



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم : النشاط البدني الرياضي المكيف
الشعبة: النشاط البدني الرياضي المكيف
التخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة
الرقم التسلسلي :
الرمز:

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية مفهوم الذات لدى المعاقين حركيا

دراسة ميدانية : لاعبي القسم الأول لكرة السلة على الكراسي المتحركة

إشراف الدكتور:

مخلوف بلفاسم

اعداد الطالب :

- لعمارة أيوب عبد الله

السنة الجامعية : 2024/2023



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم : النشاط البدني الرياضي المكيف
الشعبة: النشاط البدني الرياضي المكيف
التخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة
الرقم التسلسلي :
الرمز:

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية مفهوم الذات لدى المعاقين حركيا

دراسة ميدانية : لاعبي القسم الأول لكرة السلة على الكراسي المتحركة

إشراف الدكتور:

مخلوف بلفاسم

اعداد الطالب :

- لعمارة أيوب عبد الله

السنة الجامعية : 2024/2023

شكر و تقدير

اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك , لك الحمد
ربي حتى ترضي ولك الحمد اذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا .
الحمد لله الذي من علينا بإتمام دراستنا وانجاز هذا العمل فان أصبنا
فبتوفيق من الله , وان أخطأنا فمن أنفسنا ومن الشيطان وصل اللهم
وسلم على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه وبعد :
و بكل امتنان و احترام أشكر الدكتور المشرف مخلوف بلقاسم ،
حفظه الله الذي لم يبخل علي بعلمه و توجيهاته القيمة التي مهدت لي
الطريق لإتمام هذا العمل مع تمنياتي له بالمزيد من النجاح و التوفيق ،
فشكرا على تفانيه.
و إلى كل أساتذتي و كل من علمني .
و إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد في السر و العلن

إهداء

أهدي هذا العمل إلى: من قال فيهما عز وجل

(وقل ربي إرحمهما كما ربياني صغيرا....)

إلى العين الساهرة إلى القلب الداعي، إلى رمز العطاء واليد الرحيمة وقلب
العطف والحنان، إلى التي جعل الله الجنة تحت قدمها إلى نبضة قلبي،
أمي.....أمي.

إلى من أعطاني بلا جزاء وأحب بلا رجاء إلى جبلي المتين وسندي
الشديد، إلى الذي إرتشفت من بحر صبره ما يعينني على ظروف
الدهر إلى الذي من شقائه جعل طريقا لنجاحي، إلى أبي حفظه الله
وأطال في عمره.

إلى زوجتي الغالية

إلى شموع عائلتي

إلى كل من تربطني بهم صلة رحم من قريب أو من بعيد،
إلى كل أحبائي وأصدقائي وزملائي في مقاعد الدراسة
إلى كل من ساهم ولو بكلمة تشجيع في إنهاء هذا العمل.

لعمارة ايوب عبد الله

فهرس المحتويات

	شكر و تقدير
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
3	1-1 إشكالية الدراسة
4	2-1 فرضيات الدراسة
4	3-1 أهمية الدراسة
4	4-1 أهداف الدراسة
5	5-1 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
6	6-1 الدراسات السابقة
12	7-1 مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
	الفصل الثاني:النشاط الرياضي الترويحي
15	تمهيد
16	1-2 مفهوم الترويح
16	2-2 تعريفات الترويح
17	3-2 مفهوم النشاط البدني الترويحي
17	4-2 مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي

17	5-2 خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي
19	6-2 أنواع النشاط البدني الرياضي الترويحي
20	7-2 أهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي
21	8-2 أهداف النشاط البدني الرياضي الترويحي
23	9-2 نظريات النشاط الرياضي الترويحي
24	10-2 النشاط الترويحي عند المعاقين
25	11-2 الترويج الشخصي للمعاقين
26	12-2 أهداف وواجبات الترويج للمعوقين
27	خلاصة
الفصل الثالث: مفهوم الذات	
29	تمهيد
30	1-3 مفهوم الذات
30	2-3 تعريفات الذات
31	3-3 تاريخ تطور مفهوم الذات
32	4-3 وظيفة مفهوم الذات
33	5-3 أنواع الذات
34	6-3 خصائص مفهوم الذات
36	7-3 أهمية وأهداف الذات بالنسبة للمعاقين حركيا
36	8-3 أبعاد مفهوم الذات
37	9-3 نظريات مفهوم الذات
38	10-3 تنمية الذات عند المعاقين حركيا
40	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس : منهجية الدراسة	
43	تمهيد
44	1-4 الدراسة الاستطلاعية

44	2-4 منهج الدراسة
45	3-4 متغيرات الدراسة
45	4-4 مجتمع وعينة الدراسة
46	5-4 أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
47	6-4 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق - الثبات - الموضوعية)
48	7-4 تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
49	8-4 خطوات إجراء الدراسة الحالية
50	خلاصة
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
52	1-5 عرض و تحليل ومناقشة النتائج
52	1-1-5 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى
53	2-1-5 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية
54	3-1-5 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة
55	4-1-5 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة
56	2-5 مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الفصل السادس : الاستنتاجات والاقتراحات	
61	1-6 الاستنتاج العام
61	2-6 الاقتراحات
62	3-6 الآفاق المستقبلية
	قائمة المصادر والمراجع
	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
46	01	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة
47	02	يوضح أبعاد المقياس والعبارات الموافقة له
48	03	يوضح معامل ثبات الإستبيان بطريقة الفاكرونباخ
52	04	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لفرضية أولى
53	05	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمحور الثاني
54	06	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمحور الثالث
55	07	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمحور الرابع

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
27	01	يبين أجزاء الترويح
52	02	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمحور الأول
53	03	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمحور الثاني
54	04	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمحور الثالث
55	05	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمحور الرابع

ملخص الدراسة باللغة العربية :

العنوان : دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية مفهوم الذات لدى المعاقين حركيا .

مشكلة الدراسة : هل لأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية مفهوم الذات لدى المعاقين حركيا ؟

هدف الدراسة :

- معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية مفهوم الذات لدى المعاقين حركيا .
- معرفة دور الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة في تنمية مفهوم الذات الجسمية والبدنية لدى المعاقين حركيا
- معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية مفهوم الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا.
- معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية مفهوم الذات الأسرية لدى المعاقين حركيا.
- معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية مفهوم الذات الشخصية لدى المعاقين حركيا.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

عينة الدراسة : وتمثلت في 30 لاعب لكرة السلة على الكراسي المتحركة لنادي أمل بوسعادة و نور المسيلة.

أدوات الدراسة : مقياس تقدير الذات

نتائج الدراسة :

- الأنشطة الرياضية المكيفة دور في تنمية مفهوم الذات الجسمية والبدنية لدى المعاقين حركيا
- الأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية مفهوم الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا.
- الأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية مفهوم الذات الأسرية لدى المعاقين حركيا.
- الأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية مفهوم الذات الشخصية لدى المعاقين حركيا.

الملخص باللغة الإنجليزية:

Title: The role of recreational sports activities in developing the self-concept of people with physical disabilities.

The problem of the study: Do recreational sports activities have a role in developing the self-concept of people with physical disabilities?

Purpose of the study :

- Knowing the role of recreational sports activities in developing the self-concept of people with physical disabilities.
- Knowing the role of adapted physical sports activities on the level of physical and physical self-esteem among people with mobility disabilities
- Knowing the role of recreational sports activities in the level of social self-esteem among people with physical disabilities.
- Knowing the role of recreational sports activities in the level of family self-esteem among people with physical disabilities.
- Knowing the role of recreational sports activities in the level of personal self-esteem among people with physical disabilities.

The method followed: descriptive method

Study sample: It consisted of 30 wheelchair basketball players from Amal Bou Saada and Nour M'sila Clubs.

Study tools: self-esteem scale

Results :

- Adapted sports activities have a role in the level of physical self-esteem among people with mobility disabilities
- Recreational sports activities have a role in the level of social self-esteem among people with physical disabilities.
- Recreational sports activities have a role in the level of family self-esteem among people with physical disabilities.
- Recreational sports activities have a role in the level of personal self-esteem among people with physical disabilities.

