيه

ج- بعد التواصل الاجتماعي : يعني أن يكون هناك تواصل كبير بين المعاق وبين الأفراد الذين يعيشون معه .

3-2- حساب الصدق والثبات لاستبيان الخجل :

3-2-1- حساب الثبات : لقد قمنا باستخدام طريقة معامل الثبات α كرومباخ :

مستوى الدلالة	معامل الثبات α كرومباخ	استبيان الخجل
0.05	0.77	

جدول رقم (1) يبين معامل ثبات استبيان الخجل

من خلال استعراضنا لجدول معامل الثبات α كرومباخ حيث بلغ معامل الثبات 0.77 وهي أكبر من 0.5 مما يدل على ان لهذا الاستبان درجة مقبولة أو متوسطة من الثبات .

3-2-4- حساب الصدق :

اعتمدنا في حسابنا لصدق الاستبيان على الصدق الذاتي ، والذي يعرف على انه صدق الدرجات المحتسبة بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب الأخطاء ، وبذلك يمكن تفسير الدرجات الحقيقية على أنها هي المحك الذي ينتسب إليه الاستبيان أو لما كان ثبات الاستبيان يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة .

ويحسب الصدق الذاتي بالقانون الآتي :

$$\text{الثبات} = \sqrt{\text{معامل الصدق الذاتي}}$$

$$\sqrt{0.77} = 0.87$$

وقد بلغ معامل الصدق الذاتي لهذا الاختبار 0.87 وذلك بعد حساب الثبات بطريقة α كرومباخ وهو معامل صدق عال جدا .

4- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة :

لقد قمنا في بداية بحثنا هذا وبعد زيارة عديدة لمكان تدريب نادي الهواة الحضنة لذوي الاحتياجات الخاصة من اجل التعرف على الوقت الذي يكون فيه أعضاء الفريق متواجدين وكذلك ضبط عينة البحث ، ولقد كان لنا عدة لقاءات مع مدرب الفريق الذي سهل لنا الأمور بشكل جيد من اجل إجراء بحثنا هذا وتوزيع استمارات الاستبيان على اللاعبين .

5- الأساليب الإحصائية :

ولقد اعتمدنا في دراستنا هذه على العديد من الوسائل والطرق الإحصائية من اجل معالجة النتائج وتحليلها ، وهو ما نجدها في برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss الذي سهل علينا طرق الحساب و التحليل ، كما استخدمنا ايضا : النسب المئوية ، التكرارات النسبية ، المتوسطات الحسابية ، الانحراف المعياري ، اختبار كاف ترييه ، اختبار الفا كرومباخ .

الفصل الرابع :

عرض النتائج

ومناقشتها

1- خصائص أفراد العينة:

أ - الجنس:

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
25	3	ذكور
75	9	إناث
100	12	المجموع

الجدول (2) يمثل توزيع العينة حسب الجنس

ب - السن :

النسبة المئوية	التكرار	السن
25,0	3	من 10-20
33,3	4	من 21-30
33,3	4	من 31-40
8,3	1	من 50-60
100,0	12	المجموع

الجدول (3) يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن

د - درجات الاستبيان:

الإجابة الضعيفة	الإجابة المتوسطة	الإجابة الجيدة	
1	2	3	الدرجات
1-1.66	1.66-2.33	2.33-3	المجال

الجدول (4) يمثل درجات الاستبيان

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في زيادة الثقة في النفس لدى المعاقين حركيا

السؤال الأول : هل تثق في قراراتك ؟

الهدف منه : معرفة درجة الثقة أثناء اتخاذ المعاقين لقراراتهم

الأجوبة	ثقة كبيرة جدا	أثق فيها لحد ما	لا أثق دائما	المجموع	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	χ^2	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	9	2	1	12	2.67	0.65	9.5	0.009	2
النسبة المئوية	75	16.7	8.3	100					

الجدول رقم (5) يمثل إجابات المستجوبين حول سؤال الثقة في القرارات

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

❖ عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (6) أن قيمة المتوسط الحسابي 2.67 وهي تنتمي إلى إجابات (ثقة كبيرة جدا) وكذلك قيمة χ^2 تساوي 9.5 ، وقيمة الدلالة 0.009 عند درجة الحرية 2 وهي قيمة اصغر من 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ويعني هذا أن المستجوبين يثقون في قراراتهم ثقة كبيرة جدا وهذا ما تدل عليه نسبة الإجابات التي بلغت 75%.

السؤال الثاني : هل سبق لك وان قدمت كلمة علنية في اجتماع ما ؟

الهدف منه :معرفة كم مرة مرات إلقاء كلمات علنية أمام الناس

الأجوبة	مرات عديدة	مرة واحدة	ولا مرة	المجموع	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	σ^2	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	3	8	1	12	2,17	0,57	6.5	0.039	2
النسبة المئوية	25	66.7	8.3	100					

الجدول (6) يمثل إجابات المستجوبين حول سؤال كم مرة قمت بإلقاء كلمة علنية في اجتماع ما

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

❖ عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (7) ومن قيمة المتوسط الحسابي 2.17 وهي تنتمي إلى إجابات (مرة واحدة) وكذلك قيمة σ^2 تساوي 6.5 ، وقيمة الدلالة 0.039 عند درجة الحرية 2 وهي قيمة اصغر من 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ويعني هذا أن المستجوبين قاموا بإلقاء كلمة علنية في اجتماع مرة واحدة وهذا ما تدل عليه نسبة الإجابات التي بلغت 66.7 %.

