

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

ميدان:

كلية/معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع:

قسم: النشاط البدني المكيف

تخصص: النشاط البدني

رقم:

الرياضي المكيف والصحة



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إعداد الطالب: عامر البشير

تحت عنوان

دور النشاط البدني المكيف في التقليل من الضغط النفسي لدى اطفال التوحد

" دراسة ميدانية لمركز التوحد بالمسيلة "

لجنة المناقشة:

الأستاذ (ة): زواق محمد	جامعة محمد بوضياف المسيلة	رئيساً
الأستاذ (ة): بلخير عبد القادر	جامعة محمد بوضياف المسيلة	مشرفاً ومقرراً
الأستاذ (ة): بجاوي فاضلي	جامعة محمد بوضياف المسيلة	مناقشاً

السنة الجامعية: 2017/2016

شكر و عرفان.....
إهداء.....
1..... مقدمة:

الجانب التمهيدي
الفصل التمهيدي

6.....1-الإشكالية:
7.....1-1- التساؤل العام :
7.....1-2- التساؤلات الجزئية :
7.....2-الفرضيات :
7.....1-2-الفرضية العامة :
7.....2-2-الفرضيات الفرعية :
7.....3-أهمية البحث :
7.....4-أهداف البحث :
8.....5-الكلمات المفتاحية :
8.....5-1النشاط البدني المكيف :
8.....5-2التوحد :
9.....5-3الضغط النفسي :
9.....6-الدراسات السابقة :
9.....6-1دراسات عربية :
11.....6-2الدراسات الأجنبية :
12.....6-3ملخص الدراسات السابقة :

الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني المكيف

14.....تمهيد:
14.....1- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:
14.....2- طرق تعديل الأنشطة الرياضية المكيفة:
14.....1-2- التعديل في النواحي القانونية
14.....2-2- التعديل في عدد اللاعبين:
15.....2-3- التعديل في الأداء المهاري للحركة:
15.....2-4- التعديل في الأدوات:
15.....3- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف:
15.....3-1- النشاط الرياضي الترويحي:
16.....3-2- النشاط الرياضي العلاجي:
16.....3-3- النشاط الرياضي التنافسي:
16.....4- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:
17.....4-1- الأهمية البيولوجية:
17.....4-2- الأهمية الاجتماعية:
17.....4-3- الأهمية النفسية:
18.....4-4- الأهمية الاقتصادية:

19	4-5- الأهمية التربوية:
19	4-6- الأهمية العلاجية :
20	خلاصة :

الفصل الثاني: الضغط النفسي

22	تمهيد :
22	1- تعريف الضغوط :
22	2. تعريف الضغوط النفسية :
23	3- نظريات الضغوط النفسية : Théories De Stress Psychologique :
23	3-1- نظرية هانز سيلي (Hans Sely) :
24	3-2- نظرية موراي:
25	3-3- نظرية التقدير المعرفي:
26	4- نماذج الضغوط النفسية :
26	4-1- نموذج مارشال :
27	4-2- نموذج كوبر:
27	4-3- تعقيب على النماذج السابقة:
28	5- أنواع الضغوط:
28	5-1- الضغط النفسي الإيجابي:
28	5-2- الضغط النفسي السلبي:
29	6- علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى :

الفصل الثالث: التوحد

31	تمهيد:
31	1- نبذة تاريخية عن التوحد :
31	2- تعاريف خاصة بالتوحد:
32	3- أنواع التوحد:
32	4- معدلات انتشار التوحد :
32	5- أسباب التوحد:
32	5-1- العوامل الجينية:
33	5-2- العوامل المناعية:
33	5-3- العوامل العصبية:
33	5-4- العوامل الكيميائية الحيوية:
33	5-5- التلوث البيئي:
33	5-6- العقاقير :
33	5-7- التدخين :
33	5-8- إصابة الأم بأمراض معدية:
33	6- خصائص الأفراد المصابين بالتوحد:
33	6-1- الخصائص السلوكية:
34	6-2- الخصائص الاجتماعية:
34	6-3- الخصائص اللغوية:
34	6-4- الخصائص المعرفية:
35	6-5- الخصائص الأكاديمية:

35	7- التشخيص والتقويم :
36	7-1- أهداف التشخيص:
36	7-2- الشروط الواجب توافرها في التشخيص:
36	7-3- مراحل التشخيص:
37	7-4- معوقات عملية التشخيص:
37	خلاصة :

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

40	تمهيد:
40	1- الدراسة الاستطلاعية :
41	2- منهج الدراسة :
41	3- حدود الدراسة :
42	4- مجتمع وعينة الدراسة :
43	5- أدوات جمع المعلومات :
44	6- الخصائص السيكومترية للأداة
45	7- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة الأساسية:
45	8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:
46	خلاصة:

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

48	1- التحقق من الفرضية الأولى:
49	2- التحقق من الفرضية الثانية:
51	3- التحقق من صحة الفرضية الثالثة:
53	4- التحقق من صحة الفرضية الرابعة:
55	5- التحقق من صحة الفرضية العامة:
56	خلاصة عامة:
57	الخاتمة:
58	توصيات واقتراحات:
59	قائمة المصادر والمراجع:
57	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
42	يمثل مجتمع الدراسة حسب (الجنس)	01
43	يمثل عينة الدراسة حسب (الجنس)	02
44	يوضح العلاقة الارتباطية بين محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس.	03
45	حساب معامل ألفا كرونباخ للمحاور والدرجة الكلية للمقياس.	04
48	يوضح دور النشاط البدني المكيف في التقليل من الضغوط النفسية في المجال المدرسي من وجهة نظر المربين.	05
49	يوضح دور النشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية في العلاقة مع المدرسين.	06
51	يوضح دور النشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية في مجال العلاقة مع الزملاء	07
53	وضح دور النشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية في المجال النفسي من وجهة نظر المربين	08
55	يوضح للنشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى أطفال التوحد من وجهة نظر المربين	09

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم
24	تخطيط عام لنظرية سيلبي	01
25	نظرية التقدير المعرفي للضغوط	02
26	نموذج مارشال للضغوط	03
27	نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط	04

شكر و عرفان

قال الله تعالى: ﴿لَنْ نَشْكُرَكُمْ لَأَزيدَنَّكُمْ﴾ سورة ابراهيم- الآية (07)

في البداية أشكر الله عز وجل الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع
كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني على إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعيني أن أتقدم بجزيل الشكر
إلى الأستاذ المشرف *الدكتور بلخير عبد القادر* الذي وافق على الإشراف علي
ولم يخل علي بنصائح القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا البحث ، ولا يفوتني
أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان

إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله لي ورعاهما كل من قدم لي يد

العون والمساعدة

دون أن أنسى طالبة السنة الثانية ماستر قسم نشاط بدني مكيف

دفعة 2016-2017 وكل أساتذة وعمال معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة

محمد بوضياف بالمسيلة.

إهداء

إن الحمد لله بدءاً على إنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام على النبي الكريم محمد بن عبد الله وبعد:

يقول تعالى ﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ﴾ الآية (19) سورة النمل .

إلى من قال فيهما عز وجل ﴿وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلْمِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا﴾ سورة الإسراء: 24 .

إلى قرة عيني ومهجة قلبي ، ربيع أيامي ، إلى التي فرحت بفرحتي وتأملت لألمي وسهرت لأتجليلق آمالي والتي زرعت في الأمل

وسمة الحياة، إلى من يعجز اللسان عن شكرها وكانت حياتي فردوساً بوجودها ، بليلة الرب وكمال الود وصفاء القلب

إلى الحائرة دو ما عني . . . والمشتاقة دائماً لي . . . والحنينة أبداً علي . أمي

أتمنى لها طول العمر والصحة ووالعافية اللهم أن لا يحرمني من حنانها أمي الغالية أدامها الله لنا

كما أهدي ثمرة جهدي إلى الشخص الذي لم يبخل علي يوماً بروحه وماله إلى الشخص الذي يسعد بسعادتي ويحزن بحزني رمز

الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري إلى الذي تعب كي أرتاح وكافح لأنلالي الذي علمني أن الحياة معركة

المنتصر فيها من كان سلاحه العلم والأخلاق . . . أبي الغافل الله في عمره

كما أهدي عملي هذا إلى إخوتي الأعزاء حفظهم الله

إلى كل الأهل والأقارب إلى جميع الأصدقاء الذين رافقوني طيلة مشواري الدراسي

حفظهم الله وسدد خطاهم

إلى كل من يعرفني وقرأ إهدائي ولم يجد اسمه

البشير

مقدمة:

كثيرا ما نتحدث عن حقوق وواجبات الآخرين نحونا دون أن نأخذ بعين الاعتبار واجباتنا نحو غيرنا، خاصة إذا كان هناك أفراد في أمس الحاجة إلينا والمتمثلين في ذوي الاحتياجات الخاصة وأطفال التوحد خاصة. تعتبر قضية المعوقين قضية قديمة من القضايا الإنسانية، ولقد أولى المجتمع الإسلامي اهتماما شديدا برعاية المعاقين وخصص لهم من يساعدهم على الحركة والتنقل، وكذا على حسن معاملتهم، وهذا ما نجده في قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: " اَبْعُونِي الضُّعْفَاءَ، فَإِنَّمَا تُرْزَقُونَ وَتُنصَرُونَ بِضَعْفَائِكُمْ ". رواه الحاكم ابي حجر العسقلاني، ص 120.

ومازال المفكرون والمخلصون لخدمة الإنسانية جادين في توفير سبل الراحة للمعوق، وهذا ما يجعله كفيل في نموه وبناء شخصيته.

إن النشاط البدني المكيف موجه خصوصا لذوي الاحتياجات الخاصة، ويستمد مبادئه وأسس من النشاط البدني الرياضي الذي يمارسه العاديون، لكنه يكيف حسب نوع ودرجة الإعاقة وطبيعة الفرد المعاق من حيث القوانين والوسائل المستعملة، ويعتبر وسيلة علاجية ووقائية وتربوية، مما دعت حاجة ذوي الاحتياجات الخاصة وخاصة أطفال التوحد إلى البحث عن البدائل لتجنب الوقوع في مثل هذه الأزمات النفسية والاجتماعية المصاحبة للإعاقة، ومن أهم هذه البدائل النشاط البدني المكيف الذي يلعب دورا هاما ومحوريا في الوقاية والتحرر من تلك الامراض، ومن هذا المنطلق سوف يقوم الباحث بتبيين قيمة النشاط البدني المكيف على الصعيد النفسي والاجتماعي والتقليل من الضغوط النفسية وحتى البدنية.

فهو وسيلة موصلة إلى غاية أساسها الحفاظ والعناية الشاملة لأطفال التوحد والخروج بهم من دائرة العزلة والتهميش إلى دائرة العدالة الاجتماعية المبنية على الأخوة والمحبة المتبادلة. لقول الرسول عليه الصلاة والسلام: " لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه " متفق عليه. (أحمد صقيع، ص 33).

وقد قمنا بتقسيم الدراسة إلى ثلاث جوانب:

الجانب التمهيدي.

الجانب النظري.

الجانب التطبيقي.

- الجانب التمهيدي: والذي استعرضنا فيه الإشكالية والفرضية العامة، والفرضيات الجزئية، والدراسات

السابقة، وأهمية الدراسة وأهدافها.

- الجانب النظري: قسمناه إلى ثلاث فصول: النشاط البدني المكيف، الضغط النفسي، التوحد.

- الجانب التطبيقي: الاجراءات المنهجية المتبعة فيالدراسة الميدانية ثم عرض وتحليل النتائج بالاضافة الي استنتاج

عام للدراسة

الجانحة التمهيدي

الفصل التمهيدي

1-الإشكالية:

يعتبر النشاط البدني من المواضيع التي نالت قسطاً كبيراً من الاهتمام والدراسة في شتى الميادين وقد احدثت محورة اعطت نتائج في منتهى الأهمية لجميع الفئات كباراً وصغاراً أسوياء او ذو عاهات ما دفع بالأمم الى اعطاء كبيرة لهذا النشاط الى أن اصبح يقاس تقدمها و تأخرها بمدى اهتمامها بالرياضة و الترويح.

للسياط البدني الرياضي المكيف دور في تحقيق الاغراض الصحية و النفسية و الاجتماعية في تكييف و اندماج الطفل في محيطه الاجتماعي و كذا تعويض إعاقته من خلال ممارسة النشاط البدني المكيف و الذي يراه حلمي ابراهيم " بأنه مختلف الرياضات و الالعاب و البرامج التي يتم تعديلها لمتلائم حالات الاعاقة وفقاً لنوعها ويتم ذلك وفق الاهتمامات بالأشخاص غير قادرين في حدود قدراتهم "(حلمي ابراهيم،ص1998،223).

فالضغط ظاهرة انسانية وجدت من وجود الانسان إذ يواجه الفرد يوماً احداثاً ضاغطة إذ يرى الكثير من الباحثين أننا أصبحنا نعيش في قرن الضغط و الازمات النفسية نظراً للتعقيدات التي خلقتها الحضارة من مشاكل اجتماعية أو بيئية أو أمراض مما جعل "نسبات" يلعب بمرض الحضارات الحديثة و بعد الضغط النفسي كل ما يحدث اضطراباً نفسياً او جسدياً عند الانسان ينتج من عدم اتزان مدرك بين متطلبات الموقف الجديد و قدرة الفرد على الاستجابة له.

(ماجدة سيد ، 2008 ، ص 27).

ويرى جارلانند "1990" GARUAND في دراسة وجود أربعة عوامل رئيسية للضغوط للمعلمين وهي التلاميذ وضغط الوقت و المناخ و المشاكل المتعلقة بدراسة .

ويرى وورال ماي (WorraLE May 1989) : أن الضغوط تتولد نتيجة التفاعل بين الناس بعضهم

البعض و ان اهم محاولات المعلم مواجهة الضغوط يمكن في تعديل سلوكه اتجاه المواقف المسببة لهذه الضغوط .

والتوحد ذلك السجن وتلك القيود التي يفرضها الطفل على نفسه ما لم يجد من يخرجه ويخرج به الى بر الامان و ينتظره رويداً الى ان تدب الحياه في اوصاله و يتعدى مرحلة التوقع الذاتي ويخرجه من نطاق التوحد الى العالم الاوسع الذي عليه التعامل معه .

والتوحد هو اضطراب عصبي تطوري ينتج عند خلل في وظائف الدماغ يظهر إعاقه تطورية او نمائية عند

الطفل خلال السنوات الاولى من العمر (ابراهيم عبدالله ص2004،26).

وترى لطيفة ساحلي (2012) في دراستها ان الانشطة اللعب دور في تنمية التواصل عند الاطفال التوحدين

و دور في تنمية الانتباه المشترك عند الاطفال التوحدين .

وترى أسماء لجلط (2012) في دراستها أن اللعب الجماعي له دور في خفض السلوكيات العدوانية لدى الأطفال التوحدين وكذلك يؤدي اللعب في خفض السلوكيات العدوانية اتجاه الذات واتجاه الآخرين لدى الأطفال التوحدين .