مقدمة

مقدمة:

يتعرض المعاق حركياً إلى فترات صعبة في حياته بحيث تنمو لديه مجموعة من الحاجات يسعى لتأكيدتها كالحاجة لتنمية الذات والإستقلالية والأمان وتحقيق ذاته جسمياً وإجتماعياً، إلا أن هذه الحاجات غالباً ما تصطدم بمتغيرات داخلية وخارجية تحول دون إشباعها، الأمر الذي يتولد عنه توترات وإنفعالات سلبية ترفع معدل الإضطرابات النفسية والجسمية والسلوكية وتحول دون توافقه وتكيفه مع بيئته.

فدور الذات حاسم في الحياة النفسية لما له من دلالة في نمو الشخصية وإرتقائها، فكلما كان لتنمية الذات في صورته الإيجابية يقوم المعاق حركياً بإبراز سلوكيات تكيفه مع المحيط الإجتماعي فيتفاعل معه بإستمرار لأن السلوك المنظم والإستجابات المتكيفة تشترط درجة كبيرة من تفهم المعاق حركياً لنفسه وتقديره الإيجابي لها.

فالمعاق الذي تقبل عجزه وضعفه وقام بالعمل على تعويض إعاقته بالممارسة فإنه حسب نظرية أدرل يعمل على إيجاد وسيلة تعويضية ومكاملة للنقص الذي تتركه الإعاقة على صاحبها لإيجاد التوافق والتوازن بين حالته البدنية والنفسية والإجتماعية.

حيث يعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي ذات أهمية قصوى وبنحو يفوق أهميتها للأصحاء، بحيث يخدم جوانب عميقة في حياة المعاق تفوق كونها علاجاً بدنياً لهم لينتعدى دوره كطريقة ووسيلة ناجحة للترويح النفسي لإخراج المعاق من عزلته وإعادة تأقلمه والتحامه بالبيئة الإجتماعية فرياضة المعوقين عبارة عن عملية تربية موجهة لها أغراضها وأهدافها وأهميتها في الوقت الحاضر فهي لم تعد ألعاباً وبطولات ولكنها وسيلة لتحقيق هدف معين.

ومن هذا المنطلق وباعتبار أن النشاط البدني الترويحي يمثل شكلاً من الأشكال التي تساهم في نهوض المعاق حركياً بشخصيته والرضى عن نفسه عن طريق تنمية لذاته بواسطة هذه الألعاب المعدلة فقد أثار فينا تلك الرغبة والميل إلى البحث في هذا المجال وذلك عن طريق دراسة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية الذات لدى المعاقين حركياً

ولمعالجة هذا الموضوع قسمنا دراستنا إلى جانبين، الجانب الأول وهو الجانب النظري ويشمل لفصلين:

✓ الفصل الأول : الإطار العام للدراسة.

✓ الفصل الثاني : النشاط الرياضي الترويحي .

✓ الفصل الثالث : مفهوم الذات.

أما الجانب الميداني فجاء فيه فصلين هما:

✓ الفصل الرابع : منهجية الدراسة

✓ الفصل الخامس : عرض و تحليل ومناقشة النتائج

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1 إشكالية الدراسة:

يتسم النشاط البدني بشكل عام، والنشاط البدني الترفيهي بشكل خاص ، بسلوكيات اجتماعية ذات طبيعة مهمة في حياة الفرد ، لأنها جزء مكمل للثقافة والتعليم ، ولأنها تزوده بمجموعة واسعة من المهارات و ثروة من الخبرة تمكنه من التعايش مع جميع أطراف المجتمع.

تحتل ممارسة هذه الأنشطة الثقافية والرياضية مكانة عظيمة ومكانة خاصة في المجتمع المعاصر. بالنسبة لجميع الطبقات الاجتماعية ، بغض النظر عن الجنس أو المستوى أو العمر ، فإن ممارسة الرياضة لها أهمية كبيرة في تنمية الشخصية والترفيه وتحسينها وتمييزها ، والعواطف الناتجة عن التوتر ، وخاصة اضطرابات الحركة . (فلياشي محمد، 2018، ص5)

لذلك فإن هذا النوع من النشاط الترفيهي له تأثير ملحوظ على التطور الذاتي للشخص المعاق جسدياً كما أنه يمكنه من تنمية الثقة بالنفس وتقوية شخصيته لمواجهة معظم التحديات التي يواجهها بشكل يومي، فالاهتمام بهذه الفئة يعود إلى تغيير مفاهيمي في العقل الجماعي بحيث يكون الشخص المعاق ، مثله مثل أي شخص آخر ، قادراً على خلق قيمة مضافة في المجتمع ، وله أيضاً الحق في الحياة والنمو ، فهو يشارك في جميع المجالات ، ولا سيما في الرياضة يكمل فريقه بالدعم النفسي باعتباره عضواً متميزاً مشاركاً فعالاً مع زملاءه أعطى الدفع النفسي والبدني لفريقه.

أما اضطرابات الحركة فهي مشاكل وظيفية في جسم الإنسان يمكن أن تؤدي إلى عواقب نفسية واجتماعية وذاتية ويمكن أيضاً أن تؤدي إلى تدهور الحالة العقلية للشخص المصاب باضطرابات حركية. (فلياشي محمد، 2018، ص5)

لكن هنا المعاق حركياً أعطى لنا درساً واضحاً في بروز شخصيته وذاتيته بأنه قادر على خلق وتنمية ذاته عن طريق المشاركة وتدعيمه من طرف هيئات وأشخاص سواء بالقرب أو من البعد وهذا ما رأيته في المشاركات الرياضية وشبه الألعاب الرياضية التي أعطيت له الفرصة الكاملة في بروزه كنجم، استطاع من خلال شخصيته إظهار قدرات ومهارات كبيرة سحرت له أن يكون ضمن كبار المهتمين به في المجال الرياضي ورد الاعتبار لهذه الفئة التي كانت مهمشة وغير مرحب بها في تلك الدول هذا سابقاً، أما اليوم وما نعيشه من تطور في المجال الرياضي وإعطاء الفرص لهذه الفئة صار من يهتم بهذه الفئة أكثر من اهتمام الناس بغيرهم، وذلك ما رأوه من ظهور لهذه الفئة على الساحة الرياضية، وكل هذا راجع إلى المجال الرياضي والنفسي الذي أعطى للمعاق حركياً دفعا قويا بالاهتمام به عن طريق الوسائل المادية والنفسية والمعنوية لتعزيز مكانته وإشراكه في كل المجالات والتخصصات الرياضية على وجه الخصوص .

فبالأنشطة الرياضية الترويحية لعبت دوراً كبيراً في إخراج هذه الفئة من البيئة المظلمة التي كانت تحتويهم إلى بيئة عززت من قدرتهم وتقديم المساعدة، من خلال معالجتهم نفسياً وبدنياً وحركياً ومادياً فصاروا مثلاً يحتذى به وحتى أنهم صاروا يقدمون لنا دروس في الشخصية القوية والنفسية .

ومن هنا نطرح الإشكالية التالية:

- هل للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية مفهوم الذات لدى المعاقين حركيا ؟
التساؤلات الجزئية:

- هل للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية مفهوم الذات الجسمية والبدنية لدى المعاقين حركيا؟

- هل للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية مفهوم الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا؟

- هل للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية مفهوم الذات الأسرية لدى المعاقين حركيا؟

- هل للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية مفهوم الذات الشخصية لدى المعاقين حركيا؟

1-2-1 فرضيات الدراسة :

1-2-1 الفرضية العامة:

- للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية مفهوم الذات لدى المعاقين حركيا .

1-2-2 الفرضيات الجزئية:

_ للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية مفهوم الذات الجسمية والبدنية لدى المعاقين حركيا.

_ للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية مفهوم الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا.

- للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية مفهوم الذات الأسرية لدى المعاقين حركيا.

- للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية مفهوم الذات الشخصية لدى المعاقين حركيا.