السؤال الثالث : هل تشعر بالقلق قبل مقابلة شخص مهم

الهدف منه : معرفة درجة القلق أثناء ملاقة أشخاص مهمين

الأجوبة	لا يراودني أي قلق	أقلق بعض الشيء	أكون قلقاً ومضطرباً كثيراً	المجموع	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	χ^2	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	10	2	0	12	2.58	0.66	6.5	0.039	1
النسبة المئوية	83.3	16.7	00	100					

الجدول رقم (7) يمثل إجابات المستجوبين حول سؤال هل تشعر بالقلق قبل مقابلة شخص مهم

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

❖ عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (8) ومن قيمة المتوسط الحسابي 2.58 وهي تنتمي إلى إجابات (لا يراودني أي قلق) وكذلك قيمة χ^2 تساوي 6.5 ، وقيمة الدلالة 0.039 عند درجة الحرية 2 وهي قيمة اصغر من 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ويعني هذا أن المستجوبين لا يشعرون بالقلق أثناء مقابلتهم شخص مهم وهذا ما تدل عليه نسبة الإجابات التي بلغت 83.3 %.

السؤال الرابع : هل يقلقك مظهر العام

الهدف منه : معرفة درجة القلق التي يسببها المظهر العام للمعاق

الأجوبة	لا يقلقني على الإطلاق	أحيانا ما يقلقني	كثيرا ما يقلقني	المجموع	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	ك ²	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	10	2	0	12	2.83	0.38	5.33	0.021	1
النسبة المئوية	83.3	16.7	0	100					

الجدول رقم (8) يمثل إجابات المستجوبين حول سؤال هل يقلقك مظهر العام

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

❖ عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (9) ومن قيمة المتوسط الحسابي 2.83 وهي تنتمي إلى إجابات (لا يقلقني على الإطلاق) وكذلك قيمة ك² تساوي 5.33 ، وقيمة الدلالة 0.021 عند درجة الحرية 1 وهي قيمة اصغر من 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ويعني هذا أن المستجوبين لا يقلقهم مظهرهم العام على الإطلاق وهذا ما تدل عليه نسبة الإجابات التي بلغت 83.3%.

الاستنتاج الجزئي الأول :

" من خلال تحليلنا لنتائج الجداول السابقة الخاصة ببعد الثقة بالنفس وعلى ضوء الإجابات التي أفوضها بها المستجوبون نقول أن للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا . "

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية : للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في زيادة الاندماج الاجتماعي

السؤال الخامس : هل تمارس الرياضة من اجل الفوز

الهدف منه : معرفة إن كان الهدف من ممارسة الرياضة هو الفوز

الأجوبة	دائما	غالبا	أحيانا	المجموع	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	كا ²	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	9	2	1	12	2.67	0.65	9.5	0.009	2
النسبة المئوية	75	16.7	8.3	100					

الجدول رقم (9) يمثل إجابات المستجوبين حول سؤال هل تمارس الرياضة من اجل الفوز

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (10) ومن قيمة المتوسط الحسابي 2.67 وهي تنتمي إلى إجابات (دائما) وكذلك قيمة كا² تساوي 9.5 ، وقيمة الدلالة 0.009 عند درجة الحرية 2 وهي قيمة اصغر من 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ويعني هذا أن المستجوبين دائما يمارسون الرياضة من اجل الفوز وهذا ما تدل عليه نسبة الإجابات التي بلغت 75%.

السؤال السادس : هل تمارس الرياضة من اجل الاستمتاع

الهدف منه : معرفة أن كان الهدف من ممارسة الرياضة هو الاستمتاع

الأجوبة	دائما	غالبا	أحيانا	المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	χ^2	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	9	2	1	12	2.67	0.65	9.5	0.009	2
النسبة المئوية	75	16.7	8.3	100					

الجدول رقم (10) يمثل إجابات المستجوبين حول هل تمارس الرياضة من اجل الاستمتاع

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (11) ومن قيمة المتوسط الحسابي 2.67 وهي تنتمي إلى إجابات (دائما) وكذلك قيمة χ^2 تساوي 9.5 ، وقيمة الدلالة 0.009 عند درجة الحرية 2 وهي قيمة اصغر من 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ويعني هذا أن المستجوبين دائما ما يمارسون الرياضة من اجل الاستمتاع وهذا ما تدل عليه نسبة الإجابات التي بلغت 75%.

السؤال السابع : هل تشعر بالراحة عندما تكون بمفردك أو مع أصدقائك أو مع العائلة

الهدف منه : معرفة أين يكون المعاق في درجة كبيرة من الراحة

الأجوبة	في تجمع عائلي او اجتماع	مع أصدقائك	بمفردك	المجموع	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	س ²	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	3	8	1	12	2.17	0.57	6.5	0.039	2
النسبة المئوية	25	66.7	8.3	100					

الجدول رقم (11) يمثل إجابات المستجوبين حول سؤال مع من تشعر بالراحة

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

❖ عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (12) ومن قيمة المتوسط الحسابي 2.17 وهي تنتمي إلى إجابات (مع الأصدقاء) وكذلك قيمة كاساوي 6.5 ، وقيمة الدلالة 0.039 عند درجة الحرية 2 وهي قيمة اصغر من 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ويعني هذا أن المستجوبين يشعرون بالراحة عندما يكونوا مع أصدقائهم وهذا ما تدل عليه نسبة الإجابات التي بلغت 66.7%.

السؤال الثامن : كيف تتصرف في الاجتماعات و اللقاءات

الهدف منه: معرفة ما يقوم به المعاق في الاجتماعات واللقاءات

الأجوبة	غالباً ما تمتلك زمام المناقشة	تشارك في الأحاديث معهم	تستمع إلى أحاديث الآخرين	المجموع	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	χ^2	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	10	1	1	12	2.75	0.66	13.5	0.001	2
النسبة المئوية	83.4	8.3	8.3	100					

الجدول رقم (12) يمثل إجابات المستجوبين حول سؤال كيف تتصرف في الاجتماعات واللقاءات

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (13) ومن قيمة المتوسط الحسابي 2.75 وهي تنتمي إلى إجابات (غالباً ما تمتلك زمام المناقشة) وكذلك قيمة χ^2 تساوي 13.5 ، وقيمة الدلالة 0.001 عند درجة الحرية 2 وهي قيمة اصغر من 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ويعني هذا أن المستجوبين غالباً ما يمتلكون زمام المناقشة أثناء الاجتماعات واللقاءات وهذا ما تدل عليه نسبة الإجابات التي بلغت 83.4%.