1-1- التساؤل العام :

ومن هذا المنطق ارتأينا إلى طرح إشكالية تختار والمتمثلة في التساؤل التالي :

هل للنشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى أطفال التوحد ؟

1-2- التساؤلات الجزئية :

- هل للنشاط البدني المكيف دور في تحسين العلاقة مع الزملاء لدى أطفال التوحد بمركز المسيلة ؟
- هل للنشاط البدني المكيف دور في زيادة التحصيل الدراسي لدى أطفال التوحد بمركز المسيلة ؟
- هل للنشاط البدني المكيف دور في تحسين الجانب النفسي لدى أطفال التوحد بمركز المسيلة ؟
- هل للنشاط البدني المكيف دور في تحسين علاقة التوحد مع المدرسين بمركز المسيلة ؟

2-الفرضيات :

1-2- الفرضية العامة :

للسناط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى أطفال التوحد.

2-2- الفرضيات الفرعية :

- للنشاط البدني المكيف دور في تحسين العلاقة مع الزملاء لدى أطفال التوحد بمركز المسيلة.
- للنشاط البدني المكيف دور في زيادة التحصيل الدراسي لدى أطفال التوحد بمركز المسيلة.
- للنشاط البدني المكيف دور في تحسين الجانب النفسي لدى أطفال التوحد بمركز المسيلة.
- للنشاط البدني المكيف دور في تحسين علاقة التوحد مع المدرسين بمركز المسيلة.

3- أهمية البحث :

إن ما دفعنا إلى اختيار ودراسة موضوع دور النشاط البدني المكيف في التقليل من الضغوط النفسية لدى أطفال التوحد هو معرفة أهمية ممارسة النشاط البدني المكيف من جهة أخرى لفت الانتباه اتجاه هذه الرياضة وإدخالها وسط أطفال التوحد بصورة أوسع والفوائد البدنية والجسمية المقدمة من خلال الأنشطة المختلفة للنشاط الرياضي المكيف، وكذلك إبراز أهمية معرفة النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من الضغوط النفسية لدى أطفال التوحد.

4- أهداف البحث :

- معرفة دور النشاط البدني المكيف في تحسين العلاقة من زملاء لدى اطفال التوحد .
- معرفة تأثير النشاط البدني المكيف في زيادة التحصيل الدراسي لدى اطفال التوحد.
- معرفة تأثير النشاط البدني المكيف في تحسين الجانب النفسي لدى اطفال التوحد .
- معرفة دور النشاط البدني المكيف في تحسين علاقة اطفال التوحد مع المدرسين .

5- الكلمات المفتاحية :

5-1 النشاط البدني المكيف :

- اصطلاحاً: يعرف ستور " النشاط البدني المكيف " بأنه كل الحركات و التمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف اشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية الحسية .العقلية وذلك بسبب أو بفعل أو تلف أو اصابة بعض الوظائف الحسية الكبرى "(العزة : 2009، 194)

- إجرائياً : هو مجموعة الانشطة الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها بما يتماشى مع ذوي الاحتياجات الخاصة حسب الإعاقة وشدها.

5-2 التوحد :

- لغةً : كلمة التوحد بالفرنسية Autisme مستمدة من اللغة اليونانية Autos بمعنى ذاتي و ismos بمعنى موضع أو موقع فجمع الجزئيين Autosismos تصبح Autisme بالإنجليزية والعربية ذاتي الموقع. تشير كلمة التوحد Autisme في معجم مصطلحات علم النفس الى الفرد الذي يعيش مع أفكاره ويجترها لوحده.

معنى كلمة التوحد حسب ويليم خولي هي الانغلاق عند الذات والانطواء بدلا من ام توجد الحقائق الخارجية افكاره

- اصطلاحاً :

● مفهوم كريك : هو اضطراب يصيب الاطفال في سن الثالثة من العمر و يؤدي الى قصور في الوظائف المعرفية والادراكية و اللغوية ومقاومة التعبير.

● مفهوم الجمعية القومية لأطفال التوحدين 1987:

اضطراب تظهر اعراضه قبل ثلاثين قبل ثلاثين شهر من عمر الطفل يمس اضطراب في اللغة والكلام و السعة المعرفية ن كذلك في التعليق و الانتماء للناس و الأحداث.

- اجرائياً : هو قصور في التواصل البصري و الانتباه المشترك تأخر تطور المهارات اللفظية و غير اللفظية واضطراب في التفاعل و التواصل الاجتماعي.

3-5 الضغط النفسي :

- لغة: في اللغة العربية الضغط هو مصطلح مشتق من الفعل ضغط و يقال ضغط أضغط ضغطاً .بمعني عصره وضيق عليه ويقال ايضاً أن الضغط هي القهر والطبق.

ويقال ضغطه القبر اي تضيقه على ميت و الضاغط هو الرقيب الامين على الشيء و الضاغط هو الكابوس أما الضغيط فهو ضعيف الرأي.

- اصطلاحاً :

تعريف ماجدة بهاء الدين (2008) : هي الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن

يؤديها الفرد و قدرته على الاستجابة لها (ماجدة بهاء الدين، 2008: 20)

تعريف محمود أبو دارين : هو خلل استجابات الفرد لوضعية جديدة تؤدي الى كسر التوازنات البيولوجية و

النفسية (MohmoudBoudarene, 2006 : 100)

- اجرائياً : عبارة عن رد فعل طبيعي عقلي أو انفعالي للفرد ناتج عن استجابة الفرد و التوترات البيئية و

الصراعات و ما شابه ذلك من مثيرات الداخلية و الخارجية.

6- الدراسات السابقة :

6-1- دراسات عربية

• دراسة لطيفة ساحلي (2012) : دور أنشطة في تنمية مهارات التواصل اللفظي عند الأطفال التوحدين،

حيث هدفت الدراسة الى كشف عن دور و أنشطة اللعب في تنمية مهارات التواصل غير اللفظي عند الأطفال التوحدين، حيث استخدم المنهج الإكلينيكي الذي استغل على مقابلة الأخصائية النفسانية العيادية والمربية المختصة ، كما اعتمدنا على الملاحظة-، كما استخدمت الباحثة عينة مكونة من 4 حالات من اطفال التوحدين ونتجت الدراسة الى النتائج التالية :

- لأنشطة اللعب دور في تنمية التواصل عند الاطفال التوحدين .

- لأنشطة اللعب دور في تنمية الانتباه المشترك عند الأطفال التوحدين .

• دراسة أسماء جملط (2012) : دور اللعب الجماعي في خفض السلوكيات العدوانية الأطفال التوحدين،

حيث هدفت الدراسة الى تحسين بأهمية الدراسة في انها تتناول بالبحث العلمي اضطراب من اشد الاضطرابات التي تعوق النمو الطبيعي لدى الأطفال التوحدين، حيث استخدم المنهج العيادي، باستخدام عينة مكونة من 5 أطفال توحدين، وظهرت النتائج انه يؤدي اللعب الجماعي دوراً في خفض السلوكيات العدوانية لدى الأطفال التوحدين، وكذلك يؤدي اللعب في خفض السلوكيات العدوانية اتجاه الذات و اتجاه الاخرين لدى الاطفال التوحدين

- **دراسة آسيباخلدومي (2012)** : أثر استخدام اللعب الجماعي المصحوب بالموسيقى في تنمية المهارات الاجتماعية و التواصلية لدى الطفل و المراهق التوحدي، حيث استخدم المنهج التجريبي، باستخدام عينة من 7 أطفال توحدين، وكشفت النتائج الى انه توجد فروق بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في مهارة الاستعداد للتعلم ومهارة التواصل اللفظي و التواصل غير اللفظي و حتى مهارة التعبير الانفعالي للطفل التوحدي في القياس القبلي و البعدي ، كما لا توجد فروق بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في المهارات الاجتماعية و المهارات التواصلية للطفل التوحدي في القياس البعدي و التبعي.
- **دراسة مولي ماحي مراد (2008)** : دور النشاط البدني و الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى استاذ التربية البدنية و الرياضية و انعكاس ذلك على مردوده الوظيفي، حيث تكونت عينة الدراسة على 30 أستاذاً، كما استخدام مقياس القلق كسمة و كحالة توصل الباحث الى الاهتمام بالاستناد من كل النواحي الجسمية العقلية النفسية و الاجتماعية و تحقيق التوافق بين القوى العقلية و الخلقية و البدنية وذلك لضمان صحة الجسم و نشاطه و رشاقته و أجهزته الوظيفية.
- **دراسة مجدي فتحي غزال (2007)** : فاعلية برنامج تدريبي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من أطفال التوحدي في مدينة عمان، حيث هدفت الدراسة الى اختيار فاعلية برنامج تدريبي لدى عينة من أطفال التوحدي بمدينة عمان، كما استخدام الباحث قائمة تقدير التفاعلات الاجتماعية للأطفال التوحدين و برنامج تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال التوحدين. وهذا وتوصلت إذا النتائج التالية :
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية بين أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة على القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة على قياس المتابعة لصالح المجموعة التجريبية.
- **دراسة خالد محمد الحبشي (2003)** : الضغوط النفسية لدى أسر الطفل المعاق و أهم مصادرها، هدفت الدراسة إلى معرفة أهم مصادر الضغط النفسي الذي تتعرض له أسرة الطفل المعاق، كما منهج دراسة حاله، على العينة 4 أبناء وأمّهات لأطفال معاقين ذهنياً، واستخدم الأدوات التالية مقياس الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها (من إعداد الباحث)، وتوصل إلى النتائج التالية : تعاني أمّهات الاطفال المعاقين من مستوى اعلى من الضغوط مقارنة مع الاباء و كانت النتائج كما يلي :
 - 90 % من الأمّهات تعانين من القلق حول مستقبل الطفل مقابل (45%) من الاباء
 - 55% من الأمّهات تعانين من المشكلات الصحية للطفل مقابل (36%) من الاباء
 - 27 % من الأمّهات تعانين من عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل مقابل (36%) من الاباء

- 18 % من الأمهات تعلنين من مشاكل الاداء الاستقلالي للطفل مقابل (36%) من الاباء

• دراسة سهير محمود (2002): فعالية برنامج تدريبي في تخفيض حدة الاضطرابات السلوكية لدى الطفل

التوحيدي، حيث هدفت الىاعداد برنامج يهدف الى مساعدة الطفل التوحيدي على تنمية المهارات الاجتماعية، المعرفية، اللغوية، ورعاية الذات، ومساعدة الطفل على ممارسة أساليب وأنماط السلوك التوافقي، كما هدفت إلى التعرف على افضل الأساليب التربوية والإرشادية في التعامل مع الطفل التوحيدي، بالإضافة إلىإعداد برنامج إرشادي للوالدين يساعدهم على كيفية التعامل مع هؤلاء الأطفال بشكل مناسب مما يسهل عليهم القيام بتعديل سلوكياتهم غير المناسبة، كما استخدم الأدوات الدراسة: مقياس "ستانفورد بنية للذكاء" (ترجمة وإعداد / محمد عبد السلام ولوسين مليكة (1988) ومقياس تقدير المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة (إعداد عبد العزيز شخص، 1988، مقياس تقييم الطفل التوحيدي (إعداد الباحثة) برنامج إرشادي لوالدي الطفل التوحيدي (إعداد الباحثة)، باستخدام عينة مكونة من 10 أطفال توحيدين، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم حيث ساعد البرنامج في تخفيض الاضطرابات الانفعالية، والاضطرابات الاجتماعية القصور في الرعاية الذاتية، اضطراب اللغة وذلك على أبعاد مقياس الطفل التوحيدي.

6-2- الدراسات الأجنبية :

• دراسة " Nathalie & Buhagiar " (1999) تجارب علاجية لعلاج الأطفال التوحيدين هدفت

الدراسة الى التعرف على أفضل الطرق لعلاج الاضطراب التوحيدي و المشاكل التي يتعرض لها المعالجون وما هو رأي المعالجين في طرق و أساليب العلاج المختلفة مع الأطفال التوحيدين، واشتملت عينة الدراسة على مجموعة من الأطفال التوحيدين، وتوصل إلى النتائج التالية قد اوضحت النتائج أن اربع طرق حققت نتائج إيجابية دالة وهي:

- العلاج باللعب

- العلاج بالعمل

- العلاج الأسري

- العلاج بالتكامل الحسي

كما اتضح أن اشترك الاباء في البرنامج العلاجي لأطفالهم كان له أثر إيجابي فعال ، كما ان تقييم الطفل

لا بد ان يكون داخل المنزل و المدرسة .

و نستخلص من الدراسة السابقة مدى فعالية العلاج باللعب مع الأطفال التوحيدين لكونها تناسب مع طبيعة

وميول هؤلاء الأطفال مع تأكيد أهمية اشترك الوالدين في اللعب مع أطفالهم .

• دراسة وينبورجوغولد Weinberg & Gould (1995): مصادر الضغوط النفسية لرياضي

المستوى العالي، حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي توجه رياضي المستوى

العالي، وتكونت عينة الدراسة من 300 لاعب من مختلف الألعاب، وأظهرت النتائج أن أهم الضغوط النفسية التي تواجه رياضي المستوى العالي هي :

- زيادة ضغوط التدريب و المنافسة .
- عدم الاستمتاع بالتدريب أو المنافسة.
- الاستجابة السلبية لضغوط التدريب .
- زيادة الشعور بالخوف الزائد.

- عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي باستجماع القوى.

• دراسة جارلانند **GARLAND (1990)**: قام بدراسة قياس الضغوط النفسية لدى المعلمين، بهدف

تصميم أداة تصلح لقياس مدى شدة تكرار الضغوط التي يتعرض لها المعلمون بالمدارس النظامية وغير نظامية، باستخدام (98) معلماً، كما استخدم الباحث استبيان للضغوط النفسية للمعلمين (TOS)، حيث قام الباحث بمقارنة هذا الاستبيان بالمقاييس الأخرى المستخدمة في البحوث الأخرى، ونتجت الدراسة على وجود أربعة عوامل تشكل مصادر رئيسية للضغوط للمعلمين و هي : " التلاميذ " ضغط الوقت " المناخ المدرسي " المشاكل المتعلقة بدراسة

• دراسة وورال وماي **WorraLL May (1989)** : قاما بعمل نموذج موقفي للضغوط النفسية لدى

المعلمين ، درس أهم مصادر و مسببات الضغوط النفسية لدى المعلمين و محاولة التغلب عليها، واشتملت عينة البحث على (250) معلم في المدارس النظامية، حيث طبق استبيان ديمغرافي على الدراسة مكون من (25) عبارة وقائمة الضغوط النفسية، أشارت أهم النتائج إلى ان الضغوط تتولد نتيجة التفاعل بين الناس بعضهم البعض وأن من أهم محاولات المعلم مواجهة الضغوط تكمن في تعديل سلوكه اتجاه المواقف المسببة لهذه الضغوط.

6-3- ملخص الدراسات السابقة :

تدل الدراسات السابقة التي قمت بمراجعتها على أهمية موضوع الدراسات الحالية ن وقد تحقق للباحث جملة

من الفوائد يمكن إجمالها فيما يلي :

• تحديد الجوانب التي سبق بحثها من موضوع الدراسة و الجوانب التي لم تبحث من قبل للباحث ان يبدأ من

حيث انتهى غيره من الباحثين .