1-3 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في كونها تسلط الضوء على فئة المعاقين حركيا والدور الذي تقوم به الأنشطة الرياضية الترويحية الترفيهية في مساعدة هذه الفئة من الخروج من الأزمات النفسية الحادة، ومن جهة أخرى لفت الانتباه إلى موضوع النشاط البدني الترويحي والرياضي بأهميته بالنسبة لهم في ظل التحديات التي يواجهونها والصعوبات التي يمرون بها من الناحية النفسية والمعنوية وما قد يحمله النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي) من أهمية وفوائد قد تكون سندا لهم لمجابهة تحديات الإعاقة وتحديات المرض ، هذا بالإضافة إلى إثراء البحث العلمي وتعزيز الرصيد المعرفي المتعلق بالنشاط البدني الترويحي والرياضي للمعاقين حركياً، كما أن هذه الدراسة ستكون سندا لا بأس فيه للعاملين في مجال الإشراف على ذوي الاحتياجات الخاصة ، من خلال نتائجها واقتراحاتها التي سنتوصل إليها .

1-4 أهداف الدراسة:

- معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية مفهوم الذات لدى المعاقين حركيا .

- معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية مفهوم الذات الجسمية والبدنية لدى المعاقين حركيا.

- معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية مفهوم الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا.

- معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية مفهوم الذات الأسرية لدى المعاقين حركيا.

- معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية مفهوم الذات الشخصية لدى المعاقين حركيا.

1-5-1 تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة :

1-5-1-1 النشاط الرياضي الترويحي:

1-5-1-1 لغة: الترفيه والترويح مصطلحان عربيان قديمان، يراد بهما مزاولة فعل يريح النفس، ويحدث السرور والبهجة، ويدخل المرح والفرح والسعة والسهولة، ويبعث على تجدد النشاط، وتجديد العزيمة، وزيادة الحركة. (مجيد فرنان، صبرين مختاري، 2022، ص1424-1445)

1-5-1-2 اصطلاحاً: هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين.

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

(مجيد فرنان، صبرين مختاري، 2022، ص1445)

1-5-1-3 اجرائياً: هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة و تلبية حاجاته النفسية و الاجتماعية و هي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها و تعزيزها.

1-5-2 مفهوم الذات:

1-5-2-1 لغة: وتعني ذات الشيء حقيقته وخاصيته، وبذلك عرف من ذات نفسه، كأنه يعني سريرته المصغرة، وقوله تعالى: " إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ " (الملك، الآية 13) ومعناه بحقيقة القلوب من الضمرات (ابن منظور، 1988، ص13)

1-5-2-2 اصطلاحاً: هي ذلك الشعور بالوعي وبكينونة الفرد، تنمو تدريجياً عن المجال الإدراكي وتتكون بينهما كنتاج للتفاعل مع البيئة وتشمل الذات المدركة والذات من تصور الآخرين والذات المثالية، وأنها تمتص قيم الآخرين وتسعى إلى التوافق وتنمو نتيجة للنضج والتعليم. (علواني زينب، 2018، ص4)

1-5-2-3 اجرائياً: هو الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية بحيث يتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، كما هو يوضح مدى اعتقاد الفرد أنه قادر وهام وكفو وهذا من خلال الدرجة التي يتحصل عليها المعاق حركياً.

1-5-3 الاعاقة الحركية

1-5-3-1 اصطلاحاً: هي عبارة عن عائق خلقي أو مكتسب يصيب أطراف الفرد أو عضلات جسمه تجعله غير قادر على القيام بالوظائف الجسمية المطلوبة منه قيامها مع الأسوياء .

وهي حالة عجز في مجال العظام والعضلات والأعصاب تحد من قدرتهم على انسجام أجسامهم بشكل طبيعي ومرن كالأسوياء ، الأمر الذي يؤثر سلباً على مشاركتهم ضمن النشاطات الحياتية ، وقد تكون إعاقات ذات مصدر خلقي أو مكتسب . (العزة، 2001، ص390)

كذلك تعرف الإعاقة الحركية على أنها حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية أو نشاطهم الحركي ، بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي ، ويستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة . (العوامة،2003،ص26)

وتعرف الإعاقة الحركية على أنها اضطرابات عصبية أو عقلية أو عظمية ، أو أمراض مزمنة تنتج أحياناً مشكلات في العضلات أو العظام أو المفاصل نفسها ، ولكنها كثيراً ما تتجم عن مشكلة في الجهاز العصبي أو تلف فيه ، وتكون الإعاقة أنماطاً مختلفة ، ويتوقف النمط على الجزء المصاب فيه الجهاز العصبي . (المشرفي،2007،ص303)

1-5-3-2 اجرائيا: هي تلك العاهة أو النقص أو القصور أو الخلل الذي يصيب الفرد على مستوى جهازه العصبي أو على مستوى جهازه الحركي سواء في العظام أو في المفاصل، بحيث تؤدي إلى تعطيل قدرته على الحركة، ويكون هذا النقص أو الإصابة إما خلقياً منذ الولادة أو مكتسباً .

1-6 الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى: حربي سليم ، ماجستير 2007

ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف و علاقته بتقدير الذات لدى المعاقين حركيا

مشكلة الدراسة: هل هناك علاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف و مستوى تقدير الذات لدى المعوقين حركيا ؟

الهدف من الدراسة:

_ إبراز مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحسين نظرة المعاق حركيا لنفسه و تقديره لها، و بالتالي إثبات وجود علاقة بين ممارسة هذا النشاط و مستوى تقدير الذات.

_ التعريف بأهمية النشاط البدني الرياضي المكيف ودوره في تغير نظرة المعاق حركيا لمظهره و صورة جسمه و تقبله لما هو عليه .

فرضيات الدراسة:

_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذات الجسمية والمظهر العام بين المعوقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف وغير الممارسين، و لصالح الممارسين.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذات العقلية و الأكاديمية بين المعوقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف، و لصالح الممارسين.

_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الإجتماعية والترويحية بين المعوقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف، و لصالح الممارسين.

_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذات الأسرية بين المعوقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف و لصالح الممارسين.

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الشخصية و الثقة بالنفس بين المعوقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف وغير الممارسين، و لصالح الممارسين .

المنهج المتبع: اعتمد المنهج الوصفي

مجتمع و عينة الدراسة: وتمثلت عينة الدراسة من 80 رياضي معاق مقسمة إلى ممارسين و غير ممارسين أي 40 رياضي معاق.

أدوات الدراسة: مقياس لتقدير الذات.

نتائج الدراسة:

_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذات الجسمية والمظهر العام بين المعوقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف وغير الممارسين، و لصالح الممارسين.

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذات العقلية و الأكاديمية بين المعوقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف، و لصالح الممارسين.

_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الإجتماعية والترويحية بين المعوقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف، و لصالح الممارسين.

_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذات الأسرية بين المعوقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف و لصالح الممارسين.

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الشخصية و الثقة بالنفس بين المعوقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف وغير الممارسين، و لصالح الممارسين .

الدراسة الثانية : بلحوت الطاهر ، ماستر 2017

النشاط البدني الرياضي المكيف ودوره في تحسين مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا.

مشكلة الدراسة: هل للنشاط البدني الرياضي المكيف تأثير إيجابي على تقدير الذات لذوي الإعاقة الحركية .

الهدف من الدراسة: إبراز الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي المكيف في حياة الفرد المعاق حركيا في مختلف المجالات الاجتماعية والجسمية .

الفرضيات الجزئية:

- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية تقدير الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا.

- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية الذات الجسمية لدى المعاقين حركيا .

المنهج المتبع: تم اختيار المنهج الوصفي لتلائمه مع طبيعة البحث من خلال التحليل الدقيق للدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة : وقد اخترنا عينة عشوائية تمثلت في (10) من لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة بالمسيلة.

أدوات الدراسة: تمثلت اداة الدراسة في استمارة استبيان

لنتائج الدراسة:

- أن النشاط البدني المكيف يساعد على اكتساب تقدير ذات مرتفعة وتنميتها .

- السلوكات الايجابية والقدرة على التكيف مع الغير كلها تنبع من خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية.

الدراسة الثالثة :عشاشة علاء ،ماستر 2019

دور ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في مستوى تقدير الذات لدى المعاقين سمعيا "دراسة ميدانية مدرسة الاطفال المعاقين سمعيا بولاية المسيلة.

مشكلة الدراسة: ما دور ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف على مستوى تقدير الذات عند الأطفال المعاقين سمعيا ؟

فرضيات الدراسة:

- للمحيط المنزلي دور في مستوى تقدير الذات عند الأطفال المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.