السؤال التاسع : أي طرق التواصل تستعملها عند تواصلك مع شخص آخر؟

الهدف منه : معرفة الطريقة الأكثر استعمال أثناء الاتصال مع الآخرين

الأجوبة	وجها لوجه	التحدث عبر الهاتف	الكتابة والرسائل	المجموع	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	سكا ²	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	2	9	1	12	2.08	0.51	9.5	0.009	2
النسبة المئوية	16.7	75	8.3	100					

الجدول رقم (13) يمثل إجابات المستجوبين حول اي الطرق التواصل التي تفضل استخدامها

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

❖ عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (14) ومن قيمة المتوسط الحسابي 2.08 وهي تنتمي إلى مجال إجابات (التحدث عبر الهاتف) وكذلك قيمة كاسا² تساوي 9.5 ، وقيمة الدلالة 0.009 عند درجة الحرية 2 وهي قيمة اصغر من 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ويعني هذا أن المستجوبين يفضلون استخدام الهاتف أثناء تواصلهم مع الآخرين وهذا ما تدل عليه نسبة الإجابات التي بلغت 75%.

السؤال العاشر: عندما تكون في وسيلة نقل هل تبادر للتحدث مع شخص غريب

الهدف منه : معرفة إذا ما كانت سهولة في التواصل مع أشخاص غرباء

الأجوبة	ابدا	بين الحين والآخر	غالبًا ما أبدأ أنا المحادثة	المجموع	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	سكا ²	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	0	11	1	12	2.08	0.28	8.33	0.004	1
النسبة المئوية	0	91.7	8.3	100					

الجدول رقم (14) يمثل إجابات المستجوبين حول مبادرة في التحدث مع شخص غريب في وسيلة النقل

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

❖ عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (15) ومن قيمة المتوسط الحسابي 2.08 وهي تنتمي إلى مجال إجابات (بين الحين والآخر) وكذلك قيمة كاسي تساوي 8.33 ، وقيمة الدلالة 0.004 عند درجة الحرية 1 وهي قيمة اصغر من 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ويعني هذا أن المستجوبين يبادرون في التحدث مع شخص غريب في وسيلة نقل وذلك بين الحين والآخر وهذا ما تدل عليه نسبة الإجابات التي بلغت 91.7%.

السؤال الحادي عشر: إذا كنت في طريقك لمكان ما واقرب منك شخص لا تعرفه فكيف تتصرف ؟

الهدف منه : ما يقوم به المعاق خلال التقائه بشخص يجهله

الأجوبة	تتجاهله و تتحاشاه و	تلتفت إليه لتتأكد من معرفته	تتحدث معه وتفتح مجال للنقاش	المجموع	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	س ²	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	2	10	0	12	1.83	0.38	8.33	0.004	1
النسبة المئوية	16.7	83.3	0	100					

الجدول رقم (15) يمثل إجابات المستجوبين ما هو تصرفك عند اقتراب شخص لا تعرفه

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

❖ عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (16) ومن قيمة المتوسط الحسابي 1.83 وهي تنتمي إلى مجال إجابات (تلتفت إليه لتتأكد من معرفته) وكذلك قيمة كاساوي 8.3 ، وقيمة الدلالة 0.001 عند درجة الحرية 2 وهي قيمة اصغر من 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ويعني هذا أن المستجوبين يلتفتون للتعرف على الشخص الذي يقترب منهم والتأكد منه وهذا ما تدل عليه نسبة الإجابات التي بلغت 83.3%.

الاستنتاج الجزئي الثاني :

" من خلال تحليلنا لنتائج الجداول السابقة الخاصة ببعء الاندماج الاجتماعي وعلى ضوء الإجابات التي أفضها بها

المستجوبون نقول أن للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في زيادة الاندماج الاجتماعي لدى المعاقين حركيا ."

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة : للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في زيادة التواصل الاجتماعي

السؤال الثاني عشر : هل تتحدث عندما تكون في اجتماع هام

الهدف منه : معرفة اذا كان الشخص المعاق لديه القدرة على التحدث في الاجتماعات بدون خوف

الأجوبة	نادرا	احيانا	كثيرا	المجموع	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	χ^2	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	0	2	10	12	2.83	0.38	5.33	0.021	1
النسبة المئوية	0	16.7	83.3	100					

الجدول رقم (16) يمثل إجابات المستجوبين حول سؤال هل تتحدث إذا كنت في اجتماع هام

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

❖ عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (17) ومن قيمة المتوسط الحسابي 2.83 وهي تنتمي إلى مجال إجابات (كثيرا) وكذلك قيمة χ^2 تساوي 5.33 ، وقيمة الدلالة 0.001 عند درجة الحرية 1 وهي قيمة اصغر من 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ويعني هذا أن المستجوبين يتحدثون كثير من المرات في أثناء الاجتماعات الهامة وهذا ما تدل عليه نسبة الإجابات التي بلغت 83.3 %.

السؤال الثالث عشر: هل تتجاذب أطراف الحديث مع أشخاص غرباء

الهدف منه : معرفة درجة الارتياح للأشخاص الغرباء

الأجوبة	أبدا	بين الحين والأخر	عادة	المجموع	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	ك ²	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	0	2	10	12	2.83	0.38	5.33	0.021	1
النسبة المئوية	0	16.7	83.3	100					

الجدول رقم (17) يمثل إجابات المستجوبين ما إذا كنت تتجاذب أطراف الحديث مع أشخاص غرباء

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

❖ عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم () الذي يعطينا قيمة ك² تساوي (5.33)، وقيمة الدلالة (0.021) عند درجة الحرية 1 وهي قيمة اصغر من 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ويعني هذا أن عادة ما يتجاذبون أطراف الحديث مع أشخاص غرباء وهذا ما تدل عليه النسبة التي بلغت 83.3 ، أما ما نسبته 8.3 من عينة البحث فإنهم يتجاذبون أطراف الحديث مع أشخاص غرباء بين الحين والأخر .