• المساعدة في تحديد مشكلة الدراسة وبيان أهمية الدراسة ومبرراً إجرائها .

• الاجابة عن الاسئلة المتعلقة بالإطار النظري و تدعيم بنائه و توجيه الباحث الى كثير من المراجع .

• المساعدة في اختيار المنهج الملائم و أداة الدراسة المناسبة و الاسهام في بنائها و الاستفادة من نتائج الدراسات

السابقة في مناقشة النتائج التي تتوصل الى الدراسة الحالية .

أما من حيث أبرز نتائج و توجيهات الدراسات السابقة فتتمثل فيما يلي :

- المقارنة بين متغيرات الشخصية فيما يخص الضغوط النفسية لدى أفراد العينة
- ضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف من طرف الفئات الخاصة لزيادة نموهم النفسي و الاجتماعي و البدني.

الجانحة النظري



الفصل الأول
النشاط البدني
المكثف

تمهيد:

يعد النشاط البدني المكيف من الوسائل التربوية الفاعلة لتنمية الفرد المعاق في جميع النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية وتحسين العلاقة مع الأفراد الآخرين والاتصال بهم، وهو نشاط يخضع تقريبا لنفس القوانين مع الأنشطة الرياضية عند العاديين في شكله العام مع مراعاة بعض خصوصيات المعاقين. ويعمل على إعادة أكبر عدد ممكن من المعاقين من ذوي الإمكانات المحدودة والى ميادين الإنتاج والتفاعل مع المجتمع ويهدف أيضا إلى رد الاعتبار المادي والمعنوي إلى الشخص المعاق وتمكينه من الاستفادة من طاقته المتبقية ومواصلة نشاطه كفرد يبحث عن إشباع حاجاته ورغباته وستتطرق في هذا الفصل إلى التعريف بالنشاط المكيف وغاياته المنتظرة من ممارستها وأسسها وتصنيفها وفي الأخير تبيان بعض الرياضات الخاصة لفئة إعاقة التوحد.

1- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

إن الباحث في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تناوّلها المختصون والعاملون في الميدان واستخدامهم المصطلح الواحد معان مختلفة فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة في حين استخدم البعض الأخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحدا أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد المصابين نذكر من هذه التعاريف:

- تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات: يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم

حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم .

- أما تعريف ستور (Stor): نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف

أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية ، النفسية ،العقلية وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض

الوظائف الجسمية الكبرى. (إبراهيم وفرحات، 1998 : 223)

2- طرق تعديل الأنشطة الرياضية المكيفة:

1-2- التعديل في النواحي القانونية

هناك قوانين تحكم كل نشاط رياضي وتنظيم ممارسته يمكن لك كمدرب أو مدرس أن تقوم أثناء التدريب

بتعطيل بعض النواحي القانونية مثلا: يمكن إلغاء قاعدة التسلل في كرة القدم.

2-2- التعديل في عدد اللاعبين:

كل نشاط رياضي له عدد معين من اللاعبين في مباراتها

- كرة السلة مثلا يمكن أن يزيد عدد اللاعبين

- يمكن مثلا كرة القدم أن نقل عدد اللاعبين

2-3- التعديل في الأداء المهاري للحركة:

كل مهارة حركية في أي نشاط رياضي طرق فنية في الأداء وعند عملية التعليم لابد أن نطبق هذه الطرق الفنية

وكذلك مع التلاميذ أو اللاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة (الإعاقة الحركية) ويمكن الاستغناء عن بعض الحركات

على سبيل المثال: يمكن ممارسة الوثب الطويل من الثبات بدلا من الحركة . في كرة السلة يمكن الاستغناء عن مهارة

تنطيط الكرة للاعب الكراسي المتحرك " . (عبد الرحمن، 2005 : 12)

2-4- التعديل في الأدوات:

لكل نشاط رياضي أدوات نستخدمها أثناء الممارسة فمثلا:

- استخدام كرسي كبير ثابت أثناء دفع الجلة لحالات بتر الطرف السفلي.

- تصغير مساحة الملعب أو تكبيره حسب الحاجة إلى ذلك.

- استخدام أجهزة خاصة للرقود على الظهر في رياضة رفع الأثقال لتناسب مثلا حالات الشلل وموتى

الأطراف. (الحوالي، 1980 : 134)

3 - تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف:

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

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

3-1- النشاط الرياضي الترويحي:

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أو أثناء أو بعد

الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها و تعزيزها للمعاقين.

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة

للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول الى

المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث انه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد

النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة على تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. "(إبراهيم رحمة، 1998 : 09)

يرى رملي عباس إن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعاً عاطفياً كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الانجاز وتمتد الأغلبية بالترويج المهادف بدنياً وعقلياً... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من أجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية". (رملي وشحاتة، 1991 : 79)

3-2- النشاط الرياضي العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويج العلاجي بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويجية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك و تنشيط ونمو الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء .

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

كما أصبح النشاط الرياضي يمارس في معظم المستشفيات والمصحات العمومية والخاصة وفي مراكز إعادة التأهيل والمراكز الطبية البيداغوجية وخاصة في الدول المتقدمة ويراعي في ذلك الشخص المعوق تحكّم في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة.

3-3- النشاط الرياضي التنافسي:

ويسمى أيضاً بالرياضة النخبوية أو رياضة المستويات العالية هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبياً هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم". (مروان عبد المجيد، 1997 : 122)

4- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج في اجتماعها السنوي عام 1978 بان حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويج الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويجية الأخرى و مع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص وقد اجتمع العلماء على مختلف

تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع بان الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا اجتماعيا نفسيا تربويا اقتصاديا وسياسيا.

4-1- الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي أو الشخص الخاص برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة. " (مروان عبد المجيد، 1997 : 122)

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية.

4-2- الأهمية الاجتماعية:

إن 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 جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد. ويجعلها أكثر إخوة وتماسكا ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي. فقد بين فبلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع بأوريا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقيّة أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر ستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا متنافسون على أهم أكثر لها وإسرافا. وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة والترويح فيما يلي: الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة التعود على القيادة لتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي. (حلمي وفرحات، 1998 : 130)

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 اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد)، وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح وأنها تؤكد مبدئين هامين:

- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.

- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الأخر.

أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس الشم - الذوق - النظر - السمع في التنمية البشرية. وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية.

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

(حزام محمد، 1978 : 20)

4-4 - الأهمية الاقتصادية:

لاشك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية، وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين - فرنارد - في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15% في الأسبوع. (محمد نجيب، 1967 :

560)

4-5- الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

● **تعلم مهارات و سلوك جديدين :** هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كتنشيط ترويجي تكسب الشخص مهارة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة المكتوبة مستقبلا.

● **تقوية الذاكرة:** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويجي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي تتردد أثناء الإلقاء تجد مكانا في مخازن المخ ويتم استرجاع المعلومة من مخازنها في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.

● **تعلم حقائق المعلومات :** هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويجي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة إلى الاسكندرية فإن المعلومة تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

● **اكتساب القيم:** إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويج يساعد الشخص على اكتساب قيد جديدة إيجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية.

4-6- الأهمية العلاجية :

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية ، أن الرياضة الترويج يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية التوازن النفسي حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويج : تلفزيون موسيقي، سينما، رياضة، سياحة شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة و قادرا على الخلق و الإبداع.

وقد تعيد الألعاب الرياضية و الحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة والبيئة الخضراء.

أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية. "(محمد عادل وآخرون، 1965 : 56-57).

خلاصة :

إن النشاطات البدنية والرياضية الموجهة للمعاقين التي تكيف حسب نوع ودرجة الإعاقة هي نشاطات عموما مستمدة من النشاطات البدنية والرياضية التي يمارسها الأفراد العاديين ومنها النشاطات الفردية والجماعية لكنها تكيف حسب نوع الإعاقة وطبيعة الفرد المعاق من حيث الوسائل المستعملة والقوانين وعدد اللاعبين ومقاييس الملعب والوسائل المساعدة للفرد المعاق لممارسته.

وتعد هذه الجوانب لها أهمية حسب الحالة في اضطراب التوحد وما يلاحظ أن الجانب الترويحي و التنافسي في هذه النشاطات لا يهتم بها كثيرا في بلادنا بالرغم من أنه يعد من الجوانب الأكثر أهمية نظرا لطبيعة الفرد المعاق والتي تساهم في توازنه النفسي الحركي وتعمل على إخراجهم من العزلة وادماجه للتواصل مع المجتمع.



الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد :

يعد مصطلح الضغط النفسي من المصطلحات قديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية ليشير إلى التأثير الذي تحدثه قوة معينة على الشيء بصورة قد يصعب عليه تحملها وتؤدي إلى إحداث تغيرات معينة في الشكل أو الحجم أو طبيعة الشيء ، والضغط أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية ، وهو ينتج عن تفاعله مع البيئة، وقد استخدم مفهوم الضغط في مجال التربية وعلم النفس إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد بصورة كبيرة وتعرضه لبعض التعبيرات النفسية الضارة كالتوتر والصداع والقلق والضيق وحدة الانفعال وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية أو فسيولوجية وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق وتمثل الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يمر بها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه التوافق والتعامل معها.

1 - تعريف الضغوط :

الضغط (Stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (Stringer) الذي يعني : ضيق على ، ضغط، شد، أوثق (عبد المجيد، 2005 : 19)

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوربا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا أحد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة مما ترتب عليه بطء نمو أوجه الصلاح لديه.(هي جان، 1998 : 26) أما إبراهيم (1998) فيرى أنما تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (إبراهيم عبد الستار، 1998 ، : 118).

وقد أشار محمود عنان (1995) إلى أن الضغط (Stress) يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة إنجاز الهدف ، بنما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي. (محمود عبد الفتاح عنان، 1995 : 698).

2. تعريف الضغوط النفسية :

عرف (هانز سيللي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع. كما انه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسم باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع . وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف ، مثل إجراء عملية جراحية

كما عرف ملك جراث ، (M C Grath 1977) المدن جل النفسي بأنه " عدم التوازن الواضح

بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) ، والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة . (الرشيد، 1999 : 17- 20).

3- نظريات الضغوط النفسية : Théories De Stress Psychologique :

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، وهذا يعني أنها تفترض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث وتحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث (تفسيرها) ، وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث. (سعيد حسن العزن، 1999: 11).

وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية ، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها .

3-1- نظرية هانز سيلبي (Hans Selye) :

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيلبي ، Hans Selye عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسمائها الأعراض العامة للتكيف (Général Adaptation Syndrome) (هيجان، 1998 : 15).

وللبحث عن مصطلح يلخص هذا المفهوم أفضل تلخيص اتجه (هانس سيلبي) إلى العلوم الفيزيائية و استعار مصطلح الضغط (Stress) ليصف استجابة الجسم لمطلب ما ، وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب ، لذا فقد ابتكر مصطلح الضاغط (Stressor) وهو أي حادث يعمل بوصفة منها يفرض مطالب على الفرد ، ويتسبب في اثاره السلوك وتحريكه، فالضواغط البسيطة ينتج عنها ردة فعل الضغط المعتدل ، والضواغط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة (أحمد عبد الخالق، 2007 : 56).

كان (هانز سيلبي) بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً ، وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير وغير مستقل ، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس للبيئة الضاغطة ، و أن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط) ، ويعبر (سيلبي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية. (فاروق السيد عثمان، 2001 : 98).

وافترض (سيلبي) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح

:أعراض التكيف العام (G.A.S) وهذه المراحل :

مرحلة الإنذار : وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان

للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط

مرحلة المقاومة : وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة

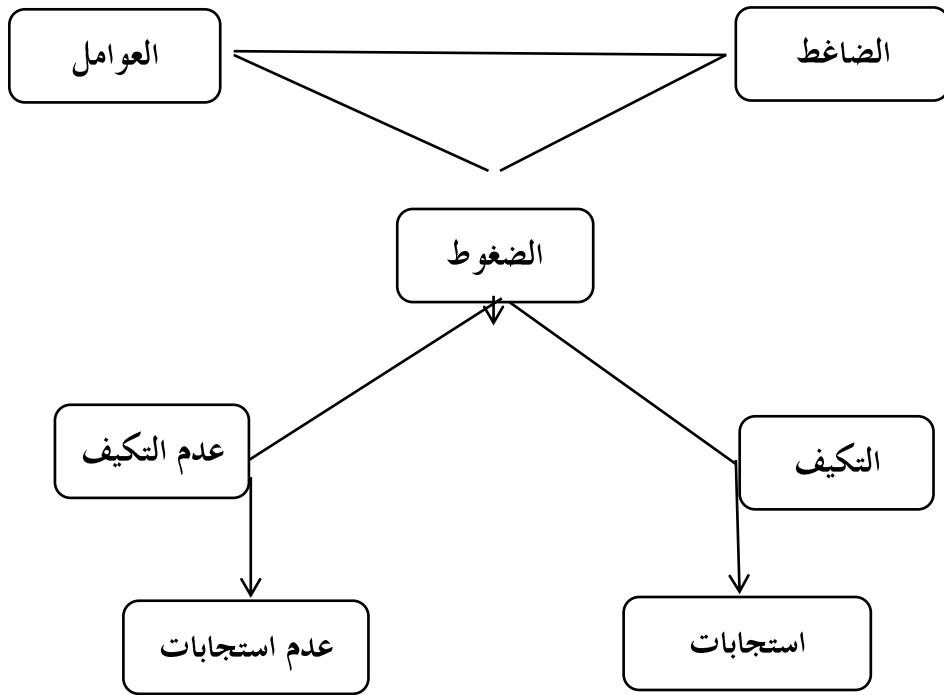
الضغوط، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة

ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة

الإهناك : وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوى الآليات للتكيف في جسم الإنسان ، وتصبح غير قادرة على

المقاومة ، وبذلك يحدث الإهناك ، وباستمرار حدوث الإهناك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض

أجهزة الجسم (حسن علاوي، 1998 : 20) ويمكن رصد النظرية في الشكل الآتي :



شكل رقم (01) تخطيط عام لنظرية سيلبي (فاروق السيد عثمان، 2001 : 99).

3-2- نظرية موراي:

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل

المحددات الجوهرية للسلوك ، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول وليندزي

(1978)، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق بمجهودات الفرد للوصول إلى هدف معي ويتميز (موراي) بين نوعين من الضغوط كما :

أ- ضغط بيتا Beta StreSS : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب - ضغط ألفا Alpha StreSS : ويشير إلى خصائص الموضوعات و دلالتها كما هي.

ويوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا)، ويؤكد على أن الفرد خبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها. ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة؛ أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة (فاروق السيد عثمان، 2001 : 100).