- للأصدقاء والزملاء دور في مستوى تقدير الذات عند الأطفال المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.

- للمحيط المدرسي دور في مستوى تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.

الهدف من الدراسة:

-التعرف على دور هذا النشاط البدني الخاص و مدى تأثيره على تقدير الذات لدى المعاقين سمعيا.

-التعرف على مستويات تقدير الذات عند فئة الأطفال المعاقين سمعيا و الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف وذلك حسب المحيط المنزلي عندهم.

-التعرف على مستويات تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف في المحيط المدرسي.

المنهج المتبع: اعتمد المنهج الوصفي

مجتمع و عينة الدراسة: تمثلت في العينة العشوائية و التي بلغت 22 طفل أصم.

أدوات الدراسة: استعان مقياس لتقدير الذات.

النتائج المتوصل إليها:

- إن هناك تأثير إيجابي لممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف على مستوى تقدير الذات عند الأطفال المعاقين سمعيا

- تقبل الطفل الأصم أولا في وسطه العائلي، فعلى جميع أفراد الأسرة التعامل مع طفلهم الأصم بطريقة عادية دون مبالغة.

- محاولة توفير الإمكانيات اللازمة لمساعدة الطفل الأصم على مسايرة إعاقته

- تكوين نوادي رياضية على مستوى مراكز الأطفال الصم وإتاحة فرص الممارسة للجميع
- إقامة دورات رياضية في مختلف الرياضات وذلك طول السنة.

الدراسة الرابعة: شبابحي أنور ، ماستر 2020

ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقته في تقدير الذات لدى المعاقين سمعيا .
الهدف من الدراسة :

- التعرف على هذا النشاط البدني الخاص ومدى تأثيره على تقدير الذات للمعاقين سمعيا.
- معرفة مدى تأثير الانشطة الرياضية على مستوى تقدير الذات للمعاق سمعيا.
- معرفة مدى اهتمام المعاق سمعيا بالمشاركة في الأنشطة الرياضية
- التعرف على مدى تأثير الأنشطة الرياضية بتتوعها على المعاق سمعيا.

مشكلة الدراسة: هل لممارسة النشاط البدني الرياضي علاقة بتقدير الذات لدى المعاقين سمعيا ؟ **الفرضية العامة :** لممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف علاقة بتقدير الذات لدى المعاقين سمعيا
مجتمع و عينة الدراسة: وشملت العينة 12 تلميذ من المعاقين سمعيا من مجتمع البحث
منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

ادوات الدراسة: الاستبيان.

النتائج المتوصل إليها :

- ممارسة النشاط البدني المكيف تؤدي الى تقبل الذات والثقة بالنفس للأطفال المعاقين سمعيا.
- النشاط البدني الرياضي المكيف يؤثر على تقدير الذات للأطفال المعاقين سمعيا.
- أن النشاط البدني المكيف يساعد على اكتساب تقدير الذات مرتفعة وتنميتها.
- مستوى تقدير الذات كان مرتفعا عند كل أفراد العينة حسب ما أسفرت عنه النتائج.

الدراسة الخامسة: شالقو بن عثمان، شعالة أحمد ماستر 2021.

دور ممارسة النشاط البدني المكيف على تنمية مفهوم الذات البدنية لدى المعاقين ذهنيا.

مشكلة الدراسة: هل للنشاط البدني المكيف دور في تنمية مفهوم الذات البدنية لدى المعاقين ذهنيا؟

الهدف من الدراسة: ابراز دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية مفهوم الذات البدنية لدى المعاقين حركيا.

قياس مستويات تقدير الذات البدنية لدى المعاقين حركيا.

فرضيات الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا البدني العام بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و غير الممارسين .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السمنة العام بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و غير الممارسين .

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المظهر العام بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و غير الممارسين .

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات الكلي البدني العام بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و غير الممارسين .

المنهج المتبع: تم اختيار المنهج الوصفي.

مجتمع و عينة الدراسة : تم اجراء البحث على عينة قوامها 40 معاق حركيا.

ادوات الدراسة: اعتمد أداة البحث على مقياس الذات البدنية .

النتائج المتوصل اليها:

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد الذات البدنية بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح الممارسين .

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الرضا البدني العام بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح الممارسين .

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المظهر العام بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح الممارسين .

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد تقدير الذات الكلي بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح الممارسين .

الدراسة السادسة: بن عبد الرحمان بلقاسم، زواق أمحمد 2019 ، مجلة الابداع الرياضي، المجلد رقم 10، العدد

رقم 01، جوان 2019

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي المكيف في تعزيز مفهوم الذات لدى صغار الصم البكم.

مشكلة الدراسة: هل للنشاط البدني الرياضي الترويحي المكيف دور في تعزيز مفهوم الذات لدى صغار الصم البكم؟

الهدف من الدراسة: إبراز الدور الفعال الذي قد يلعبه النشاط الترويحي المكيف في تعزيز مفهوم الذات لدى صغار الصم البكم.

فرضيات الدراسة:

_توجد فروق ذات دلالة احصائية في مفهوم الذات بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي المكيف من صغار الصم البكم.

_توجد فروق ذات دلالة احصائية في مفهوم الذات بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي المكيف من صغار الصم البكم يعزى لمتغير الجنس.

_توجد فروق ذات دلالة احصائية في مفهوم الذات بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي المكيف من صغار الصم البكم يعزى لمتغير الجنس.

المنهج المتبع: تم اختيار المنهج الوصفي.

مجتمع و عينة الدراسة: و تمثلت من 22 من صغار الصم البكم لمدرسية الاطفال المعاقين سمعيا لولاية المسيلة

ادوات الدراسة: اعتمد أداة البحث مقياس لمفهوم الذات .

النتائج المتوصل اليها:

_لِلنشاط البدني الرياضي الترويحي المكيف دور في تنمية و تعزيز مفهوم الذات لدى صغار الصم البكم.

_توجد فروق في مفهوم الذات بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف من صغار الصم البكم و لصالح فئة الممارسة.

_توجد فروق في مفهوم الذات بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف من صغار الصم البكم تبعا لمتغير الجنس و لصالح الذكور.

_توجد فروق في مفهوم الذات بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف من صغار الصم البكم تبعا لمتغير السن و لصالح الفئة العمرية الأكبر.

الدراسة السابعة: بلال بوزينة مجلة العلوم الانسانية لجامعة ام البواقي،المجلد6،العدد2، 2019 .

تأثير الأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة على مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا.

مشكلة الدراسة: هل للأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة تأثير على مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا؟

الهدف من الدراسة: التعرف على التأثيرات الذي تحدثها الأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة على كل من مستويات:تقدير الذات،الذات الجسمية و البدنية،الشخصية و الثقة بالنفس،الأسرية و الإجتماعية.

الفرضيات الجزئية:

_للأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة تأثير ايجابي على مستوى تقدير الذات الجسمية لدى المعاقين حركيا.

_للأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة تأثير ايجابي على مستوى تقدير الذات الشخصية و الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا.

_للأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة تأثير ايجابي على مستوى تقدير الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا.

_للأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة تأثير ايجابي على مستوى تقدير الذات الاسرية لدى المعاقين حركيا.

هناك فرق في مستوى تقدير الذات بين المعاقين الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة و غير الممارسين لصالح الممارسين.

المنهج المتبع: تم اختيار المنهج الوصفي.

مجتمع و عينة الدراسة: و تمثل في 46 معاق حركيا المقسمة إلى مجموعتين الممارسين و غير الممارسين و اختيرت بطريقة غير مقصودة ،

ادوات الدراسة: اعتمد أداة البحث إستبيان .

النتائج المتوصل اليها:

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف لعب دورا في الرفع من مستوى تقدير الذات لدى العينة الممارسة وذلك نتيجة التمارين والحركات الرياضية والمقابلات التي يقومون بها مما يعزز شعورهم بالرضا عن أنفسهم ويقلل من شعورهم بالنقص البدني الذي يعانون منه ويحسن صورة ذاتهم لهم ، ما تعتبر أيضا ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة ونتائجها أحد محركات الاهتمام الأسري ، من خلال ما تبديه الأسرة من تشجيع وتحفيز بل وحتى شهرة لابنها أو أحد أفرادها داخل العائلة الكبيرة ، وجيران الحي وأحيانا تصل لكل المنطقة من خلال الشهرة التي يحظى بها ، وقد يكون محط إعجاب وقدوة للأشخاص الغير ممارسين للرياضة في يومياتهم بشكل منتظم .