السؤال الرابع عشر: عندما تقابل شخص لأول مرة فماذا يكون شعورك ؟

الهدف منه : معرفة شعور الشخص المعاق أثناء مقابلته أول مرة لشخص معين

الأجوبة	مرتبة ومتوتر	مرتاح ومتشوق لمعرفة	تعرفه بكل شيء عن نفسك	المجموع	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	χ^2	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	5	2	5	12	2	0.95	1.5	0.47	2
النسبة المئوية	41.7	16.7	41.7	100					

الجدول رقم (18) يمثل إجابات المستجوبين حول الشعور الذي ينتابه أثناء التقائه بشخص غريب

غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.05

❖ عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (19) ومن قيمة المتوسط الحسابي 2 وهي تنتمي إلى مجال إجابات (مرتاح ومتشوق لمعرفة) وكذلك قيمة χ^2 تساوي 1.5 ، وقيمة الدلالة 0.47 عند درجة الحرية 1 وهي قيمة أكبر من 0,05 مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية وهذا ما تدل عليه نسبة الإجابات التي بلغت 16.7 % . ويعني أن 2 من أفراد العينة فقط هم من أجابوا أنهم يكونوا متشوقين لمعرفة الشخص الغريب .

السؤال الخامس عشر : عندما تتحدث مع شخص ما ، ما الذي تفضل فعله ؟

الهدف منه : ما يقوم به الفرد المعاق أثناء تحدّثه مع شخص آخر

الأجوبة	تخبره بما كنت تفعله أنت	تحدثان معا عن ما كنتم تقومون به	تسمع له وهو يتحدث	المجموع	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	s^2	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	11	1	0	12	1.08	0.28	8.33	0.004	1
النسبة المئوية	91.7	8.3	0	100					

الجدول رقم (19) يمثل إجابات المستجوبين حول ما تفضل فعله عند تحدثك مع شخص ما

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

❖ عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (20) ومن قيمة المتوسط الحسابي 1.08 وهي تنتمي إلى مجال إجابات (تخبره بما كنت تفعله أنت) وكذلك قيمة s^2 تساوي 8.33 ، وقيمة الدلالة الإحصائية 0.004 عند درجة الحرية 1 وهي قيمة اصغر من 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ويعني هذا أن المستجوبين وعند تحدث مع شخص آخر فإنهم يبادرون للتحدث عن أنفسهم وعن ما كانوا يقومون به وهذا ما تدل عليه نسبة الإجابات التي بلغت 91.7%.

السؤال السادس عشر: ما هو شعورك إذا طلب منك إلقاء خطاب أمام جمع كبير من الناس؟

الهدف منه : معرفة ردة فعل الفرد المعاق عندما يطلب منه إلقاء كلمة أمام جمع كبير من الناس

الأجوبة	سأكون مرعوبا بمجرد التفكير في الأمر	سأحاول أن استعد لإلقاء الخطاب	سأكون سعيدا ومتحمسا للأمر	المجموع	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	سكا ²	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	1	11	0	12	1.8	0.28	8.33	0.004	1
النسبة المئوية	8.3	91.7	0	100					

الجدول رقم (20) يمثل إجابات المستجوبين ما يكون شعورك إذا طلب منك إلقاء خطاب أمام الناس

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

❖ عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (21) ومن قيمة المتوسط الحسابي 1.8 وهي تنتمي إلى مجال إجابات (سأحاول ان استعد لإلقاء الخطاب) وكذلك قيمة كاساوي 8.33 ، وقيمة الدلالة 0.004 عند درجة الحرية 1 وهي قيمة اصغر من 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ويعني هذا أن المستجوبين يحاولون الاستعداد لإلقاء الخطاب أثناء طلبه منهم وهذا ما تدل عليه نسبة الإجابات التي بلغت 91.7%.

السؤال السابع عشر: عند الشعور بقلق من شيء ما ، فكيف تتصرف ؟

الهدف منه : معرفة تصرف الفرد المعاق عند قلقه من شيء ما

الأجوبة	تكتمه بداخلك	تناقشه مع أصدقائك المقربين	تناقشه مع أكبر عدد ممكن	المجموع	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	χ^2	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	1	11	0	12	1.92	0.28	8.33	0.004	1
النسبة المئوية	8.3	91.7	0	100					

الجدول رقم (21) يمثل إجابات المستجوبين تصرفه أثناء شعوره بالقلق من شيء ما

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

❖ عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (22) ومن قيمة المتوسط الحسابي 1.92 وهي تنتمي إلى مجال إجابات (تناقشه مع أصدقائك المقربين) وكذلك قيمة χ^2 تساوي 8.33 ، وقيمة الدلالة الإحصائية 0.004 عند درجة الحرية 1 وهي قيمة اصغر من 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ويعني هذا أن المستجوبين يقومون بمناقشة الأمور التي تقلقهم مع زملائهم وهذا ما تدل عليه نسبة الإجابات التي بلغت 91.7%.

السؤال الثامن عشر: إذا احتدمت المناقشة بين زميلين لك ، كيف يكون رد فعلك ؟

الهدف منه : معرفة ردة فعل الفرد المعاق أثناء مناقشة بين زميلين له

الأجوبة	لا تهتم وتنتفض بيديك من الموضوع	تحاول أن تهذا الأمور	تسرع دائما في التدخل للمناقشة	المجموع	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	χ^2	قيمة الدلالة	درجة الحرية
التكرار	1	2	9	12	2.67	0.65	12.16	0.007	2
النسبة المئوية	8.3	16.7	75	100					

الجدول رقم (22) يمثل إجابات المستجوبين ما الذي تقوم به أثناء احتدام المناقشة بين زميلين لك

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

❖ عرض ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (23) ومن قيمة المتوسط الحسابي 2.67 وهي تنتمي إلى مجال إجابات (تسرع دائما في التدخل للمناقشة) وكذلك قيمة χ^2 تساوي 12.16، وقيمة الدلالة 0.001 عند درجة الحرية 1 وهي قيمة اصغر من 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ويعني هذا أن المستجوبين يسرعون للتدخل في المناقشة أثناء احتدام المناقشة بين زميلين لهم وهذا ما تدل عليه نسبة الإجابات التي بلغت 75 %.