3-3- نظرية التقدير المعرفي:

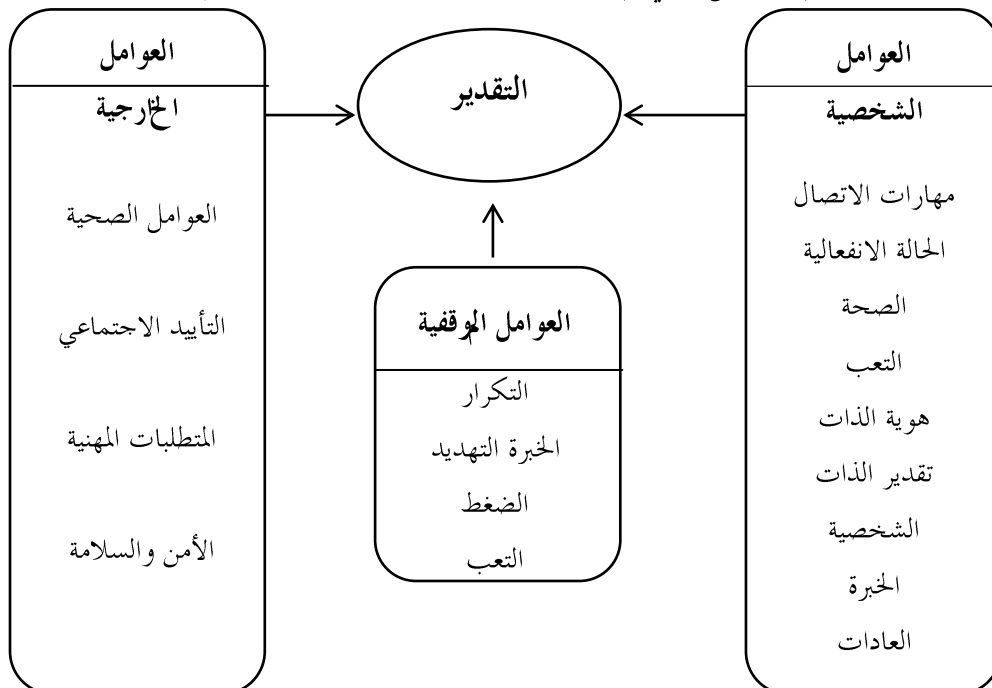
LaZaru S 1970 نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي،

والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد. حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه. وتُعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقىم التهديد وإدراكه وهي مرحلتين هما :

أ- المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب - المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي (فاروق السيد، 2001: 100-101).



الشكل (02): نظرية التقدير المعرفي للضغوط

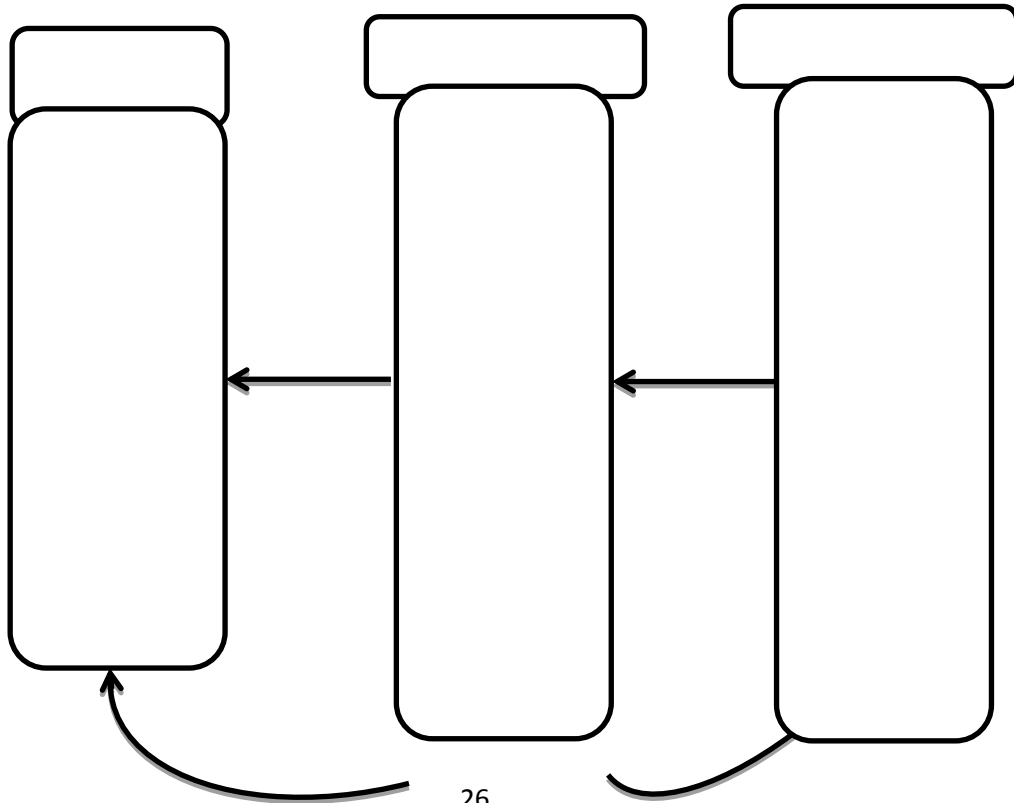
يتضح من الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغطا لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر. ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، ويتوقف على عوامل متصلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تمدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة (فاروق السيد عثمان، 2001 : 101).

4- نماذج الضغوط النفسية :

هناك عدد من النماذج التي عالجتها وفسرت الضغوط النفسية، فمنها ما ركز على مسببات الضغوط والأعراض المرتبطة بها؛ ومنها ما وضح أسباب وتأثير هذه الضغوط على الفرد؛ ومنها من درس علاقة الإدارة وضغوط العمل؛ وفيما يلي عرض موجز لهذه النماذج.

4-1- نموذج مارشال :

في هذا النموذج يحدد (مارشال) العوامل المسببة للضغوط في العمل. والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل. وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدي به في النهاية إلى أمراض القلب، وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث، ويمكن رصد نموذج مارشال في الشكل التالي.

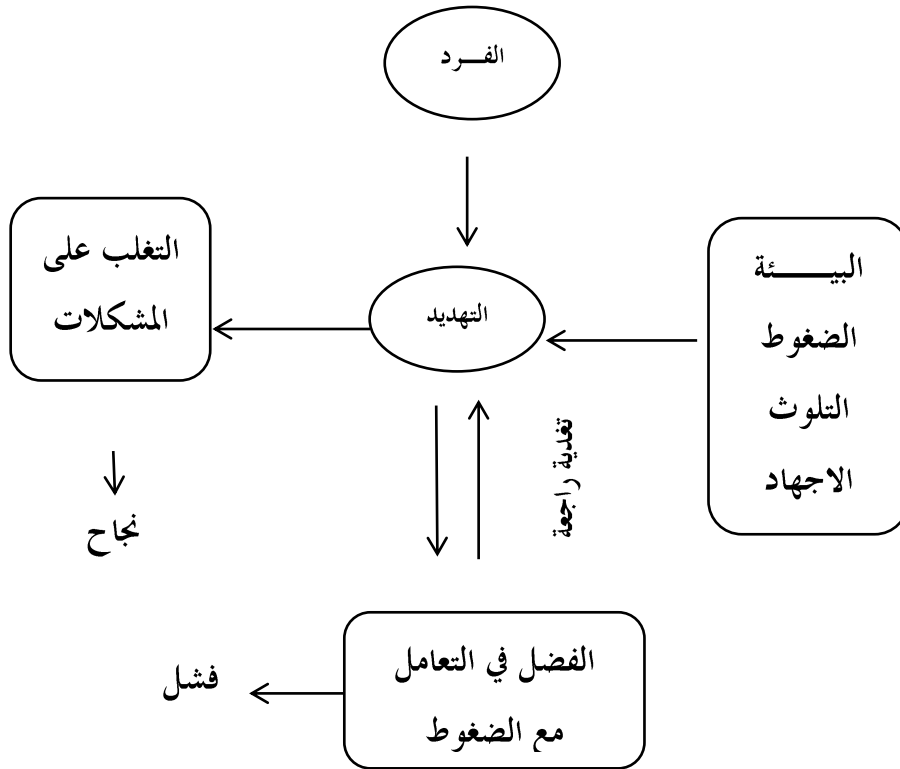




الشكل (03): نموذج مارشال للضغط

4-2- نموذج كوبر:

يوضح (كوبر) اسباب الضغوط على الفرد , ويذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود تحديد لحاجة من حاجات الفرد او يشكل خطرا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط, ويحاول استخدام بالاستراتيجيات للتوافق مع الموقف , واذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة, فإنما تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب . والأمراض العقلية, كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب , وانخفاض تقدير الذات , ويمكن رصد نموذج كوبر في الشكل التالي.



الشكل (04): نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغط

4-3- تعقيب على النماذج السابقة:

يتضح من النماذج السابقة أن إدراك الفرد للضغوط يتأثر بعدة عوامل منها:

أ- **متغيرات الشخصية:** وتتمثل في قدرات الفرد على الوفاء بمتطلبات البيئة (المهنة - الأسرة) ومهارات

التعامل مع المواقف وحاجات الفرد سماته الشخصية وخبراته الماضية والحالة الانفعالية للفرد.

ب - متغيرات بيئة العمل: وتتمثل في زيادة أعباء العمل، صراع الدور وغموض الدور، عدم الرضا الوظيفي، العلاقات الإنسانية داخل البيئة، بيئة العمل الطبيعية والنواحي الاجتماعية والاقتصادية، التغاير الاجتماعي مسن الزملاء والرؤساء .

ج- متغيرات الموقف الضاغط : وتتمثل في شدة الموقف وحدائته ومدى تحديده لحاجات الفرد وأهمية هذه الحاجات (فاروق السيد عثمان، 2001 : 102 - 105).

5- أنواع الضغوط:

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي، لتكون له الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز لنفسه، وفي حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد باللامبالاة، وحيث إن الضغط النفسي لا يحدث من فراغ، فهناك مصادر ومسببات لهذا الضغط، وهذه الأخيرة لها جانبان، جانب إيجابي Eustress، وجانب سلبي Distress، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي Optimal من الصحة البدنية والنفسية. وهذا يماثل ما بينته الدراسات النفسية بأن هناك مستوى أمثل من الاستئارة الحسية يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة ، ومما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى قسمين هما:

5-1- الضغط النفسي الإيجابي:

وهو بصورة عامة تحتل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي، وهو كذلك عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

5-2- الضغط النفسي السلبي:

وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل، أو المتزل، أو في العلاقات الاجتماعية ...، وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلبا على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والتشنجات وارتفاع الدم وغيره

وخلاصة القول ان الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي و الجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو

الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية والإنتاجية point of Optimal Experience and Productivity، و يطلق البعض على هذه الظاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ Firehouse

Syndrome، فرجال المطافئ غالباً إما ينتظرون في المركز دون عمل شيء أو يتسابقون لإطفاء حريق، من وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل. (على عسكر، 2000 : 33-34).

6- علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى :

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبني عليه الضغوط الأخرى ، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل : الضغوط الاجتماعية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية .

أما الضغوط الاقتصادية، فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير خاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، اذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة .

وتعد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع . فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، و الخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية .

إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية ، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت .

وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابة للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة ، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية .

أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني، فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصاصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات، فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعرثر جهوده في الاستقرار

الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية، وفي تعاملاته، وفي عمله أيضاً... إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله، كما تشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين، وصعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان دائماً عن حلول لها.
(ليلي المزروع، 2009 : 88-89).

الفصل الثالث

التوحيد

تمهيد:

التوحد فئة من فئات التربية الخاصة التي تحتاج إلى الرعاية والعناية والاهتمام من قبل القائمين على ميدان التربية الخاصة بمختلف تخصصاتهم. إن مجال اضطراب التوحد حديث العهد في الوطن العربي، وهو بحاجة ماسة لوجود مراجع تفيد الآباء والمختصين والباحثين للطلبة ففي الستينات كان التوحد يعتبر اضطرابا نادرا وخلال السنوات الماضية القليلة، أصبح هناك عوامل متعددة أدت إلى ازدياد نسبة انتشار اضطراب التوحد. كما أطلق على اضطراب التوحد الكثير من المصطلحات اللغوية التي تعددت مع اختلاف رأي العلماء والباحثين في مجالات شتى.

1- نبذة تاريخية عن التوحد :

وفي عام 1980 صنف اضطراب التوحد على أنه ضمن الإعاقات بالانفعالية الشديدة إلى أنه في العام نفسه 1980 صنفته الجمعية الأمريكية للكبت النفسي (APA) من خلال الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية لإصدار الثالث (DSM3) هو أحد الاضطرابات النمائية الشاملة والذي ضم التوحد (autism) والاضطرابات النمائية الشاملة مرحلة الطفولة المبكرة. وفي عام 1981 قدمت خبيرة التوحد (وينق) Wing ورقة بحثية حول مجموعة من الأفراد عددهم (19) تراوحت أعمارهم بين (5 و 35) سنة تم تشخيصهم بأنهم توحيديون بناء على محاكات تشخيص أسبير حر في مجال اضطراب التوحد وأطلقت عليهم ملازمة أسبير حر. وفي عام 1987 أصدرت الجمعية الأمريكية للطب النفسي الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية التي تضمن فئة جديدة أطلق عليها مصطلح الاضطراب النمائية الشامل غير المحدد. وفي عام 1992 أوردت منظمة الصحة العالمية (WHO) اضطراب التوحد في تصنيفها الدولي العاشر للأمراض تحت اسم "التوحد الطفولي" وعرفته بأنه اضطراب نمائي شامل يتمثل في نمو غير عادي. وعام 1994 أصدرت الجمعية للكبت النفسي (APA) الإصدار الرابع للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-4) موسعة مفهوم الاضطرابات النمائية الشاملة. " (نايف، 2012 : 26)

2- تعاريف خاصة بالتوحد:

كلمة التوحد "AUTISM" وتوحيدي "ATISTIC" مشتقتان من الأصل اليوناني "AUTOS" تعني النفس. (أسامة وآخرون، 2011 : 26)

والتوحد إعاقة نمائية تطورية تتضح قبل 3 سنوات الأولى من عمر الطفل وتتميز بقصور في التفاعل الاجتماعي والاتصال. (إبراهيم زبقات، 2004 : 24)

" ويعرفه عبد العزيز الشخص وعبد الغفار الدماطي هو على أنه من اضطرابات النمو والتطور الشامل، بمعنى أنه يؤثر على عمليات النمو بصفة عامة، وعادة ما يصيب الأطفال في الثلاث سنوات الأولى ويتصفون بالانطواء كما أنهم يفتقرون للغة والكلام المفهوم." (سليمان، 2000 : 280)

أما "هولين" HOWLIN : فيعرفه على أنه مصطلح يطلق على أحد اضطرابات النمو الارتقائي الشاملة التي تتميز بقصور أو توقف في نمو الإدراك الحسي اللغوي. (أسامة وآخرون، 2011 : 26)

3- أنواع التوحد:

3-1- المجموعة الشاذة: "ATYPICAL" : يظهر أفراد هذه المجموعة العدد الأقل من الخصائص

التوحدية والمستوى الأعلى من الذكاء .