1-7 التعقيب على الدراسات السابقة:

هي دراسات من الدراسات القريبة من موضوعنا نظرا لأنها تتعلق بمستوى مفهوم الذات وتنميته عن طريق الممارسة الرياضية المتمثلة في الأنشطة الرياضية الترويحية والدراسات تطرقت إلى قياس مستوى الذات لدى المعاق حركيا إلا أنها لم تطرق إلى الحلول أو السبل الممكنة للتخفيف من هذه الظاهرة بينما نحن سنحاول إيجاد سبل كفيلة من الرفع في مستوى تنمية الذات لدى المعاق حركيا عن طريق ممارسة النشاطات البدنية الرياضية الترويحية .

الجانب النظري

الفصل الثاني

النشاط الرياضي الترويحي

تمهيد:

يمكن للمعاق أن يشارك ويمارس العديد من التظاهرات والأنشطة الرياضية بصفة عامة والترويحية الترفيهية بصفة خاصة منظمة من طرف مؤسسات أو نوادي أو مراكز بيداغوجية ، وذلك حسب قدراته وإمكانياته الجسمية والبدنية مع النظر في تلك الأنشطة المعدلة، بحيث تساعده في إدخال المتعة والبهجة والفرح والسرور والحياة والنجاح والعمل أيضاً على رفع كفاءته البدنية بواسطة ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية، وهذه الممارسة تساهم في حياة صحية تعتمد على الفرد نفسه.

تقوم هذه الممارسات الرياضية الترويحية بمساعدة المعاق على ممارسة حياة قريبة من الحياة الطبيعية التي يعيشها الفرد العادي سواء بتقديم المساعدة له أو بدون ذلك وبهذا إتاحة الفرصة المناسبة للمعاق بأن يندمج مع الحياة الطبيعية التي يعيشها مختلف أفراد بيئته.

2-1 مفهوم الترويح:

هناك من اعتبر أن النشاط الرياضي الترويحي نشاط، ومنهم من اعتبره أكثر من ذلك فهو ذلك الوسيلة والأداة للوصول إلى هدف معين وهذا الهدف هي شعور الفرد بالسعادة والفرح والسرور، وهذا ما صرح به عبد السلام محمد " أن الترويح عبارة عن رد فعل عاطفي وجداني أو تلك الحالة النفسية أو ذلك الشعور الذي يحس به الفرد قبل وأثناء وبعد الممارسة سواء كان هذا النشاط يعود عليه بالإيجاب أو السلب. (وهيبة صايم، 2017، ص17)

2-2 تعريفات الترويح:

عُرفَ الترويح على أنه:

لغة: (مصدرها رَوَّحَ)، الترويح عن النفس: تسليتها والترفيه عنها. إن في المحادثة تلقياً للعقول وترويحاً للقلوب . (معجم المعاني، الجامع).

اصطلاحاً: هو أوجه النشاط المناسب والفعال الغير ضار التي يمكن أن يقوم بها الفرد أو الجماعة في أوقات الفراغ بغية تحقيق التوازن، أو الاسترخاء وإدخال السرور والتنفيس عن النفس الإنسانية وتجديد همتها ونشاطها في ضوء القيم والمبادئ الإسلامية. (فيصل العبداني، 1419هـ، ص16)

يُعرف الترويح على أنه ظرف انفعالي ينتج من الإحساس بالوجود الطيب في الحياة، ومن الرضى وهو يتصل بمشاعر كالإنجاز، والانتعاش، القبول، النجاح، القيمة الذاتية، وهو يدعم الصورة الإيجابية للذات، وهو نشاط مستقل للفراغ مقبول اجتماعياً.

(بن سليمان العربي، نعيمة زكرياء، 2018، ص15)

وعُرف أيضاً على حد تعبير برايتسيل braitsile " أن الترويح نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ ودوافعه الأولية هي الفرح والسرور و الرضا الناتج من هذا النشاط.

(طه عبد الرحيم طه، 2000، ص14)

بينما عرفه كراوس Kraous على أنه "مجموع من الأنشطة والخبرات التي تنتج عن وقت فراغ والتي يتم اختيارها وفقاً لإرادة الفرد وذلك بغية تحقيق المتعة والبهجة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية والثقافية. (محمد الحماحي، 1998، ص29)

ونستنتج من التعاريف السابقة للترويح أنه:

-إعادة إنعاش الروح والنفس بعد تعب.

-إدخال السرور والبهجة على النفس.

-يمارس اختياريًا في أثناء وقت الفراغ بدافع ذاتي من الرضا الشخصي الذي نتج عنه.

-هو ذلك النشاط الذي يريح من عناء العمل والأشغال اليومية، وغالباً ما ينتج عن تغيير وتسلية، وفيه

إحياء لقدراتهم على العمل. (عبد الله بن ناصر، 1419هـ، ص3)

-نشاط تلقائياً مقصود لذاته وليس للكسب المادي، لتنمية ملكات الفرد رياضياً واجتماعياً وذهنياً.

2-3 مفهوم النشاط البدني الترويحي:

هو ذلك النوع من الترويح الذي يحتوي العديد من النشاطات البدنية والرياضية المعدلة في برامج توافق القدرات الجسمية للفرد، كما أنه يُعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية للفرد الممارس للنشاطات التي تشتمل على الألعاب الرياضية وشبه الرياضية. (وهيبة صايم، 2017، ص17)

2-4 مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي:

عُرف على أنه أحد الوسائل التي لا يمكن للفرد ولا المجتمع أن يتخلى عنها لما تكتسبه من الأهمية، بحيث يستعمل كوسيلة من أجل الترفيه والمتعة وإدخال السرور والبهجة على النفس، وتساعد هذه الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية على التخفيف من الأزمات النفسية كالضغط والقلق، وتحرير الطاقات السلبية المكبوتة. (مجيد فرنان، صبرين مختاري، 2022، ص1430)

2-5 خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي :

يتأثر النشاط الترويحي وفقاً لعوامل ذاتية وبيئية للفرد الذي يمارسه، حيث لأن مرحلة النمو الذي يمر بها الإنسان الرياضي لها أثرها في النشاط الرياضي، حيث أن للأفراد الصغار نشاطهم وللأفراد الكبار نشاطهم، كما يوجد الأسس التي من شأنها تساعد الأفراد والجماعات على اختيار ما يناسبه من أنواع النشاط الترويحي الرياضي، ومعاونتهم في الحصول على أقصى ما يمكن تحقيقه من فوائد، وفيما يلي أهم الخصائص والأسس التي تساعد الأفراد الرياضيين على كيفية اختيار النشاط الرياضي:

2-5-1 السن :

إن وجود اختلاف من العوامل والأسس المهمة والضرورية التي تؤثر في طابع الترويح الرياضي، حيث أن النشاط الرياضي الذي يحبه الطفل يفقد قيمته عندما يكبر، حيث تنمو لدى اللاعب رغبات وميول جديدة، حيث يقبل الأطفال والشباب على النشاط الرياضي الذي يتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً، أما بالنسبة إلى الكبار فهم يقبلون إلى ممارسة النشاط الثقافي والنشاط الاجتماعي الذي يتطلب قدرات عقلية وقدرات فكرية إدراكية.

بحيث أن لعامل السن أهمية خاصة وكبيرة وضرورية في تقرير وتحديد نوع النشاط الترويحي الرياضي الملائم، إلا أنه في ذات الوقت من الصعب وضع قوائم معينة ومحددة وكشوفات مفصلة ومحددة للأنواع النشاط الرياضي الذي يناسب كل سنة من سنوات العمر؛ وذلك لأن مراحل النمو ليس محدودة بقياس زمني ثابت بالنسبة إلى جميع الأفراد، كما لأن عملية النمو والتطوير عملية مستمرة لا يمكن إخضاعها لتقسيم دقيق. (نانسي البوريني، 2020، ص86)

2-5-2 الجنس :

إن اختلاف الجنس (ذكور، إناث)، يؤثر على ميول ورغبات الفرد الرياضي، كما يؤثر في مدى الإسهام في أنواع النشاط الرياضي المختلف، ويؤثر أيضاً في تحديد نواع النشاط الترويحي أو في

درجته؛ وذلك لما بين الذكور والإناث من فروق في التكوين الجسماني، وفي الميول والقدرات والاتجاهات النفسية والسلوكية، كما يوجد فروق في الطابع السلوكي العام وفي المستويات العاطفية الوجدانية.