الاستنتاج الجزئي الثالث :

" من خلال تحليلنا لنتائج الجداول السابقة الخاصة ببعث التواصل الاجتماعي وعلى ضوء الإجابات التي أفضها بها المستجوبون نقول أن للنشاط البدني الرياضي المكيف دور على بعد التواصل الاجتماعي لدى المعاقين حركيا ."

الاستنتاج العام :

لقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني المكيف في التقليل من سمة الخجل لدى المعاقين حركيا ، وكانت عين البحث تتضمن الأشخاص الممارسين للنشاط البدني المكيف وبالضبط العاب القوى وذلك بالنادي الرياضي للهواة الحضنة بالمسيلة ، و أسفرت هذه الدراسة على ما يلي :

تبين لنا من خلال تحليلنا لنتائج الفرضية الأولى أن للنشاط البدني المكيف دور في زيادة الثقة بالنفس للمعاقين حركيا وثبات هذه الفرضية وتحققها ، أن الرياضة تساهم في مساعدة المعاقين حركيا على تحين مستوى الثقة بالنفس وجعلهم أشخاص أكثر ثقة ومعتمدين على أنفسهم وغير اعتماديين وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

كما تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثانية أن النشاط البدني المكيف يساهم في زيادة الاندماج الاجتماعي للمعاقين حركيا وثبات هذه الفرضية وتحققها ، أن الرياضة ولما لها من إيجابيات تساهم في مساعدة المعاقين حركيا على الرفع من مستوى الاندماج الاجتماعي وجعلهم أشخاص مندمجين داخل المجتمع بشكل عادي وسهل ، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .

أما فيما يخص نتائج الفرضية الثالثة أن للنشاط البدني المكيف دور في زيادة التواصل الاجتماعي لدى المعاقين حركيا وثبات هذه الفرضية وتحققها ، وهذا ما يبين أن للممارسة الرياضية دورها الفعال في النهوض بالمعاقين حركيا على مستوى التواصل الاجتماعي لديه وجعله شخص أكثر اتصال مع اقرانه ومن هم يعيشون معه في بيئته وذلك من اجل تسهيل العيش والشعور بالحياة الهنيئة والكرامة بعيدا عن اي نوع من الانعزال والانطواء ، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

ومما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية الثلاث نستطيع القول بان الفرضية العامة والتي تقول : " تساهم ممارسة النشاط البدني المكيف في التقليل من سمة الخجل لدى المعاقين حركيا " قد تحققت

الاقتراحات والتوصيات :

في ضوء الإطار النظري للدراسة الحالية ، ونتائجها الميدانية ، التي كان الهدف منها معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي المكيف في التحرر من سمة الخجل لدى المعاقين حركيا ، وجدنا أن هناك حاجة ماسة لبعض التوصيات والاقتراحات لعلها تلامس هموم القائمين على هذا المجال وتلبي طموحات هذه الفئة وأماهم في الممارسة الرياضية والتعلم ، من خلال تعزيز وتطوير ما هو ايجابي ، ووضع المعالجات الفعالة لما هو سلبي ، ولذي يمكن وضع مايلي :

- ادراج التربية البدنية المكيفة في البرامج التكوينية وتزويدها بوسائل متطورة تتوافق وطبيعة الإعاقة .
- ضرورة الاهتمام برياضة المعاقين من طرف أجهزة الإعلام حتى يتم التحسيس بأهميتها ، والتعريف بها في أوساط المجتمع
- تكفل الجهات الوصية بتشجيع الممارسة الرياضية للمعاقين عن طريق الإعلام سواء المسموع أو المقروء أو المشاهد ، مع تنظيم دورات رياضية محلية و جهوية و وطنية و المشاركة في المسابقات الدولية ، وذلك لإبراز واقع الأنشطة البدنية المكيفة الخاصة بفئة المعاقين بالجزائر
- توسيع ممارسة النشاط الرياضي المكيف عن طريق إنشاء العديد من النوادي الرياضية المتخصصة .
- توعية الأسر بأصول المعاملة النفسية والتربوية للمعوق ، والعمل على تنمية وجهة تقبل الإعاقة عن طريق التعويض بالممارسة الرياضية المكيفة .
- التنسيق بين مختلف الجهات الوصية على المعاقين حركيا والجامعات بغرض القيام بدراسات حول الإعاقة بصفة عامة وعلاقتها بمتغيرات أخرى للشخصية ، وكذا التثقيف من برامج الوقاية من الإعاقة بشتى أنواعها .
- الكشف عن أهمية التعويض بالممارسة الرياضية لفئة المعاقين حركيا ودور ذلك في تخطي بعض المشاكل التي تتركها الإعاقة على الشخصية ، واستغلال القدرات و الإمكانيات للرفع من درجة الثقة بالنفس .
- الزيادة من عدد المراكز والجمعيات الخاصة بالمعاقين بالشكل الكبير في كل الولايات ، وكذا تهيئة المنشآت الرياضية المكيفة حسب طيبة الإعاقة .
- ضرورة دعم المراكز والمستشفيات والجمعيات التي تتعامل مع هذه الشريحة بأكثر عدد من المختصين في ميدان التربية الخاصة ، و إعطائهم الأهمية والمكانة اللازمة حتى يتسنى لهم القيام بعملهم على أحسن وجه في توجيه المعاقين ، والرفع من معاناتهم ، وذلك لتحسين العناية الطبية والشخصية ووضع برامج رياضية معدلة خاصة بكل فئة من المعوقين تكون في حدود قدراتهم وإمكاناتهم ومساعدتهم على استغلال قدراتهم وطاقاتهم بطريقة هادفة وبناءة .