3-2- المجموعة التوحدية البسيطة: "Milly Autistic Groupe" : يظهر أفراد هذه المجموعة

مشكلات اجتماعية، وحاجة قوية للأشياء والأحداث، لتكون روتينية كما يعاني أفراد هذه المجموعة أيضا تخلفا عقليا بسيطا والتزاما باللغة الوظيفية. «3A Joao »: "moderately autistic groupe" :

3-3- المجموعة التوحدية المتوسطة : وتتميز هذه المجموعة بالخصائص التالية : استجابات اجتماعية محدودة،

وأنماط شديدة من السلوكيات النمطية (مثل التأرجح والتلويح باليد) لغة وظيفية محدودة وتخلف عقلي. " (أسامة وآخرون، 2011 : 31-32)

3-4- المجموعة التوحدية الشديدة: "Severely autistic groupe" :أفراد هذه المجموعة معزولون

اجتماعيا ، ولا توجد لديهم مهارات تواصلية وظيفية ، وتخلف عقلي على مستوى ملحوظ.

(إبراهيم الزريقات، 2004 : 48-49)

4- معدلات انتشار التوحد :

يعد التوحد من أكثر الاضطرابات العميقة في مرحلة الطفولة ، ومعدلات انتشاره في ازدياد فتبلغ معدلات التوحد 15% لكل 10000 مولود، ويبلغ 20 طفلا لكل 1000 طفل، وتبلغ معدلات انتشار التوحد في ولاية نيو جيرسي في الولايات المتحدة الأمريكية 6.7 لكل 1000 ، ومعدلات انتشار اضطراب طيف التوحد ذو الأداء الوظيفي العالي بلغت 6 لكل 1000 في الولايات المتحدة الأمريكية.

وتبلغ معدلات انتشار اضطرابات طيف التوحد والاضطرابات النمائية الشاملة 6 لكل 1000 روفقا لمنظمة الصحة العالمية عبر العالم وفقا لنتائج دراسة " تشن" وآخرين.

فإن معدلات انتشاره كانت 1 لكل 150 طفلا. " (أسامة وآخرون، 2011 : 24)

5- أسباب التوحد:

5-1- العوامل الجينية:

يرجع حدوث التوحد إلى وجود خلل وراثي فأكثر البحوث تشير إلى وجود عامل جيني ذي تأثير مباشر في الإصابة بهذا الاضطراب. (رائد و عمر، 2006 : 28)

5-2- العوامل المناعية:

أشارت العديد من الدراسات إلى وجود خلل في الجهاز المناعي فالعوامل الجينية وكذلك شذوذات في منظومة المناعة مقررة لدى التوحدين.

5-3- العوامل العصبية:

النسبة الكبيرة من الزيادة في الحجم حدثت في كل من الفحص القفوي والفحص الجداري وأظهر الفحص العصبي للأطفال الذين يعانون من التوحد انخفاضا في معدلات ضخ الدم لأجزاء من المخ التي تحتوي على الفحص الجداري مما يؤثر على العلاقات الاجتماعية والاستجابة السوية واللغة " (نرمين، 2007 : 58)

5-4- العوامل الكيميائية الحيوية:

العديد من الدراسات بينت ارتفاعا في مادة حمض الهوموفانيليك " homOVanilic " في السائل النخاعي وهذه المادة هي النتائج الرئيسي لأبيض الدوبامين مما يشير إلى احتمالات ارتفاع مستوى الدوبامين في مخ الأطفال المصابين. " (محمد، 2007 : 58)

5-5- التلوث البيئي:

ثبتت علاقة الإصابة بالتوحد كنتيجة للتلوث البيئي ببعض الكيماويات والتركيزات مرتفعة من الهواء المملوء بالنزئبق والكاديوم في ولاية كاليفورنيا ارتبطت بمعدلات مرتفعة من التوحد.

5-6- العقاقير :

ارتبطت الإصابة بالتطعيمات وخاصة التطعيم الثلاثي، ويعزز هذا الافتراض زيادة التطعيمات التي للأطفال إلى أن وصلت إلى 41 تطعيما قبل بلوغ الطفل العامين". (نرمين، 2007 : 58-59)

5-7- التدخين :

انتهت نتائج دراسة "هيلين" و إلى ارتباط التدخين الأموي أثناء الحمل بإصابة الطفل بالتوحد. "

(أسامة وآخرون، 2011 : 25-26)

5-8- إصابة الأم بأمراض معدية:

أوضحت بعض الدراسات بأن الأعراض التي نراها في الأطفال المصابين باضطراب الطيف التوحدي ADS من المحتمل أن تكون ناتجة عن العدوى.

6- خصائص الأفراد المصابين بالتوحد:

6-1- الخصائص السلوكية:

ابتداءً عند المقارنة بين سلوك الطفل المصاب بالتوحد والطفل غير التوحدي نجد أن الأول يتصف بحدودية السلوكات وسذاجتها والقصور الواضح في التفاعل مع التغيرات البيئية بشكل سليم وناضح فضلاً عن أنها تتعد عن التعقيد فهؤلاء الأطفال يعيشون في عالمهم الخاص لا يتنبهون ولا يركزون على ما هو مطلوب منهم بل يركزون على جانب محدود لا يملون منه أكثر كي يسهلوا على جزء صغير من آلة كبيرة.

6-2- الخصائص الاجتماعية:

- يعاني الأطفال ذوو اضطراب التوحد من الصعوبات في بدء العلاقات الاجتماعية المحافظة عليها مع أقرانهم.
- صعوبة استخدام التواصل البصري في المواقف الاجتماعية: في بداية مراحل نموهم قد يتجنب الأطفال ذوو اضطراب التوحد النظر في أعين الآخرين، ولكن مع مرور الوقت تتلاشى هذه الصعوبة في معظم الحالات. كما أنهم يجدون صعوبة في فهم المشاعر والتعبير عنها من خلال العينين.
- صعوبة في التعبير عن المشاعر الذاتية و فهم مشاعر الآخرين : يجد الفرد ذو اضطراب التوحد صعوبة في فهم المشاعر، ومع أنه قد يفهم المشاعر البسيطة مثل: السعادة و الحزن والغضب و تستمر لديه صعوبة فهم المشاعر المعقدة التي تتطلب درجة مرتفعة من التحليل الإدراكي مثل الخجل والشعور بالذنب.
- صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية و المحافظة عليها: وجدت الدراسات أن الأفراد ذوي الاضطراب بالتوحد لديهم انسحاب اجتماعي، ولديهم قصور في القدرة على فهم المثيرات الاجتماعية وكيفية الاستجابة لها. ولعدم معرفتهم بالعادات والتقاليد، فإنهم لا يستطيعون تكوين علاقات اجتماعية مناسبة (نبيلة، 2006 : 276)

6-3- الخصائص اللغوية:

من الخصائص التي يتصف بها الأطفال المصابون بالتوحد التقليدي والتي تكون مشتركة لدى جميعهم في إعاقة التواصل حيث يثار إلى الذهن لأول وهلة عندما تلتقي هؤلاء الأطفال بأنهم بكم لأن الكثير منهم لا يستخدمون اللغة المنطوقة وكذلك اللغة الغير منطوقة كالتواصل البصري والابتسامات والإشارات والتوجيهات الجسدية .

6-4- الخصائص المعرفية:

ييدي معظم الأفراد ذوي اضطراب التوحد العديد من أوجه القصور المعرفية التي تشبه ما ييديه أقرانهم ذوو الإعاقة العقلية. كما تشير الدراسات إلى ثلاثي الأطفال التوحديين تقريبا عندما يخضعون لاختبارات الذكاء تكون درجاتهم دون المتوسط أي أنهم يعانون من إعاقة عقلية بالإضافة إلى التوحد ، أما الثلاثي الأخير فتكون درجاتهم ضمن المتوسط.

(حمدان، 2000 : 69) "

و بالتالي يمكن ذكر بعض الخصائص المعرفية الهامة كالآتي:

- التوحديون الموهوبين: عندما يتم قياس شخص ما خلال فترات مختلفة من مراحل نموه فإنه من المتوقع أن تكون نتائج تلك القياسات متشابهة، وان وجد فرق فإنه لا يتجاوز 15 درجة، فعلى سبيل المثال الطفل الذي تكون نسبة ذكائه أقل من 70 يتوقع أن يواجه مشاكل مختلفة وبالتالي فإنه يكون بحاجة لخدمات تربوية خاصة ويطلق على مثل هذه الحالة معوق عقليا.

- التوحد والجزر الصغيرة للقدرات: يعتقد اليوكانز " أن تلك السمة من سمات التوحد، ويقصد أن هذا النوع من القدرات والمهارات شائع لدى التوحديين على الرغم من عدم ظهورها عند كل التوحديين، كما يمكن عرض أهم جزر القدرات الصغيرة المصاحبة للتوحد.(الزراع، 2003 : 72)

- القدرة الموسيقية: يمكن لبعض أطفال التوحد سماع الموسيقى والبعض الآخر يكون ماهرا في استعمال آلة موسيقية معينة، ولقد كان طفلا توحديا عمره حوالي 12 سنة ياباني الجنسية يستطيع أن يعزف أي مقطوعة حتى وإن كانت عالمية في ثوان بدون نوتة موسيقية فقط بعد سماعها لمرة واحدة ويستغرق في العزف كأني محترف آخر. إن معظم الأطفال يحبون الموسيقى والأصوات الإيقاعية وبعضهم يستطيع أن يغني حتى في سن مبكر والقليل منهم يستطيع العزف على بعض الآلات الموسيقية."

كما قد يظهر الطفل التوحدي قدرات موسيقية جديدة إنما لا يمكن أن نفترض بأن العلاج بالموسيقى قد يحدث لنا معجزة مع الطفل ولكن يمكنها أن تزود الطفل بالاستماع وبذلك تزيد من قدرته على التجاوب مع الآخرين.

(السويدي، 2000 : 73) .

6-5- الخصائص الأكاديمية:

بالرغم من القصور في الجوانب الاجتماعية والسلوكية واللغوية والأكاديمية والمعرفية والانفعالية للأطفال المصابين بالتوحد، لكن النظر القليل قد يمتلك من القدرات الخارقة التي لا تصدق أحيانا. ولقد أوردت حالات واقعية كما جاء بها على لسان المربين مع حالات التوحد ألا وهي كالاتي:

قدرة خارقة على الشم.

قدرة خارقة على الأقراص المدججة.

قدرة خارقة في مجال الجغرافيا.

أعواد الكبريت.

7- التشخيص والتقييم :

كلمة التشخيص مأخوذة في الأصل عن الطب والتشخيص هو الفن أو السبيل الذي يتسنى به التعرف على

أصل و طبيعة ونوع المرض.

7-1- أهداف التشخيص:

تزود الأخصائيين والأسر بتسهيلات واضحة في التواصل فيما بينهم
تساعد على التزود بأسباب إجراء البحوث العلمية.
تتمكن اتخاذ إجراءات مناسبة للوقاية بأشكالها المختلفة.
تزود بإطار معلوماتي مرجعي يساعد على وصف الأسباب والمشكلات المرتبطة بها
تصميم برامج تربوية وتعليمية مناسبة لأفراد وقدراتهم
إيجاد قاعدة بيانات ومعلومات تشخيصية عند الطفل التوحدي للتعامل معه أكاديميا واجتماعيا ونفسيا من
قبل المعلم الأخصائي النفسي.

تحديد مدى نجاح البرامج التربوية والتأهيلية المقدمة.
تقليل الطاقة التعليمي وتكثيف الجهود من خلال تحديد أهداف واقعية حقيقية لقدرات الطفل. "

7-2- الشروط الواجب توفرها في التشخيص:

وصف السلوكيات بأسلوب يتصف بالموضوعية والإجرائية.
تحديد درجة كل سلوك ومقداره.
البيئات التي يظهر فيها السلوك المستهدف.
الموظيفة المقصودة: الكثير من سلوكيات التي يمارسها الطفل تستخدم كشكل من أشكال التواصل من الممكن
أن تكون وسيلة فعالة للسلوك.

أن يقوم بعملية التشخيص من خلال الفريق التشخيصي المتعدد الاختصاص.
أن تشمل إجراءات التشخيص الفارق تشابه التوحد مع حالات أخرى.
مراعاة العمر عند التشخيص كاضطراب التوحد الذي يظهر في عمر قبل 30 شهرا إلى 36 شهرا.
استخدام أكثر من مقياس في التعرف على التوحد. ذ- استخدام أدوات قياس وتشخيص رسمية وغير رسمية
وأدوات تشخيص مباشرة (مسحية وغير مسحية).

إعطاء وقت مناسب للملاحظة قبل تشخيص الطفل
أهمية التدريب على استخدام أدوات وتشخيص حالات.

7-3- مراحل التشخيص:

تنقسم إلى أربعة مراحل كالاتي:

المرحلة (1): الإعداد للتشخيص وتتم هذه المرحلة قبل عملية التشخيص وتشمل جمع المعلومات تكن عن

طريق دراسة الحالة الموافقة للأهل، وتحديد اختبارات مناسبة التي تتضمن التواصل وأدوات

المرحلة (2): وهي مرحلة تلقي المعلومات وتتضمن عقد المقابلات الشخصية التي تتم بين الأخصائي و
المفحوص، وتصحيح الاختبارات وتنظيم النتائج.

المرحلة (03): مرحلة معالجة المعلومات وهي خطوة استخراج النتائج الإحصائية وما يتصل بها من تنبؤات
بشأن المستقبل وتفسيرها للاستفادة منها.

7-4- معوقات عملية التشخيص:

عدم وجود اختبارات كافية ومناسبة. الاختبارات للفئات العمرية الموجودة.

عدم وجود اختبارات مقنعة للبيئة التي سيطلق فيها المقياس أو الاختبار.

وجود مكان مناسب لتطبيق الاختبار". (كوجا وكاجل، 2003 : 29-30)

خلاصة :

لقد نال التوحد اهتماما بالغاً في الآونة الأخيرة ، مما قاد كثيراً من العلوم الطبيعية والتربوية والنفسية
والاجتماعية وغيرها إلى البحث في أفضل طرق التدخل العلاجي، كما يهدف للشفاء أو على الأقل تحسين حالات
اضطراب التوحد، وهذا بدوره أدى إلى ظهور العديد من البرامج التي تراوحت فعاليتها بين الأقل إلى الأكثر تأثيراً.
إن عملية تحديد التدخل المناسب بعينه أمر يصعب على الجميع تحقيقه، وذلك بسبب التداخلات المعقدة لهذا
الاضطراب .

وفي الأخير يتوجب على الوالدين بعد إتمام عملية التشخيص ، التكيف مع حقيقة أنه لا يوجد علاج شاف
للتوحد ولكنه قابل للتحسن عن طريق مختلف التدخلات سواء من الناحية النفسية او الحركية لمساعدته على التواصل
و التكيف.

الجانحة التطبيقية

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

الميدانية

تمهيد:

إن كل بحث يرمي من خلال دراسته إلى إيجاد حل للإشكال الذي طرحه، وفي هذا الفصل سوف نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج يمكن الوقوف بها، وإن ما يميز أي بحث علمي هو قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية ومن هذا المنطلق قمنا بدراسة ميدانية لتحقيق التكامل في بحثنا من حيث الربط بين الجانب النظري والجانب الميداني ومن أجل التحقق من صدق الفرضيات.