حيث تنعكس تلك الفروق بين الجنسين (ذكور، إناث)، على أنواع النشاط الرياضي الترويحي، كما نجد أن الهوايات والرياضات العنيفة التي يوجد فيها إحتكاك (مثل كرة القدم أو كرة السلة)، من هوايات اللاعبين الذكور، أما بالنسبة إلى الحركات الإيقاعية (مثل الجمباز أو السباحة)، من هوايات اللاعبات (الإناث)، كما يوجد أنواع رياضات مشتركة من النشاط الترويحي يميل إليها الجنسين معاً مثل (ركوب الخيل، ألعاب القوى). (نانسي البوريني، 2020، ص86)

2-5-3 البيئة:

إن شخصية الفرد الرياضي وكيانه يتأثران تأثراً عميقاً بالبيئة التي يعيش فيها، حيث أن علاقة الفرد الرياضي ببيئته علاقة مستمرة، حيث تتفاعل شخصية اللاعب بعلاقة الفرد الرياضي بما يتضمن من مقومات وعادات وتقاليد وعقائد واتجاهات قومية واجتماعية وثقافية واقتصادية، حيث نجد أن النشاط الرياضي يتأثر وفقاً لذلك، كما نجد أن اللاعب ابن الريف يختلف عن حاجاته الترويحية من اللاعب ابن المدينة، كما نجد اللاعب الذي يعيش في الصحراء تختلف أنشطته الترويحية عن اللاعب الذي يعيش في المنطقة الساحلية، حيث أن الترويح يتأثر بالبيئة ومقوماتها وظروفها.

2-5-4 الثقافة:

حيث للثقافة أثر واضح ومفهوم في اتجاهات الفرد الرياضي وفي ميوله الترويحية، كما تُعدّ الثقافة عاملاً مهماً في كيفية تحديد نوع النشاط الرياضي الترويحي المناسب للفرد الرياضي، حيث لا يقصد بالثقافة مستوى معين من التعلم، بل أنها عبارة عن محطة ما اكتسبه الفرد الرياضي من معارف وخبرات وقيم خلقية واجتماعية، كما أن الميول الترويحية تتأثر بهذا العمل، حيث أن برامج الترويح المرتبطة بالفن والأدب يزداد الإقبال عليها بازدياد الثقافة والمعرفة الرياضية.

(إحسان حسن، 2005، ص20)

2-5-5 العمل:

يتأثر النشاط الرياضي الترويحي للفرد الرياضي بنوع العمل الذي يؤديه، حيث يوجد الكثير من الأعمال التي يغلب عليها الطابع الجسماني، وأعمال تعتمد على القوى الفكرية، كما يعتمد تقسيم العمل من ناحية الطاقة التي تبذل فيها إلى ثلاثة أنواع وهي: الطاقة الجسمانية، الطاقة الفكرية، الطاقة النفسية، كما يحدد نوع الطاقة التي يبذلها الفرد الرياضي في عمل معين من خلال أنواع النشاط الترويحي الملائم الذي يحقق له التوازن والتعادل في قواه.

(خير الدين عويس وآخرون، 1997، ص40)

2-5-6 الحالة البدنية:

يختلف الأفراد فيما بينهم اختلافاً واضحاً في حالاتهم الجسمانية من ناحية الطول، القصر، البدانة، النحافة، كما يختلفون أيضاً في الحالة الصحية، بحيث يؤثر في هذه العوامل في نوع النشاط الذي ينبغي إن يمارسه الفرد وينتفع به، كما أنه من حسن الحظ أن تكون أنواع النشاط الترويحي البدني متنوعة ومتباينة في أهدافها وأغراضها وما تتطلبه من إمكانيات زمنية وعينية وفسية حتى تلائم جميع أنواع الأفراد. (نانسي البوريني، 2020، ص 89)

2-5-7 القدرات والمواهب الخاصة:

يتميز كل فرد رياضي عن الآخر في القدرات والاستعدادات العزيمة والجسمانية والنفسية التي تحدد نمط سلوك كل واحد منهم في المجتمع، حيث أن للنشاط الترويحي مكانة كبيرة في حالة وضع الاعتبار عند رسم خطة له ضرورة كشف ما يكون عند الأفراد من مواهب كامنة واستعدادات وميول، كما يُعدّ رأس مال أو ثروة ينبغي استثمارها، كما يعد الترويح المنظم خير وسيلة للتدريب الأفراد على استخدام قدراتهم بطريقة حرة نافعة تشعرهم بلذة التفوق وتدعم إيمانهم بأنفسهم بالمجتمع. (مصطفى السايح، 2007، ص 50)

2-6 أنواع النشاط البدني الرياضي الترويحي :

تتعدد الأنشطة الترويحية فمنها ما وجدنا منها الفكرية، والعاطفية، أو الفردية والجماعية أو المقيدة، والعبارة ذلك لأن النشاط الإنساني المبدع يتحدد باستمرار، فإننا سنعرض إلى أهم الأنواع والتقسيمات وهي كالتالي:

2-6-1 نشاط ترويحي فعال (Loisir actif)

وهو ذلك النشاط الذي يدل ويعبر على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم... الخ.

2-6-2 نشاط ترويحي غير فعال: (Loisir passif)

وهو عبارة عن نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع

(Alian touriane, 1969, p265)

كما قام البعض الآخر إلى تقسيم الترويح إلى ترويح فردية وترويح جماعية، فالترويح الجماعية غالباً ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين، والذين يرغبون في قضاء جانب حياتهم في علاقات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، في حين تعبر الترويح الفردية وهي الأكثر إنتشاراً عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وانجاز إبداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية.

أما بالنسبة للمؤلف " ريلتز " فقد قسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

أ-أنشطة إيجابية

ب-أنشطة إستقبالية

ت-أنشطة سلبية

ويرى البعض الآخر بأن النشاط البدني الترفيهي يتمثل في عدة أنواع نذكر أهمها :

أ-الألعاب الصغيرة الترويحية :

عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب الجري، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة ، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها .

ب- الألعاب الرياضية الكبيرة:

هي تلك الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طول العام .

ج- الرياضات المائية :

أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة ، كرة الماء ، أو التجديف ، اليخوت والزوارق .

2-6-3 الترويح العلاجي: الواسع للخدمات، التي تستخدم للتدخل الايجابي في بعض نواحي - السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء

2-6-4 الترويح التجاري: الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها- الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما المسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد، وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى، وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الإشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها.

(عطيات خطاب،1982،ص 64-66)

2-6-5 الترويح الرياضي: يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج - الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشامة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

2-7 أهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي :

- شعور الفرد بالراحة والسرور والحرية نتيجة لاشتراكه في أوجه الأنشطة المختلفة.
- التخلص من الطاقة الجسمية والانفعالية الزائدة فحركات الجسم المختلفة وتعبير الفرد عن مشاعر الخوف وحب الاعتداء والأمل والسرور في أثناء ممارسته للنشاط الترويحي كل ذلك يساعده على التخلص من طاقته الجسمية والانفعالية الزائدة ويشعره بالراحة.