قائمة

المراجع

قائمة المراجع :

1- الكتب :

- 1- حسن مصطفى عبد المعطي، الإعاقة الجسمية - 2005
- 2- عبد الرؤوف عامر ؛ ربيع عبد الرؤوف محمد- الإعاقة الحركية، 2008
- 3- الخطيب، جمالالشلل الدماغى والإعاقة الحركية (دليل المعلمين والآباء) - 2003
- 4- فاروق الروسان - سيكولوجية الأطفال غير العاديين، مقدمة في التربية الخاصة -2010
- 5- ماجدة السيد عبيد-رعاية الأطفال المعاقين حركيا-2001
- 6- علي السيد خليفة - الخجل والتشاؤم وعلاجهما - 2001
- 7- جميل طليبا - المعجم الفلسفي بالألفاظ العربية والفرنسية والانجليزية - بيروت - 1992
- 7- جرجس ، ملاك -للأطفال مشاكل سلوكية - سلسلة كتاب اليوم الطبي - العدد 24 - دار أخبار0624ئى اليوم - القاهرة -1984
- 8- الطيب محمد - مشكلات الأبناء من الجنين إلى المراهق - ط2 -دار المعرفة الجامعية - مصر - 1994
- 9- حلمي ابراهيم ، ليلى السيد فرحات - التربية الرياضية والترويح للمعاقين - دار الفكر العربي - ط 1 - القاهرة - 1998
- 10- محمد الحماحي ، امين انور الخلوي - اسس بناء برامج التربية الرياضية - دار الفكر العربي - القاهرة - 1990
- 11- محمد عطيات خطاب - النشاط الترويحي وبرامجه - ملتزم للطباعة والنشر - مكتبة القاهرة الحديثة
- 12- مدخل للتربية الخاصة ،د.قحطان أحمد الظاهر،دار وائل للنشر ، ط2، 2008.

2- مذكرات تخرج :

1- ممارسة النشاط البدني المكيف وعلاقته بدافعية الانجاز لدى المعاقين حركيا ، الطالب فيرم الطيب – 2010-2011

2- بقسم علم النفس – كلية التربية بغزة - الحجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا ، إعداد الطالب عبد ربه علي شعبان -2010

الملاحق

الملحق (1)

قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان

الإمضاء	الدرجة العلمية	الأستاذ
	استاذ محاضر (أ)	أ. نزيهة أحمد
		علاء الدين
	أستاذ محاضر	كاريما حسن
	أستاذ مساعد	أروى شبيب
	استاذ محاضر	هيرومي جال

الاستبيان

في إطار التحضير لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة ، والتي يدور موضوعها حول :

" دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التحرر من سمة الخجل لدى المعاقين حركيا "

نقدم لكم هذا الاستبيان ونرجوا منكم الإجابة على كل عبارة بدقة وموضوعية ، ونعلمكم أن الإجابات ستحظى بالسرية التامة وتستغل لأغراض علمية فقط . والإجابة تكون بوضع العلامة (X) في الخانة المناسبة.

ملاحظة : لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر بها عن شعورك الحقيقي .

معلومات عامة :

- الجنس : ذكر أنثى

- السن :

- درجة الإعاقة :

1- هل تثق في قراراتك :

ثقة كبيرة جدا أثق فيها إلى حد ما لا أثق دائما في قراراتي

2- هل سبق لك أنه قدمت كلمة علنية في اجتماع ما ؟

مرات عديدة مرة واحدة ولا مرة

3- هل تشعر بالقلق قبل مقابلة شخص مهم ؟

لا يراودني أي قلق أقلق بعض الشيء أكون قلقا ومضطربا إلى درجة كبيرة

4- هل يقلقك مظهرك العام ؟

لا يقلقني على الإطلاق أحيانا ما يقلقني كثيرا ما يقلقني

5- هل تمارس الرياضة من اجل الفوز ؟

دائما غالبا احيانا

6- هل تمارس الرياضة من اجل الاستمتاع :

دائما غالبا احيانا

7- هل تشعر بالراحة عندما تكون :

بمفردك مع أصدقائك في تجمع عائلي أو اجتماع كبير

8- كيف تتصرف في الاجتماعات واللقاءات :

تستمع إلى أحاديث الآخرين تشترك في الحديث معهم غالبا ما تمتلك زمام المناقشة

9- اي طرق التواصل تستعملها عند تواصلك مع شخص آخر ؟

الكتابة أو الرسائل التحدث عبر الهاتف وجها لوجه

10- عندما تكون في وسيلة نقل ، فهل تبادر بالتحدث مع شخص غريب ؟

أبدا بين الحين والآخر غالبا ما أبدأ أنا المحادثة

11- إذا كنت في طريقك لمكان ما وإقرب شخص نحوك تشك في معرفتك له كيف تتصرف ؟

تتحاشاه وتتجاهله تلتفت اليه لتتأكد من معرفته تتحدث معه وتحاول أن تفتح مجالاً للنقاش

12- هل تتحدث في عندما تكون في اجتماع هام ؟

نادراً أحياناً كثيراً

13- هل تتجاذب أطراف الحديث مع أشخاص غرباء ؟

أبداً بين الحين والآخر عادة

14- عندما تقابل شخص لأول مرة فماذا يكون شعورك ؟

مرتبك ومتوتر مرتاح ومتشوق لمعرفة لا تستطيع الانتظار لتعرفه بكل شيء عن نفسك

15- عندما تتحدث مع شخص ما ، ما الذي تفضل فعله ؟

تسمع له وهو يتحدث تتحدثان معا عما كان يفعله كلاكما تخبره بما كنت تفعله أنت

16- ما هو شعورك اذا طلب منك إلقاء خطاب أمام جمع كبير من الناس:

سأكون مرعوباً بمجرد التفكير في الأمر سأحاول ان استعد لالقاء الخطاب

سأكون سعيداً ومتحمساً للأمر

17- عند الشعور بالقلق من شيء ما ، فكيف تتصرف ؟

تكتمه بداخلك تناقشه مع أصدقائك المقربين و أفراد الأسرة تناقشه مع أكبر عدد ممكن

18- إذا احتدمت المناقشة بين زميلين لك ، فكيف سيكون رد فعلك ؟

لا تهتم وتنفض يديك من الموضوع تحاول أن تهدأ الأمور تسرع دائماً في التدخل في المناقشة

الملحق الثالث : مخرجات الجانب التطبيقي

Tests statistiques

	A1	A2	A3	A4	B5	B6	B7
Khi-deux	9,500 ^a	6,500 ^a	6,500 ^a	5,333 ^b	9,500 ^a	9,500 ^a	6,500 ^a
Ddl	2	2	2	1	2	2	2
Sig. asymptotique	,009	,039	,039	,021	,009	,009	,039

Tests statistiques

	B8	B9	B10	B11	C12	C13	C14
Khi-deux	13,500 ^a	9,500 ^a	8,333 ^b	5,333 ^b	5,333 ^b	5,333 ^b	1,500 ^a
Ddl	2	2	1	1	1	1	2
Sig. asymptotique	,001	,009	,004	,021	,021	,021	,472

Tests statistiques

	C15	C16	C17	C18	A	B	C
Khi-deux	8,333 ^b	8,333 ^b	8,333 ^b	9,500 ^a	12,167 ^c	12,167 ^c	10,000 ^d
Ddl	1	1	1	2	4	4	5
Sig. asymptotique	,004	,004	,004	,009	,007	,007	,031

جنس

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevali de	Pourcentagecu mulé
Valide ذكر	3	25,0	25,0	25,0
أنثى	9	75,0	75,0	100,0
Total	12	100,0	100,0	

السن

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevalide	Pourcentagecumulé
Valide من 10-20	3	25,0	25,0	25,0
21-30	4	33,3	33,3	58,3
31-40	4	33,3	33,3	91,7
51-60	1	8,3	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
A1	12	2,67	,651
A2	12	2,17	,577
A3	12	2,58	,669
A4	12	2,83	,389
B5	12	2,67	,651
B6	12	2,67	,651
B7	12	2,17	,577
B8	12	2,75	,622
B9	12	2,08	,515
B10	12	2,08	,289
B11	12	1,83	,389
C12	12	2,83	,389
C13	12	2,83	,389
C14	12	2,00	,953
C15	12	1,08	,289
C16	12	1,08	,289
C17	12	1,92	,289
C18	12	2,67	,651
A	12	2,5625	,33920
B	12	2,3214	,27327
C	12	2,0595	,21501
ABC	12	2,3145	,17886
N valide (liste)	12		

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevali de	Pourcentagecumulé
Valide لا اثق دائما في قراراتي	1	8,3	8,3	8,3
اثق فيها الى حد ما	2	16,7	16,7	25,0
ثقة كبيرة	9	75,0	75,0	100,0
Total	12	100,0	100,0	

A2

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevali de	Pourcentagecu mulé
Valide ولا مرة	1	8,3	8,3	8,3
مرة واحدة	8	66,7	66,7	75,0
مرات عديدة	3	25,0	25,0	100,0
Total	12	100,0	100,0	

A3

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevalide	Pourcentagecumu lé
Valide اكون قلنا ومضطربا لدرجة كبيرة	1	8,3	8,3	8,3
افلق بعض الشيء	3	25,0	25,0	33,3
لا يراودني اي قلق	8	66,7	66,7	100,0
Total	12	100,0	100,0	

A4

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevali de	Pourcentagecu mulé
Valide	احيانا ما يقلقني	2	16,7	16,7
	لا يقلقني على الاطلاق	10	83,3	100,0
Total		12	100,0	100,0

B5

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevali de	Pourcentagecu mulé
Valide	احيانا	1	8,3	8,3
	غالبا	2	16,7	25,0
	دائما	9	75,0	100,0
Total		12	100,0	100,0

B6

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevalide	Pourcentagecumulé
Valide	احيانا	1	8,3	8,3	8,3
	غالبا	2	16,7	16,7	25,0
	دائما	9	75,0	75,0	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

B7

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevalid e	Pourcentagecum ulé
Valide	بمفردك	1	8,3	8,3	8,3
	مع الاصدقاء	8	66,7	66,7	75,0
	في تجمع عائلي او اجتماع كبير	3	25,0	25,0	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

B8

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevalid e	Pourcentagecum ulé
Valide	تستمع الى احاديث الاخرين	1	8,3	8,3	8,3
	تشارك في الاحاديث معهم	1	8,3	8,3	16,7
	غالبا ما تمتلك زمام المناقشة	10	83,3	83,3	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

B9

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevali de	Pourcentagecu mulé
Valide الكتابة والرسائل	1	8,3	8,3	8,3
التحدث في الهاتف	9	75,0	75,0	83,3
وجها لوجه	2	16,7	16,7	100,0
Total	12	100,0	100,0	

B10

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevali de	Pourcentagecum ulé
Valide بين الحين والآخر	1	8.3	8.3	8.3
غالبا ما ابدأ انا المناقشة	11	91.7	91.7	100,0
Total	12	100,0	100,0	

B11

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevali de	Pourcentagecu mulé
Valide تتحاشاه وتتجاهله	2	16,7	16,7	16,7
تلتفت اليه لتتأكد من معرفته	10	83,3	83,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

C12

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevali de	Pourcentagecu mulé
Valid	احيانا	2	16,7	16,7	16,7
	كثيرا	10	83,3	83,3	100,0
Total		12	100,0	100,0	

C13

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevali de	Pourcentagecu mulé
Valide	بين الحين والآخر	2	16,7	16,7	16,7
	عادة	10	83,3	83,3	100,0
Total		12	100,0	100,0	