بعد دراستنا للجانب النظري، الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع البحث والذي ضم أربعة فصول

بهذه الدراسة وهي على الترتيب:

- الجانب التمهيدي الذي تناولنا فيه "الخلفية النظرية والدراسات السابقة".

- النشاط الرياضي المكيف.

- الضغط النفسي.

- فئة أطفال التوحد.

سنحاول الانتقال للجانب التطبيقي (الميداني)، قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية، حتى نعطي منهجية علمية

حقها، وكذا تحقق المعلومات النظرية، التي تناولها الباحث في الفصول السالفة الذكر، ويتم ذلك عن طريق تحليل

ومناقشة نتائج المقياس الضغوط النفسية، والذي وجه الى المربين بالمركز التوحد بالمسيلة

يعتبر الفصل المنهجي جانبا مهما في الدراسات العلمية، فيعد الإطار الذي يتم على مستواه إثبات كل ما هو

نظري في الدراسة من فرضيات وأفكار في الواقع الملموس، ولما كان الهدف من مختلف البحوث العلمية هو الكشف

عن الحقائق الكامنة وراء المواضيع ومعالجتها، فإن أي بحث علمي يعتمد على مجموعة من الإجراءات التي تساعد على

القيام بهذا الجانب وضبطه ضبطا دقيقا فيتضمن هذا الفصل عرضا للدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة،

وإجراءات اختيار العينة، وأدوات الدراسة وكيفية تطبيقها، ويتم التعرف على مجالات الدراسة من خلال المجال المكاني

وآزمامي والبشري، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المناسبة التي من خلالها يتم تحليل البيانات واختبار صحة

الفروض.

1- الدراسة الاستطلاعية :

يعتبر إجراء الدراسات الاستطلاعية أمرا ضروريا في كثير من البحوث، حيث تواجه الباحث صعوبات مختلف

خلال مراحل بحثه، سواء في تحديد المشكلات الهامة ذات القيمة العلمية، أو في التعرف على الظواهر الجديدة

والظروف المحيطة بموضوع الدراسة، أو في مرحلة صياغة التساؤلات صياغة دقيقة، أو في تحديد فروضها التي تغطي

جوانب البحث وتجييب عن استفساراته، وفي هذا الصدد قمنا بزيارة إلى مركز أطفال التوحد لبلدية المسيلة، حيث تم

اللقاء مع المسؤولين في المركز وتم طرح مجموعة من الأسئلة للتعرف على طبيعة النشاط الرياضي المكيف الذي يمارسونه فئة (التوحد)، حيث تم إفادتنا بالمعلومات اللازمة عن العينة المطلوبة فيما يخص فئة الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.

وتمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- التعرف على ميدان الدراسة ومعرفة العراقيل التي يمكن أن تواجه الباحث.
- التأكد من صحة الفروض ودقتها قبل البدء في الدراسة الأساسية.

2- منهج الدراسة :

يعتبر المنهج الكيفية أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لموضوع ما وهو الطريقة التي يسلكها العقل في دراسة أي علم من العلوم للوصول إلى القضايا الكلية أي القوانين العلمية، أو هو الطريقة التي يبني لها العلم قواعده ويصل إلى حقائقه (حداد، 1983، ص 123 - 124) .

تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي الذي يعرفه زرواتي هو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو اجتماعية أخرى. (زرواتي، 2002:ص 119) وتماشيا مع طبيعة الدراسة الحالية التي تحاول الكشف دور النشاط البدني المكيف في التقليل من الضغوط النفسية لدى أطفال التوحد فان المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي وذلك لطبيعة الموضوع.

3- حدود الدراسة :

3-1- المجال المكاني :

أجريت هذه الدراسة الميدانية في مدرسة الأطفال التوحد بولاية المسيلة.

3-2- المجال الزماني :

تم تطبيق الدراسة ميدانيا خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2016/2017 .

3-3- المجال البشري :

يتكون مجتمع الدراسة من المربين مركز أطفال التوحد بولاية المسيلة البالغ عددهم 20 مربي عند تطبيق

الدراسة ميدانيا .

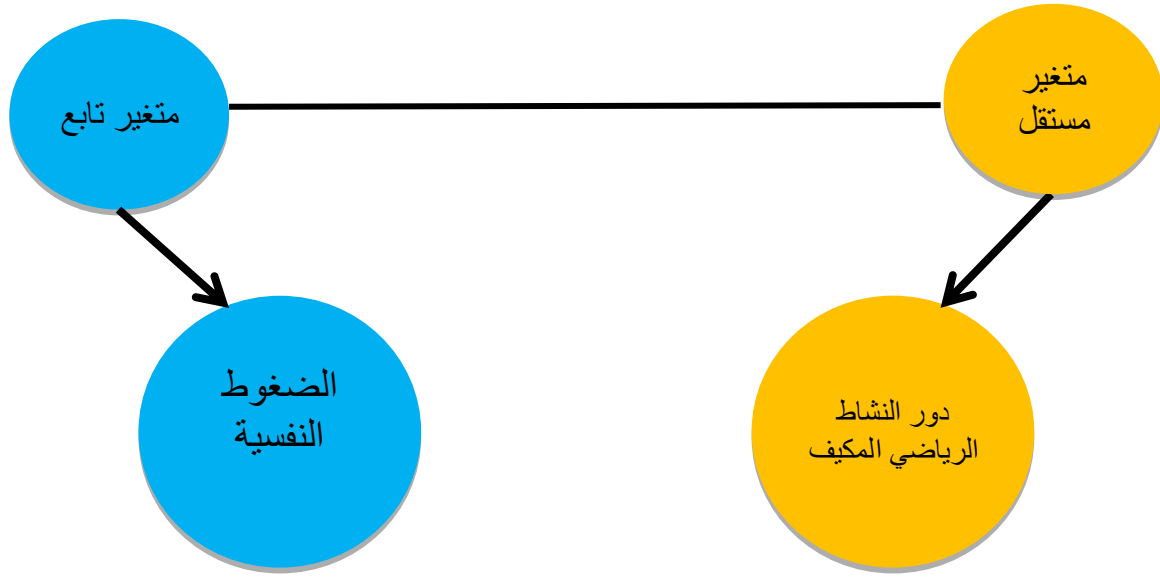
ويمكن توضيح ذلك من خلال ضبط متغيرات دراستنا كالتالي:

- **تعريف المتغير المستقل:** يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض أنه السبب، أو

أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودرسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (علاوي، 1999، ص 219)

- **تعريف المتغير التابع:** يعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تغير المتغير المستقل.

- موضوع الدراسة: دور النشاط البدني المكيف في التقليل من الضغوط النفسية لدى أطفال التوحد.



4- مجتمع و عينة الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من 18 فرد من الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة فئة أطفال التوحد والمنتتمين إلى مركز التوحد ببلدية المسيلة, إعتمدنا على أسلوب الحصر الشمل أي دراسة مسحية .

الجدول رقم (1) يمثل مجتمع الدراسة حسب (الجنس)

المجموع	النسبة المئوية لعينة الدراسة	العدد	العينة	
18	%22	4	ذكر	الجنس
	%78	14	أنثى	

فدراسة أي مجتمع تعتمد أساسا على العينة المأخوذة منه، وهي تعتبر بمثابة ممثل لمجتمع الدراسة الكلي، حيث تعرف بأنها مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة. (زررواتي، 2002: 191) وبما أن مجتمع الدراسة هو مجتمع خاص بفئة (اطفال التوحد) فقد تم اختيار عينة البحث بطريقة قصديه (عمدية)، نظرا لطبيعة البحث حيث تكونت عينة الدراسة من (20) فرد ينتمون مركز أطفال التوحد لبلدية المسيلة من المجتمع الأصلي المتكون من : 18 طفل توحيدي

الجدول رقم (2) يمثل عينة الدراسة حسب (الجنس)

المجموع	النسبة المئوية لعينة الدراسة	العدد	العينة	
			الجنس	
%100	%22	4	ذكر	
	%78	14	أنثى	

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن عدد الذكور والاناث متقارب حيث بلغت نسبة الذكور حوالي 52 أما الاناث 48 بالمئة

5- أدوات جمع المعلومات :

5-1- النظرية :

تتمثل في المعاجم، الكتب العلمية المختلفة المتعلقة بموضوع الدراسة وذلك من أجل تغطية كل متطلبات الجانب النظري.

5-2- مقياس الضغط النفسي:

تكونت أداة الدراسة من مقياس الضغط النفسي: للباحثة داود 1995 . لقياس الضغط النفسي تكون المقياس من 61 فقرة موزعة علي ثمانية مجالات: مجال المدرسة-مجال النفس -العلاقات مع الوالدين والاحوة -العلاقات مع الجنس -المشاعر والمخاوف -التخطيط للمستقبل-الامور المالية والاقتصادية -العلاقة مع المدرسين. بما إن المقياس ثلاثي الإجابة فان الإجابة (1: لا اعاني من هذه المشكلة) (2: اعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة) (3: اعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة) وبما إن المقياس مكون من (61) فقرة لذا فان الدرجة العليا (146) والدرجة الدنيا صفر بمتوسط فرضي (74).

من الفقرات مقياسا متدرجاً من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي:

- لا اعاني من مشكلة.

- اعاني بدرجة بسيطة.

- اعاني بدرجة شديدة.

تم تعديل هذا المقياس ليواكب دراستنا بحيث تكون من 39 فقرة موزعة علي 4 مجالات: مجال المدرسة-مجال النفس-العلاقة مع الزملاء-العلاقة مع المدرسين وحذفنا بعض العبارات

6- الخصائص السيكومترية للأداة

6-1- صدق المقياس:

يعتبر الصدق شرطا أساسيا من شروط أدوات القياس الفعالة في قياس الظاهرة موضوع القياس ويقصد بصدق الاختبار أن يقيس الاختبار ما وضع من اجله وبكلمة أخرى فان المقصود بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس هدف أو جانب محدد. (الروسان، 1996:ص 31)

-الصدق: تم حساب الصدق عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقة حساب معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية حجمها 20 فرد والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس:

الجدول رقم (03) يوضع العلاقة الارتباطية بين محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

أبعاد الاستبيان	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المجل المدرسي	0,866**	,000
مجال العلاقة مع المدرسي	0,823**	,000
مجال العلاقة مع الزملاء	0,820**	,000
المجال النفسي	0,666**	,000

تشير البيانات الموضحة في الجدول رقم (03) إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لمحاور لمقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها على التوالي (0,86) و (0,82)، (0,82) و (0,66)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس مستوى الضغوط النفسية.

6-2- ثبات المقياس:

يعتبر الثبات شرطاً أساسياً من شروط أدوات القياس الفعالة في قياس الظاهرة موضوع القياس ويقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نتائج متماثلة أو متقاربة في قياسه لمظهر ما من مظاهر السلوك إذا ما استخدم ذلك المقياس أكثر من مرة أو إذا ما استخدم بطرق أخرى. (الروسان، 1996: 33)

- حساب ثبات الاستبيان:

تم حساب ثبات الاستبيان عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ للمحاور والدرجة الكلية للمقياس
الجدول رقم (04) حساب معامل ألفا كرونباخ للمحاور والدرجة الكلية للمقياس.

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	ابعاد الاستبيان
15	0,750	المحل المدرسي
06	0,770	بمجال العلاقة مع المدرسي
10	0,603	بمجال العلاقة مع زملاء
08	0,741	المجال النفسي
39	0,787	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق رقم () أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لمحاور استبيان الضغوط النفسية. جاءت مرتفعة حيث بلغت على التوالي (0,75 / 0,77 / 0,60 / 0,74) ، في حين بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ بالنسبة للمقياس ككل (0,78) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن الضغوط النفسية يتمتع بمعامل ثبات قوي .

7- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة الأساسية:

يطبق هذا المقياس بصفة فردية أو جماعية، حيث يطلب فيه من المفحوص تحديد مدى انطباق العبارة عليه، ويكون ذلك على سلم متدرج بوضع إشارة (X) أمام العبارة التي تنطبق عليه، على أن يختار إجابة واحدة فقط. حيث قمنا بزيارة المركز لتوزيع المقياس على أفراد العينة يوم 12 أبريل 2017 ، وذلك بمساعدة مربين تابعين لمركز أطفال التوحد

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

بعد تفرغ المعطيات والبيانات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) عن طريق التقنيات الإحصائية التالية :

- مقاييس التزعة المركزية المتمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

- اختبار (T. TEST).

- معامل ألفا كرونباخ Cronbach Alpha

- النسب المثوية

خلاصة:

من خلال ما تم ذكره في هذا الفصل نكون قد بيننا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها وذلك بغرض التحقق من صدق الفروض وبذلك نكون قد وضحنا مجالات الدراسة والمنهاج المتبع للدراسة وكيفية اختيار العينة وأدوات البحث العلمي لتسهيل وتوضيح أي غموض في هذا الفصل ، ونستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحث الإجراءات المنهجية من دراسة استطلاعية والأساليب الإحصائية والأسس العلمية لأداة البحث التي تقوم على معايير قبل وبعد التطبيق مما يتسنى للباحث القيام بدراسته بمنهجية علمية مناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات بحثه ناهيك عن توفير العينة بدقة ومتغيرات الدراسة K مما يتسنى له الوصول الى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدممين في البحث واضحة وخالية من الغموض و التناقضات.

الفصل الخامس

معرض وتحليل النتائج

ومناقشة الفرضيات

1-التحقق من الفرضية الأولى:

وتنص على للنشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية في المجال المدرسي.

لاختبار هذا الفرض تم وصف نتائج استجابات الأفراد على عبارات المحور الأول فكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم (05): يوضح دور النشاط البدني المكيف في التقليل من الضغوط النفسية في المجال المدرسي من

وجهة نظر المربين.