- شعور الفرد بالقوة نتيجة لقدرته على السيطرة على حركات جسمه حين يمارس ألوان النشاط الترويحي التي تتطلب المهارات الجسمية، وكذلك قدرته على السيطرة على يديه عند ممارسته الأشغال الفنية والسيطرة على المواد والخامات وعند قيامه بأوجه النشاط التي تحتاج إلى الخشب والفخار والرسم بالأصابع والمعادن والقماش واللعب على الآلات الموسيقية.
- تخلص الفرد من الحقائق الواقعية التي لا يمكنه التخلص منها في حياته العادية واستخدام خياله والتعبير عنها في أثناء ممارسته أوجه النشاط الترويحية المختلفة كالتمثيل والموسيقى وتأليف القصص وما شابه ذلك.
- يتيح بعض النشاط الترويحي الفرصة لإشباع روح المخاطرة لذلك نرى بعض الأفراد يفضلون ممارسة الألعاب الجديدة الصعبة التي تحتاج إلى تفكير وجراءة.
- يتيح بعض النشاط الترويحي الفرصة للشعور بالأمن فبعض الأفراد يفضلون ممارسة النشاط المؤلف لديهم من ناحية الشكل والمهارة والقواعد، وبذلك يشعرون بالأمن بدلاً من المخاطرة عند ممارستهم الألعاب الجديدة التي لم يسبق لهم معرفتها.
- من خلال النشاط الترويحي تتواجد الفرصة لمعرفة أشخاص جدد واتخاذ أصدقاء جدد ومقابلة الحاجة إلى الانتماء والصدقة والشعور بالأمن وغير ذلك من الحاجات الأساسية لنمو الإنسان.
- ارتباط النشاط الترويحي في الماضي بخبرات سارة مع الزملاء والأصدقاء والأسرة والمدرسين والأخصائيين الاجتماعيين وإن كان هناك بعض الناس من أصحاب الأفكار المحدودة الذين يعدون أنّ الاشتراك في أوجه النشاط الترويحي مضيعة للوقت ويجب ألا يمارسوا إلا النشاط الذي يزيد من معلوماتهم ومعرفتهم، كما أنّ البعض يكره النشاط الذي يحتاج إلى التحليل والتفكير كألعاب التخمين والحيل والألغاز في حين نجد آخرين يكرهون النشاط الترويحي الذي يحتاج إلى القياس الدقيق والدقة والصبر والتركيز والتكرار لأنّ ذلك يضايقهم ويبعث في نفوسهم الملل.

8-2 أهداف النشاط البدني الرياضي الترويحي:

- أرجعها محمد الحماحي إلى مجموعة من الأهداف تمثلت فيما يلي:
- 8-2-1 الأهداف الصحية: وهي الأهداف التي لها علاقة بصحة الممارس وتتضمن كالتالي:
- تطوير الحالة الصحية.
 - زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومة الأمراض.
 - الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والتوتر العصبي.
 - المحافظة على الوزن المناسب للجسم.
 - الوقاية من التعرض بأمراض القلب والدورة الدموية.

2-8-2 الأهداف البدنية: وهي الأهداف التي لها علاقة بالحالة البدنية لممارسة نشاطها بانتظام وهي:

- تنمية وتقوية اللياقة البدنية.
- تجديد نشاط وحيوية الجسم .
- الاحتفاظ بالقوام الرشيد .
- الاسترخاء العضلي والعصبي .
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

2-8-3 الأهداف المهارية: وهي الأهداف المرتبطة بتنمية المهارات الحركية وتشمل:

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
- تعليم المهارات الحركية للألعاب والرياضيات منذ الصغر.
- تعليم النشاطات الحركية التي تتميز بطابع الاستمرارية.
- تنمية المهارات الحركية للفرد.
- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضياً .

2-8-4 الأهداف التربوية: وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس من الجانب التربوي وتتضمن:

- تنمية شخصية الفرد وتزويده من الخبرات الحياتية.
- استثمار أوقات الفراغ.
- التفاؤل والنظر للحياة بنظرة طموحة.
- تنمية قوة الإرادة والتفوق على الذات .
- تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني.

2-8-5 الأهداف النفسية: وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس من الجانب النفسي وتتضمن

- إشباع الميل للحركة واللعب.
- التعبير عن الذات وتفريغ الإنفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر النفسي.
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي.
- إشباع الدافع للمغامرة والدافع للمنافسة .

2-8-6 الأهداف الإجتماعية: وهي الأهداف التي لها علاقة بالجانب الإجتماعي للفرد الممارس تحتوي

على ما يلي:

- التغلب على ظاهرة العزلة الإجتماعية .
- تحقيق التوافق الإجتماعي للأفراد .
- التعاون بين الجماعات في تشكيل الإحتفالات والمهرجانات الرياضية .
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات .

-تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي والتدريب.

2-8-7 الأهداف الثقافية:

تشمل الأهداف المرتبطة بالعديد من أنواع المعرفة وهي:

-تزويد الفرد بالثقافة الرياضية

-تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة النشاطات

-التعرف على العديد من النشاطات للترويح والتعرف على الألعاب الشعبية

-إجراء الفرد لحاجات وقدرات الجسم للحركة

-فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد. (وهيبة صايم، 2017، ص 25-29)

2-8-8 الأهداف الإقتصادية: ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين للترويح الرياضي تتضمن:

-زيادة الرغبة للعمل والكفاءة الإنتاجية للفرد.

-زيادة الإنتاج القومي للدولة .

-التقليل من النفقات العلاجية بتحسين نوعية الحياة للأفراد .

-زيادة الإنتاج القومي للدولة .

-التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع. (وهيبة صايم، 2017، ص 25-29)

2-9 نظريات النشاط الرياضي الترويحي:

الكثير من قاموا بتقديم نظريات حول النشاط الترويحي بصفة عامة ولكن من هم القليل من ذكروا

النشاط الرياضي الترويحي كأمثال سيسنر وشيلر :

2-9-1 نظرية الطاقة الفائضة:

تتناول هذه النظرية : أن الأجسام النشطة الصحيحة، وخاصة الأطفال، تخرزن أثناء أدائها

لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب، وتشير

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

وكننتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا

فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة. (عطيات الخطاب، 1982، ص 56-57)

2-9-2 نظرية الإعداد للحياة:

ينظر كارس جروس بأن نظريته ترتكز بأن اللعب هو - الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية

للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن "

الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنيت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما

يلعب بمسدسه يتدرب على مقاتلة الأعداء كمظهر للنخوة.

2-9-3 نظرية الإعادة والتخليص :

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد إعترض لرأي كارول جروس وبيرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان. (كمال الدرويش، 1990، ص227)

2-10 النشاط الترويحي عند المعاقين:

يتميز النشاط الترويحي الرياضي باعتباره ركنا أساسيا من أنشطة أفراد المعوقين و الذي خلاله يتم تحقيق الاستثمار الأفضل لوقت الفراغ، كما يتميز به من أهمية كبيرة في تحقيق المتعة الشاملة للمعوق و تحقيق التنمية المتكاملة الشخصية من النواحي البدنية و الصحية و العقلية و الاجتماعية و بذلك تدعونا الحاجة الماسة لممارسة الأنشطة الترويحية التي يتجه إليها المعوقون.

الرياضة و الترويح للمعاقين : بدءا الاهتمام برياضة المعوقين خلال و بعد الحرب العالمية الأولى حيث مارسوا أنواعا مختلفة من الأنشطة البدنية و قد مارس المعاقين الرياضة بناءا على رغباتهم الشخصية و باختيارهم بالرغم من أنهم قد يكونوا لم يمارسوها قبل الإعاقة و إلى يمارسها بعد الإعاقة لكي يتغلبوا على إعاقتهم و يستعيدون بها قدراتهم و قد تطور الاهتمام العالمي برياضة المعاقين منذ الحرب العالمية الأولى كما زاد انتشار الاهتمام برياضة المعاقين بعد الحرب العالمية الثانية حيث بدأت دول كثيرة أوربية و عربية و أسيوية في الاهتمام برياضة المعوقين و في عام 1944 أدخل الطبيب الانجليزي الجراح سير لوديج جوتمن sir dgoutmen رياضة المعاقين ن في مستشفى ستوك مانديفل بإنجلترا و ذلك لشغل فراغ هؤلاء المعاقين و ممارسة الأنشطة الترويحية أما عربيا فقد تم تأسيس الاتحاد العربي لرياضة المعاقين في مارس من عام 1987 و مقره بغداد ثم تم نقله في عام 1992 إلى مدينة الرباط بالمغرب.