C14

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevali de	Pourcentagecu mulé
Valide	مرتبك ومتوتر	5	41,7	41,7	41,7
	مرتاح ومتشوق لمعرفة	2	16,7	16,7	58,3
	تعرفه بكل شئ عن نفسك	5	41,7	41,7	100,0
Total		12	100,0	100,0	

C15

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevali de	Pourcentagecu mulé
Valide تستمع له وهو يتحدث	11	91,7	91,7	91,7
تحدثان معا عن ما كنتم تفعلان	1	8,3	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

C16

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevalide	Pourcentagecumul é
Valide سأكون مرعوبا بمجرد التفكير فالامر	11	91,7	91,7	91,7
سأحاول ان استعد لللقاء	1	8,3	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

C17

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevalid e	Pourcentagecum ulé
Valide تكتمه بداخلك	1	8,3	8,3	8,3
تناقشه مع الاصدقاء	11	91,7	91,7	100,0
Total	12	100,0	100,0	

C18

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevali de	Pourcentagecu mulé
Valide لا تهتم وتنتفض بيدك للموضوع	1	8,3	8,3	8,3
تحاول ان تهذا الامور	2	16,7	16,7	25,0
تسرع دائما في التدخل للمناقشة	9	75,0	75,0	100,0

مَشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لمذكرات ماستر

للفترة [2017/2016]

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية. قسم : النشاط البدني الرياضي المكيف

رقم التسلسل :

رقم التسجيل 12/ D10 /672

الطالب : عبد الحفيظ عبد الكريم

تاريخ المناقشة : 2017/05/20 على الساعة 10:00 صباحا

عنوان المذكرة : دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من سمة الخجل لدى المعاقين حركيا

لغة المذكرة : اللغة العربية

نوع المذكرة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية - ولاية المسيلة -

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : الأستاذ بلخير عبد القادر

فرع : النشاط البدني المكيف

التخصص:النشاط البدني المكيف والصحة

الملخص بالعربية:

عنوان الدراسة : دور النشاط البدني المكيف في التقليل من سمة الخجل لدى المعاقين حركيا

الهدف من الدراسة : تبين الدور الذي يلعبه النشاط البدني المكيف في التقليل من سمة الخجل لدى المعاقين حركيا

مشكلة الدراسة : هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في التقليل من سمة الخجل لدى المعاقين حركيا ؟

فرضيات الدراسة :

للسنشاط البدني الرياضي المكيف دور في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا

للسنشاط البدني الرياضي المكيف دور في زيادة التواصل الاجتماعي لدى المعاقين حركيا

للسنشاط البدني الرياضي المكيف دور في زيادة الاندماج الاجتماعي لدى المعاقين حركيا

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي

الأدوات المستخدمة في الدراسة :الاستبيان

الكلمات المفتاحية:النشاط البدني المكيف - الخجل - المعاقين حركيا

بالفرنسية :

Mots clés: L'activité Physique Adaptée- Honte - Handicapé physiquement

بالإنجليزية :

Keywords: Physical Activity Adaptive - Shy - Physically disabled

جاء هذا البحث في أربعة فصول هي :

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات والسابقة

وتناول **الفصل الثاني:** الإطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية لدراسة

الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

أن للنشاط البدني الرياضي المكيف دور فعال في التقليل من سمة الخجل ، كما انه من خلال ممارستهم للنشاط البدني المكيف تصبح مستويات عالية من الثقة بالنفس والاندماج الاجتماعي والتواصل الاجتماعي ، وهذا ما يجعلهم أشخاص دائمي الاتصال بالمحيط الذين يعيشون فيه ، و أيضا تصبح لديهم استقلالية تامة .

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

- توسيع ممارسة النشاط الرياضي المكيف عن طريق إنشاء العديد من النوادي الرياضية المتخصصة
- ضرورة الاهتمام برياضة المعاقين من طرف أجهزة الإعلام حتى يتم التحسيس بأهميتها ، والتعريف بها في أوساط المجتمع.
- تكفل الجهات الوصية بتشجيع الممارسة الرياضية للمعاقين عن طريق الإعلام سواء المسموع أو المقروء أو المشاهد.

**Institut des sciences et des activités sportives et techniques et
physiques**

Département : : L'activité Physique Adaptée

N° d'ordre :

N° d'inscription : 12/D10/672

Chercheur : ABDELHAFID ABDELKARIM

Soutenu publiquement le :20/05/2017

Titre de la thèse (mémoire) : Le rôle du sport L'activité Physique Adaptée pour
Réduire La Caractéristique de la Honte des 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 : BELKHIR ABDELKADER

Grade : Professeur adjoint

Nombre de page :60

(CD-ROM* Word * PDF) Ficher électronique

Spécialité : L'activité Physique Adaptée et La santé

Option : L'activité Physique Adaptée

Résumé :

Titre de l'étude : Le rôle du sport L'activité Physique Adaptée pour Réduire La Caractéristique de la Honte des Handicapés

réduire la caractéristique de la timidité des handicapés physiques

Problématique: est -ce-que l'activité physique adaptée réduire la caractéristique de la timidité des handicapés physiques

hypothèses:

1-il ya le rôle de L'activité physique adaptée dans l'augmentation de la communication sociale chez les handicapés physiques.

2- il ya le rôle de L'activité physique adaptée dans l'augmentation de la Sûr de soi chez les handicapés physiques.

3- il ya le rôle de L'activité physique adaptée dans l'augmentation de la L'intégration sociale chez les handicapés physiques.

Mots clés: L'activité Physique Adaptée- Honte- Handicapé physiquement Les résultats atteints les plus importants sont:

Il ya une rôle de L'activité physique adaptée dans la réduction fonction de la timidité, il est également par l'exercice de l'activité physique adaptée à devenir des niveaux élevés d'intégration auto-social et la confiance des réseaux sociaux, ce qui est ce qui les rend les gens de l'océan contact permanent qui y vivent, et aussi devenir leur pleine indépendance.