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطات	t	مستوى الدلالة	القرار	درجة الضغوط
العبارة 1	1,7778	,42779	2	-,22222	-2,204	,042	دال عند 0.05	ضعيفة
العبارة 2	2,0000	,00000 ^a	2	,44444	2,204	,042	دال عند 0.05	متوسطة
العبارة 3	2,4444	,85559	2	-,27778	-2,051	,056	غير دال	متوسطة
العبارة 4	1,7222	,57451	2	-,16667	-1,374	,187	غير دال	ضعيفة
العبارة 5	1,8333	,51450	2	-,33333	-2,915	,010	دال عند 0,01	ضعيفة
العبارة 6	1,6667	,48507	2	,22222	1,458	,163	غير دال	ضعيفة
العبارة 7	2,2222	,64676	2	,05556	1,000	,331	غير دال	متوسطة
العبارة 8	2,0556	,23570	2	,05556	,325	,749	غير دال	متوسطة
العبارة 9	2,0556	,72536	2	,55556	2,755	,014	دال عند 0.05	متوسطة
العبارة 10	2,5556	,85559	2	-,11111	-1,458	,163	غير دال	عالية
العبارة 11	1,8889	,32338	2	-,22222	-2,204	,042	دال عند 0.05	ضعيفة
العبارة 12	1,7778	,42779	2	-,55556	-4,610	,000	دال عند 0,01	ضعيفة
العبارة 13	1,7778	,51131	2	-,44444	-2,675	,016	دال عند 0.05	ضعيفة
العبارة 14	2,0000	,70479	2	0,00000	0,000	1,000	غير دال	متوسطة
العبارة 15	2,4444	,68599	2	-,22222	-2,204	,042	دال عند 0.05	متوسطة
المحور ككل	29,0000	5,15638	30	-1,00000	-,823	,422	غير دال	أدنى من المتوسط

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية من جهة وكذا الفرق بين

المتوسطات النظرية والحسابية وقيم اختبار الدلالة الإحصائية "ت" للعينات الواحدة أمكننا تحديد درجة الضغوط النفسية في المجال المدرسي في كل عبارة من عبارات هذا المحور الأول، وعلى هذا فإن العبارات التي كانت فيها درجة الضغوط النفسية في المجال المدرسي بدرجة عالية نجدها في العبارة رقم (10)، في حين نجد أن العبارات التي جاءت فيها درجة الضغوط النفسية متوسطة ندها في العبارات رقم (2-3-7-8-9-14-15). في حين نجد أن العبارات التي جاءت فيها درجة الضغوط النفسية ضعيفة نجدها في العبارات رقم (1-13-12-11_6_4_1).

حيث نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لاستجابات المبحوثين حول فقرات المحور الأول تراوحت بين (1.66 و2.55) أي بين التقديرين العالي والضعيف.

وللتعرف على دور النشاط البدني المكيف في التقليل من الضغوط النفسية في المجال المدرسي. جرى معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق الضغوط النفسية على العينة المؤلفة من (18) وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الأول ومقارنته بالمتوسط الفرضي للمحور تبين ان متوسط درجات أفراد العينة في المحور الأول بلغ (29) درجة وبانحراف معياري قدره (5,15) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي البالغ (30) درجة حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (-1) درجة لصالح النظري، [و باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق غير دال إحصائياً بين كلا الوسطين المحسوب والفرضي، وما يؤكد ذلك هو قيمة (ف) التي بلغت (-0,82) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)]

وهذه النتيجة توافق دراسة (جارلانند 1990) التي توصلت إلى وجود أربع عوامل تشكل مصادر رئيسية لضغوط المعلمين هي: التلاميذ - ضغط الوقت - المناخ المدرسي - المشاكل المتعلقة بالدراسة هذا يعني تحقق الفرضية الجزئية الأولى جزئياً بمعنى للنشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية في المجال المدرسي حيث جاء المتوسط الحسابي أدنى من المتوسط النظري غير أن قيمة (ت) جاءت غير دالة إحصائياً.

2- التحقق من الفرضية الثانية:

لنشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية في مجال العلاقة مع المدرسين.

لاختبار هذا الفرض تم وصف نتائج استجابات الأفراد على عبارات المحور الأول فكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم (06): يوضح دور النشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية في العلاقة مع المدرسين.

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطات	t	مستوى الدلالة	القرار	درجة الضغوط
العبارة 16	1,7778	,42779	2	-,22222	-2,204	,042	دال عند 0.05	ضعيفة
العبارة 17	2,0000	,00000 ^a	2	,44444	2,204	,042	دال عند 0.05	متوسطة
العبارة 18	2,4444	,85559	2	-,27778	-2,051	,056	غير دال	متوسطة
العبارة 19	1,7222	,57451	2	-,16667	-1,374	,187	غير دال	ضعيفة
العبارة 20	1,8333	,51450	2	-,33333	-2,915	,010	دال عند 0.05	ضعيفة
العبارة 21	1,6667	,48507	2	-,22222	-2,204	,042	دال عند 0.05	ضعيفة
المحور	11,4444	2,20220	12	-,55556	-1,070	,299	غير دال	أدنى من

المتوسط								ككل
---------	--	--	--	--	--	--	--	-----

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية من جهة وكذا الفرق بين المتوسطات النظرية والحسابية وقيم اختبار الدلالة الاحصائية "ت" للعينة الواحدة أمكننا تحديد درجة الضغوط النفسية في مجال العلاقة مع المدرسين في كل عبارة من عبارات هذا المحور الثاني، وعلى هذا فإن العبارات التي كانت فيها درجة الضغوط النفسية في مجال العلاقة مع المدرسين بدرجة متوسطة نجدها في العبارة رقم (17) والعبارة رقم (18)، في حين نجد أن العبارات التي جاءت فيها درجة الضغوط النفسية ضعيفة نجدها في العبارات رقم (16-19-20-21). حيث نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لاستجابات المبحوثين حول فقرات المحور الثاني تراوحت بين (2.44 و 1.66) أي بين التقديرين المتوسط والضعيف.

وللتعرف على دور النشاط البدني المكيف في التقليل من الضغوط النفسية في مجال العلاقة مع المدرسين. جرى معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق الضغوط النفسية على العينة المؤلفة من (18) وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الأول ومقارنته بالمتوسط الفرضي للمحور حيث تبين ان متوسط درجات افراد العينة في المحور الثاني بلغ (11.44) درجة وبانحراف معياري قدره (2,20) درجة، وعند اجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي البالغ (12) درجة حيث ان الفرق بين المتوسطين بلغ (-0,55) درجة لصالح النظري، [و باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، حيث تبين ان الفرق غير دال احصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والفرضي، وما يؤكد ذلك هو قيمة (ف) التي بلغت (-1,07) وهي قيمة غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)]

وهذه النتيجة توافقت دراسة (جارلاندا 1990) التي توصلت إلى وجود أربع عوامل تشكل مصادر رئيسية لضغوط المعلمين هي: التلاميذ - ضغط الوقت - المناخ المدرسي - المشاكل المتعلقة بالدراسة ودراسة (مولى ماحي مراد 2008) التي توصلت الى أن الاهتمام بالأستاذ من كل النواحي الجسمية و العقلية والنفسية و الاجتماعية وتحقيق التوافق بين القوى العقلية والحلقية ذلك لضمان صحة الجسم و نشاطه واجهزته الوظيفية

ودراسة

هذا يعني تحقق الفرضية الجزئية الثانية جزئيا بمعنى للنشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية في مجال العلاقة مع المدرسين حيث جاء المتوسط الحسابي أدني من المتوسط النظري غير أن قيمة (ت) جاءت غير دالة احصائيا.

3-التحقق من صحة الفرضية الثالثة:

لنشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية في مجال العلاقة مع الزملاء.

ولاختبار هذا الفرض تم وصف نتائج استجابات الأفراد على عبارات المحور الأول فكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم (07): يوضح دور النشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية في مجال العلاقة مع

الزملاء

الدرجة	القرار	مستوى الدلالة	t	الفرق بين المتوسطات	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
ضعيفة	دال	,000	- 9,220	-,83333	2	,38348	1,1667	العبارة 22
ضعيفة	دال	,000	- 7,714	-,77778	2	,42779	1,2222	العبارة 23
ضعيفة	دال	,000	- 7,714	-,77778	2	,42779	1,2222	العبارة 24
ضعيفة	دال	,000	- 5,831	-,66667	2	,48507	1,3333	العبارة 25
ضعيفة	دال	,000	- 9,220	-,83333	2	,38348	1,1667	العبارة 26
عالية	غير دال	,352	,957	1,44444	2	6,40057	3,4444	العبارة 27
ضعيفة	دال	,000	- 5,831	-,66667	2	,48507	1,3333	العبارة 28
ضعيفة	دال	,020	- 2,557	-,27778	2	,46089	1,7222	العبارة 29
ضعيفة	دال	,000	- 4,610	-,55556	2	,51131	1,4444	العبارة 30
ضعيفة	دال	,004	- 3,289	-,38889	2	,50163	1,6111	العبارة 31
ادنى من المتوسط	دال عند 0.05	,022	- 2,527	-4,33333	20	7,27607	15,6667	المحور ككل

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية من جهة وكذا الفرق بين المتوسطات النظرية والحسابية وقيم اختبار الدلالة الاحصائية "ت" للعينه الواحدة أمكننا تحديد درجة الضغوط النفسية في مجال العلاقة مع الزملاء في كل عبارة من عبارات هذا المحور الثالث، وعلى هذا فإن العبارات التي كانت فيها درجة الضغوط النفسية في مجال العلاقة مع الزملاء بدرجه عالية نجدها في العبارة رقم (27)، في حين نجد أن العبارات التي جاءت فيها درجة الضغوط النفسية ضعيفة نجدها في العبارات رقم (22-23-24-25-26-27-28-29-30-31). حيث نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لاستجابات المبحوثين حول فقرات المحور الثالث تراوحت بين (3.44 (1.22) أي بين التقديرين العالي والضعيف.

وللتعرف على دور النشاط البدني المكيف في التقليل من الضغوط النفسية في مجال العلاقة مع الزملاء. جرى معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق الضغوط النفسية على العينة المؤلفة من (18) وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الثالث ومقارنته بالمتوسط الفرضي للمحور حيث تبين ان متوسط درجات افراد العينة في المحور الثالث بلغ (15.66) درجة وانحراف معياري قدره (7,27) درجة، وعند اجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي البالغ (12) درجة حيث ان الفرق بين المتوسطين بلغ (33,4-) درجة لصالح النظري، [و باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، حيث تبين ان الفرق دال احصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والفرضي، وما يؤكد ذلك هو قيمة (ف) التي بلغت - (2,527) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)]

وتتفق هذه الفرضية مع دراسة (لطيفة ساحلي 2012) والتي نتجت الى أن أنشطة اللعب دور في تنمية التواصل وتنمية الانتباه المشترك عند الأطفال التوحدين

هذا يعني تحقق الفرضية الثالثة بمعنى للنشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية في مجال العلاقة مع الزملاء حيث جاء المتوسط الحسابي أدني من المتوسط النظري وما يؤكد ذلك هو أن قيمة (ت) جاءت غير دالة إحصائيا.

4- التحقق من صحة الفرضية الرابعة:

لنشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية في المجال النفسي.

ولاختبار هذا الفرض تم وصف نتائج استجابات الأفراد على عبارات المحور الأول فكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم (08): يوضح دور النشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية في المجال النفسي

من وجهة نظر المربين

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطات	t	مستوى الدلالة	القرار	الدرجة
العبارة 32	1,6111	,50163	2	-,38889	-3,289	,004	دال	ضعيفة
العبارة 33	1,1111	,32338	2	-,88889	-11,662	,000	دال	ضعيفة
العبارة 34	1,8889	,32338	2	-,11111	-1,458	,163	غير دال	ضعيفة
العبارة 35	1,4444	,51131	2	-,55556	-4,610	,000	دال	ضعيفة
العبارة 36	2,2222	,54832	2	,22222	1,719	,104	غير دال	متوسطة
العبارة 37	2,0000	,00000 ^a	2	-,11111	-1,000	,331	غير دال	متوسطة
العبارة 38	1,8889	,47140	2	-,11111	-1,458	,163	غير دال	ضعيفة
العبارة 39	1,8889	,32338	2	-,38889	-3,289	,004	دال	ضعيفة
المحور ككل	14,0556	1,92422	16	-1,94444	-4,287	,000	دال عند 0.01	ادنى من المتوسط

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية من جهة وكذا الفرق بين

المتوسطات النظرية والحسابية وقيم إختبار الدلالة الاحصائية "ت" للعينه الواحدة أمكننا تحديد درجة **الضغوط النفسية في المجال النفسي** في كل عبارة من عبارات هذا المحور الرابع، وعلى هذا فإن العبارات التي كانت فيها درجة **الضغوط النفسية في المجال النفسي** بدرجة متوسطة نجدها في العبارة رقم (36) والعبارة (37)، في حين نجد أن العبارات التي جاءت فيها درجة الضغوط النفسية ضعيفة نجدها في العبارات رقم (32-33-34-35-38-39). حيث نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لاستجابات الباحثين حول فقرات المحور الرابع تراوحت بين (2. 22) (1.11) أي بين التقديرين المتوسط والضعيف.

وللتعرف على دور النشاط البدني المكيف في التقليل من الضغوط النفسية في المجال النفسي. جرى معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق **الضغوط النفسية** على العينة المؤلفة من (18) وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الرابع ومقارنته بالمتوسط الفرضي للمحور حيث تبين ان متوسط درجات افراد العينة في المحور الثالث بلغ (14.05) درجة وبانحراف معياري قدره (1,92) درجة، وعند اجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي البالغ (16) درجة حيث ان الفرق بين المتوسطين بلغ - (1,944) درجة لصالح النظري، [و باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، حيث تبين ان الفرق دال احصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والفرضي، وما يؤكد ذلك هو قيمة (ف) التي بلغت (-4,28) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)]

واتفقت مع دراسة(أسماء راشدي 2012) والتي نتجت الى أن للعب الجماعي دور في حفظ السلوكيات

العدوانية لدى الأطفال التوحديين ويؤدي الى خفض السلوكيات العدوانية اتجاه الذات واتجاه الاخرين لدى الأطفال التوحديين

هذا يعني تحقق الفرضية الرابعة. بمعنى للنشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية في المجال النفسي حيث جاء المتوسط الحسابي أدني من المتوسط النظري وما يؤكد ذلك هو أن قيمة (ت) جاءت غير دالة احصائيا.

5- التحقق من صحة الفرضية العامة:

لنشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى أطفال التوحد من وجهة نظر المربين

لاختبار الفرضية العامة تم وصف نتائج استجابات الافراد على عبارات المقياس ككل فكانت النتائج كالآتي:

الجدول رقم (09) يوضح: للنشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى أطفال التوحد من وجهة نظر المربين

الدرجة	القرار	مستوى الدلالة	t	الفرق بين المتوسطات	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
ضعيفة	دال عند 0,05	0,025	-2,457	-7,83333	78	13,52666	70,1667

لأجل تحقيق هذا الهدف جرى معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس الضغوط النفسية على العينة المؤلفة من (18) وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لها ومقارنتها بالمتوسط الفرضي للمحور تبين ان متوسط درجات افراد العينة في المقياس بلغ (70,16) درجة وبانحراف معياري قدره (13,52) درجة، وعند اجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي البالغ (78) درجة حيث ان الفرق بين المتوسطين بلغ (7,83-) درجة، [و باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين ان الفرق دال احصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والفرضي لصالح النظري، وما يؤكد ذلك هو قيمة (ف) التي بلغت (-2,457) وهي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)]

هذا يعني تحقق الفرضية العامة التي نصت على ان للنشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى أطفال التوحد من وجهة نظر المربين.

خلاصة عامة:

بعد التطرق إلى الجانب النظري وعرض وتحليل نتائج الجانب التطبيقي أصبحنا نعرف من هم المكفوفين وأهمية الأنشطة الرياضية المكيفة ، التي تلعب دورا كبيرا في دمج هذه الشريحة من المجتمع وكسر كل الحواجز التي قد تزيد من شدة الإعاقة والتي قد تؤدي بالفرد المصاب بالوقوع في الاضطرابات النفسية السلوكية والانفعالية، وبعد عرض الجانب النظري تعرفنا على دور النشاط البدني المكيف من تقليل الضغط النفسي وكذا فئة التوحد ثم قمنا بعرض وتحليل النتائج ومناقشة النتائج وأكد لنا أن هناك عدة أنشطة ذوي الاحتياجات الخاصة لتقبل ذاتهم والمساهمة في التفوق الرياضي وهذا يدفعهم لتفجير طاقاتهم الكامنة، حيث يلعب التدريب المكيف بأهمية بالغة إذ يجب أن يتوفر في المركز الوسائل البيداغوجية المناسبة لهذه الفئة وطبيعة أسلوب المدرب كما يعمل التدريب المكيف على تحضيرهم بدنيا من اجل تجاوز حيز الإصابات كما للتحضير النفسي دور كبير حيث يساهم في إثارة دافعية هذه الفئة ويشجع على العمل بصورة جيدة من خلال الممارسة المستمرة لهذا النشاط ، والحواجز المادية وهي الآلة المحركة لهذه الفئة فتوفر هذه الأخيرة يزيد من روح المثابرة للعمل من اجل الوصول إلى المستويات العليا والفوز بالألقاب، والمحيط الاجتماعي والذي بدوره يدفع ويساعد هذه الفئة من خلال التشجيع من التأقلم اليسير مع المجتمع وتحقيق التفوق في النشاط الرياضي المكيف ، فتنفاعل هذه الدوافع فيما بينها فنستطيع بواسطتها تحقيق الهدف المراد وهو التفوق في النشاط الرياضي المكيف لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة.

ومن خلال المناقشة والنتائج المتحصل عليها تحققت فرضيات البحث.

الخلاصة:

في كل بحث يقام في النشاط البدني المكيف عن أبعاده وأهدافه وأفضاله على الفرد والمجتمع، إلا ويجرر من تلك الصورة التي راودته وحاصرته في كونه نشاط ترويجي أو تنافسي، ويعطيه قيمته الحقيقية كنظام تربوي له أسسه ومبادئه وأهدافه وكذا مناهجه، يشمل بها الأفراد الأسوياء وذوي الاحتياجات الخاصة، فهو لا يفرق بين ذلك وكلهم سواسية بالنسبة له.

وفي نهاية بحثنا هذا وبعد بذل مجهود من العمل والبحث والتحليل توصلنا من خلال ذلك إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة والتي تمثل محتواه حول النشاط البدني المكيف ودوره في التقليل من الضغوط النفسية لدى أطفال التوحد.

إن هذا الدور الذي يلعبه النشاط البدني المكيف في مساعدة الطفل التوحيدي بأن ينعم بحياته في حدود سواء له أو لأسرته، وبعبارة أخرى أثمرت دراستنا أن للنشاط البدني الرياضي المكيف تأثير كبير في تنمية مختلف القصور النمائية التي يعاني منها طفل التوحد سواء من الناحية النفسية كتحسين التواصل وروح التعاون وتقبل الآخرين والتخفيف من حدة انسحابه من بعض المواقف الاجتماعية، والتخفيف من سلوكه العدواني كالقلق والتوتر واكتسابه القدرة على التنسيق في بعض الحركات الجسمية كالمشي والقفز.

إن نشر التسامح والحب والإفادة في نفوس ذوي الاحتياجات الخاصة يمكن من منحهم الثقة بالنفس من خلال الترويح عنهم، ولدفع الحزن والأسى والعزلة لكي يندمجوا في المجتمع.

توصيات واقتراحات:

- من خلال ما لمسناه من المشاكل التي يعاني منها أطفال التوحد أثناء بحثنا هذا ارتأينا أن نقوم بمجموعة من التوصيات المتعلقة باضطرابات التوحد ، كما ركزنا على بعض النقاط يجب التوصية بها، وهي كالآتي:
- 1- توفير العتاد الرياضي المكيف حسب كل حالات التوحد وحسب السن.
 - 2- خلق جو المنافسة بالألعاب الجديدة مثل وضع ملابس رياضية جديدة عليها رسومات ورموز.
 - 3- لا بد من فتح إقامة داخل المركز لتأقلم أطفال التوحد أكثر.
 - 4- يجب تحقيق الدمج الاجتماعي خلال حصة النشاط البدني المكيف.
 - 5- وضع برامج توعية الخاصة باضطراب التوحد الجديد وحديث التكوين بالنسبة للأخصائيين.
 - 6- التفكير المستقبلي في بناء مراكز طبية علاجية تتناسب مع حالات اضطراب التوحد، وتجنب بناءها في الأماكن المعزولة لتفادي عزلة هذه الفئة.
 - 7- توفير أساتذة التربية البدنية الرياضية المختصة ودمجها في مجال المكيف داخل المراكز الطبية البيداغوجية.
 - 8- توفير أماكن لتدريب الألعاب الترويحية في المركبات الجوارية الخاصة باضطراب التوحد.
 - 9- توعية الاولياء ووضع حملات تحسيسية في مختلف القنوات التلفزيونية والجرائد للتعريف بأهمية ممارسة النشاط البدني المكيف في تحسين مختلف النواحي النفسو حركية لدى اضطراب التوحد.

قائمة المصادر والمراجع:

المصادر:

-القران الكريم. الاية 7 صورة ابراهيم -الاية 19 صورة النمل -الاية 24 صورة الاسراء.

المراجع العربية:

أولا: الكتب:

- 01- إبراهيم رحمة (1998): "تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي"، دار الفكر للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، عمان.
- 02- إبراهيم عبد الله زيقات (2004): "التوحد و سيمات و علاج"، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن.
- 03- أحمد محمد عبد الخالق (2007): "الأبعاد الأساسية للشخصية"، ط 4، دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية.
- 04- أسامة فاروق مصطفى و آخرون (2011): "التوحد الأسباب التشخيص و العلاج"، دار المسيرة، سليمان عبد الرحمان (2000): "إعاقة التوحد"، المكتبة زهراء الشرق، ط 1.
- 05- أمين أنور الخولي (1980)، "طالب الكفاءة التربوية"، مؤسسة شرف للطباعة بيروت.
- 06- حزام محمد رضا القزوني (1978): "التربية الترويجية"، دار العربية للطباعة ، بغداد . محمد نجيب توفيق (1967): الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع، مكتبة القاهرة الحديثة، ط 1، 1967.
- 07- حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات (1998): "التربية الرياضية و الترويج للمعاقين"، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة.
- 08- حمدان عبد الله (2000): "حقائق عن التوحد"، أكاديمية التربية الخاصة، ط 1، الرياض.
- السويدي عائشة (2000): "ورقة عمل عن التوحد"، مقدمة لندوى الإعاقات.
- 09- رائد خليل وعمر ابن الخطاب (2006)، "التشخيص الفارقي بين التخلف العقلي واضطراب الانتباه"، دار وائل للطباعة والنشر، ط 1.
- 10- الزراع نايف (2003) : "بناء قائمة السلوك التوحدي على عينة سعودية"، رسالة ماجستير، جامعة أردنية.
- 11- عباس عبد الفتاح رملي و محمد شحاتة (1991) : "اللياقة و الصحة"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 12- عبد الرحمن محمد العيسوي (2005): "رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة"، دار الفكر الجامعي الإسكندرية.
- 13- عبد المجيد عيد العزيز محمد (2005): "سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي"، ط 1، مركز الكتاب للنشر، والتوزيع، الأردن.

- 14- علي عسكر (2000): "ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها"، ط 2، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- 15- فاروق السيد عثمان (2001): "القلق وإدارة الضغوط النفسية"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 16- كوجا روبرتو وكاجل (2003): "تدريس أطفال المصابين والتوحد واستراتيجيات التفاعل الإيجابي وتحسين الفرص"، ط 2، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الإمارات.
- 17- محمد عادل خطاب وكمال الدين زلي (1965): "التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية"، دار النهضة العربية، ط 1، القاهرة .
- 18- مروان عبد المجيد إبراهيم (1997): "الألعاب الرياضية للمعوقين"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 19- نايف بن عابد الزراع (2012): "المدخل إلى اضطراب التوحد، المفاهيم الأساسية"، و طرق التدخل، طبعة 2 ، كلية التربية للتطور، جامعة مالك بن عبد العزيز.
- 20- نبيلة كوثر حسن (2006): "التوحد"، دار صفاء للنشر و التوزيع ، الأردن.
- 21- نرمين قطب (2007): "برنامج سلوكي لتوظيف الانتباه الانتقائي وأثاره في تطوير الاستجابات الغير لفظية، دار وائل للنشر والتوزيع، ط 1.
- 22- محمد المهدي (2008): "أطفال التوحد"، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مملكة العربية السعودية، ط 1.
- 23- هارون توفيق الرشيد (1999): "الضغوط النفسية - طبيعتها ونظرياتها- برنامج لمساعدة الذات في علاجها" مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 24- هيجان عبد الرحمان بن أحمد بن محمد (1998): "ضغوط العمل ومصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها"، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.
- ثانيا: الرسائل والمذكرات:
- 25- محمد المهدي 2007 اطفال التوحد رسالة ماجستير جامعة ام القرى مملكة العربية السعودية ط 1.
- المراجع الأجنبية:

26- A .stor.u c l et autre activite phsique et sportive adatees pour
 personne handi caper mentall print marking sport Belgique 1993

الملاحق

الملاحق:

ملحق رقم (01): مقياس الضغط النفسي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف-المسيلة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي المكيف

استمارة خاصة بالمربين

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تدرج في إطار بحثنا بعنوان:

دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من
الضغوط النفسية لدى اطفال التوحد

وأرجوا منكم الإجابة عن الأسئلة بكل صدق وموضوعية من أجل إعطاء نتائج وافية في اجاز هذا البحث

ملاحظة: توضع علامة (X) على الإجابة المختارة مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة

الاسم:.....

السن:.....

الجنس:.....

الأستاذ المشرف:

إعداد الطالب:

د/ بلخير عبد القادر

عامر البشير

الرقم	العبارة	دائما	أبدا	أحيانا
01	أعاني من مستوى تحصيلي المدرسي بشكل عام			
02	أعاني من تدني تحصيلي في المواد العلمية (الرياضيات ، الفيزياء)			
03	اعاني من تدني تحصيلي في اللغة الانجليزية			
04	اعاني من ضعف قدرتي على الاستيعاب			
05	انسى كل او بعض ما درسته			
06	لا اجد الرغبة الكافية في الدراسة			
07	لا يتوفر لي جو ملائم للدراسة في البيت			
08	كثيرا ما اشعر بالملل داخل الصف			
09	اعاني من ضعف التركيز اثناء الدراسة			
10	يزعجني ما يفعله بعض الطلبة لعرقلة الحصص			
11	اخاف من الامتحانات			
12	اجد صعوبة في توجه الاسئلة الى المعلم			
13	لا اعرف كيف ادرس			
14	اعاني من السرحان (أحلام اليقظة)			
15	اعاني من كثرة تشتت انتباهي داخل الصف			
16	علاقتي بالمدرسين او بعضهم سيئة			
17	يزعجني ان المعلمين غير منصفين في تعاملهم مع الطلبة			
18	اشعر ان المعلمين لا يحترمون الطلبة			
19	اشعر ان المعلم لا يهتم بي			
20	يؤنخي المعلم ويهني اما الصف			
20	اخاف من المعلم			
21	لا يوجد لي صديقات / اصدقاء			
22	زميلاتي / زملائي لا يحبونني			

			يتعامل معي زميلاتي / زملائي بأنانية	23
			كثيرا ما اتشاجر مع زميلاتي / زملائي	24
			يضايقني مزاح زميلاتي / زملائي معي	25
			يوبخني زملائي / زميلاتي بالفاظ نابية	26
			ينادييني زملائي / زميلاتي بألقاب لا احبها	27
			لا يتقبل زملائي / زميلاتي اختلف معهم في الراي	28
			لا يحترم زملائي / زميلاتي مشاعري	29
			لا اعرف كيف اكسب الاصدقاء / صديقات	30
			أشعر بالاكتئاب و الحزن في كثير من الاحيان	31
			يسيطر علي الخجل عندما اكون في جماعة	32
			يضايقني اني سريع الغضب	33
			اعاني من الارق	34
			اشعر بالقلق في كثير من الاحيان	35
			اشعر بالممل في كثير من الاحيان	36
			اخاف من الفشل الدراسي	37
			لا اعرف كيف اعبر عن نفسي بوضوح	38

ملخص الدراسة

- عنوان الدراسة: دور النشاط البدني المكيف في التقليل من الضغوط النفسية لدى اطفال التوحد.
- مشكلة الدراسة: هل لنشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى اطفال التوحد؟
- التساؤلات الجزئية:

- هل للنشاط البدني المكيف دور في تحسين العلاقة مع الزملاء لدى اطفال التوحد؟
- هل للنشاط البدني المكيف دور في زيادة التحصيل الدراسي لدى اطفال التوحد؟
- هل للنشاط البدني المكيف دور في تحسين الجانب النفسي لدى اطفال التوحد؟
- هل للنشاط البدني المكيف دور في تحسين علاقة اطفال التوحد مع المدرسين؟

➤ فرضيات الدراسة :

➤ الفرضية العامة :

لنشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى اطفال التوحد.

➤ الفرضيات الجزئية :

- للنشاط البدني المكيف دور في تحسين العلاقة مع الزملاء لدى اطفال التوحد.
- للنشاط البدني المكيف دور في زيادة التحصيل الدراسي لدى اطفال التوحد.
- هل للنشاط البدني المكيف دور في تحسين الجانب النفسي لدى اطفال التوحد.
- للنشاط البدني المكيف دور في تحسين علاقة اطفال التوحد مع المدرسين .

➤ أهداف الدراسة :

- معرفة تأثير النشاط البدني المكيف في تحسين العلاقة مع الزملاء.
- معرفة دور النشاط البدني المكيف في زيادة التحصيل الدراسي

➤ إجراءات الدراسة:

➤ عينة الدراسة: وكان اختيارنا للعينة مقصود والتي كان عددها 18 مربي.

➤ المجال المكاني : مركز اطفال التوحد بالمسيلة .

➤ المجال الزمني : 2017.

➤ المنهج المستخدم: استخدمنا للمنهج الوصفي لكونه يتطابق لمثل هذه الدراسات.

➤ الأدوات المستعملة في الدراسة: استعملنا الاستبيان

➤ النتائج المتوصل إليها:

➤ لنشاط البدني المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى اطفال التوحد .

➤ الاقتراحات والتوصيات:

➤ ضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية المكيفة في مراكز الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة .

➤ تشجيع الجمعيات الخيرية على المساهمة في تفعيل الممارسة الرياضية للمعاقين واطفال التوحد خاصة.

➤ توعية الجمهور لحضور المنافسات الخاصة لذوي الاحتياجات الخاصة وتشجيعهم من خلال حملات تحسيسية من طرف الجهات المسؤولة.

➤ ضرورة توفير المنشآت، الوسائل والأجهزة و المعدات الرياضية المكيفة و الخاصة برياضة المعاقين في جميع ولايات الوطن حتى نصل بهذا النشاط إلى أرقى مستوى ممكن.