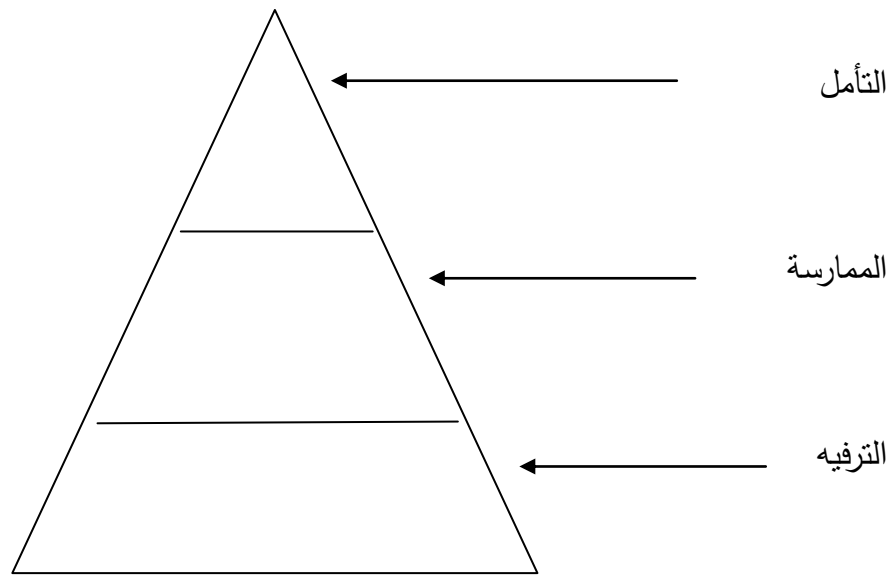
قد تم تأسيس الاتحاد الإفريقي لرياضة المعاقين في ديسمبر 1988 و مقره بالجزائر و تعتبر مصر من أولى الدول المؤسسة في كل من الاتحادين العربي و الإفريقي حيث أنها من أقدم الدول في الاهتمام برياضة المعاقين الترويحية و التنافسية و ذلك تحت إشراف المجلس الأعلى للشباب و الرياضة و قد تم بشكل لجنة دائمة للناية بالمعاقين بمصر في سبتمبر 1981 و ذلك بعض تحقيق الأغراض التالية:

- تشجيع المعاقين في المجالات الرياضية و الترويحية وفقا للنظم و القواعد العالمية الخاصة
- تشجيع الاشتراك في المؤتمرات الدولية الخاصة برياضة المعاقين
- تنظيم البطولات العامة ووضع القواعد و المبادئ الخاصة بذلك. (محمد رفعت حسن، 1977، ص72)

2-11 الترويح الشخصي للمعاقين:

الترويح مصطلح حديث إلى حد ما حيث يشكل النشاط التلقائي الذي يشترك فيه الفرد في وقت فراغه حيث أن المرضى المقيمين في المستشفيات لديهم وقت فراغ هائل فقد وجد الأطباء أن استخدام هذا الوقت في النشاط متميز قد يكون له فائدة كبيرة طبية لذلك بدأ بنوع من الترويح يسمى الترويح العلاجي علما أنه ليس هناك أي دليل مادي على الأثر الطبي لهذا النوع من الترويح. يمكن أن نقسم الترويح عموما إلى ثلاثة أجزاء كما هو مبين في الشكل التالي:

شكل رقم (1): يبين أجزاء الترويح



المصدر: (وهيبة صايم، 2017، ص84)

ففي الممارسة تأكيد على اشتراك الفرد في نشاط رغم نشاط الاشتراك الرياضي في فريق و الاشتراك الفني في الرسم و النحت مثال للمستوى الثاني من الترويح أما الثالث الترفيه ينقسم بالسلبية بمعنى أن الشخص يكون جالسا أو واقفا يشاهد أو يتفرج على أداء يقوم به الآخرين مثل مشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الشخصية وفي المستوى الأول مستوى التأمل في الترويح فهناك نوع من الاشتراك على نطاق أوسع من مستوى الممارسة السابقة الذكر. و الترويح العلاجي موضوع حديث بدأ الاهتمام به حينما ظهر أن به أثرا واضحا في بعض الحالات النفسية عند المعوقين خاصة.

2-12 أهداف وواجبات الترويح للمعوقين

إن الهدف الأساسي لبرامج أنشطة الترويح للمعوقين هو تمكينهم من اكتساب القدرة الكاملة والتمتع بصحة ومناخ جسمية عالية و هذه أسمى غاية لترويح و للوصول إلى الهدف لابد من تحقيق

الواجبات التربوية الترويحية التالية: (وهيبة صايم، 2017، ص85)

- 1- العناية بنمو الجسم السليم و تقوية ودعم الصحة العامة
- 2- الأنشطة لترويحية تمنع من حدوث المضاعفات الجسمية
- 3- تهيئة الجهاز الحركي من خلال أنشطة الترويح المختلفة لقيام بعمل الواجبات المطلوبة.
- 4- إتباع الحاجات النفسية و البيولوجية عند المعوق ذلك من خلال البرامج و الأنشطة الترويحية الهادفة
- 5- الأنشطة الترويحية تساعد على عملية التأهيل و التكيف الاجتماعي عند المعوقين
- 6- الأنشطة الترويحية تطور المواهب و المهارات الثقافية و الفكرية للمعوقين
- 7- تعمل برامج الأنشطة الترويحية كثيرا من العوامل السلبية في سلوك المعوقين و تمنع الدوافع السلبية

خلاصة:

تبين لنا من خلال هذا الفصل أن الترويح الرياضي بكل أشكاله، سواء تعلق الأمر بممارسة الرياضات الفردية أو الجماعية أو حتى التنزه في الحدائق العامة و المنتجعات من أجل السياحة وتجديد الطاقة من خلال أغلب الدراسات الأكاديمية التي أكدت على الدور الفعال الذي يحققه الترويح على الفرد العادي بصفة عامة والمعاق بصفة خاصة، من توازن نفسي وتحقيق التفاعل الاجتماعي وكذلك تفرغ الانفعالات والضغطات النفسية وبالتالي فإن الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكيات الإحرفية، و ذلك باعتبار أن استثمار أوقات الفراغ يمثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز لدى الفرد الثقة بالنفس وبالتالي تحقيق الذات.

الفصل الثالث

مفهوم الذات

تمهيد:

مما لا شك فيه أن ما يحمله الفرد من مفهوم حول ذاته له دور كبير في تحديد سلوكه وشخصيته، بحيث أن مفهوم الذات هو الذي يميز الإنسان عن غيره من الكائنات الأخرى، فالإنسان هو الوحيد الذي يمكنه إدراك ذاته وهذا ما ميزه الله سبحانه تعالى عن بقية الكائنات الأخرى، وحتى نستطيع فهم شخصية الإنسان فلا بد لنا من دراسة مفهوم الذات فهو يشكل حجر الزاوية في الشخصية، وطبيعة المفهوم الذي يدركها الفرد حول ذاته هو الذي يؤثر وبشكل كبير في شخصية سلوكه، بحيث أن صورة الفرد عن ذاته لها أهمية كبيرة في مستقبل حياته، من خلال ما تعكسه من تصور ورؤية الفرد لذاته واحترامه وتقبله لها، وتلعب البيئة المحيطة بالفرد، وكذلك الأفراد المحيط ونبه خاصة أسرته دوراً هاماً في تكوين الفرد لمفهوم الذات الخاص به.

3-1 مفهوم الذات:

هو ذلك المفهوم المعرفي المنظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يشكله الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته. فالذات هي مجموع تلك المكونات من خبرات انفعالية وحسية تتركز حول الفرد باعتبار أنه مصدر للخبرة والسلوك والوظائف. (إخلاص محمد عبد الرحمان، 2016، ص4)

3-2 تعريفات الذات :

3-2-1 تعريف الذات لغة :

قام بتعريفه ابن منظور في كتابه: " وذات الشيء نفس الشيء عينه وجوهره فكلمة ذات لغوياً مرادفة لكلمة النفس والشيء، ويعد الذات أعم من الشخص ، لأن الذات تطلق علي الجسم وغيره ، والشخص لا يطلق إلا علي الجسم فقط ". (ابن منظور، 1988، ص13)

ذات الشيء حقيقته وخاصيته ، وكذلك عرفه من ذات نفسه كأنه يعني سريره المدمرة ، وقوله تعالى في كتابه الكريم " { إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ } [الملك الآية 13]

3-2-2 الذات اصطلاحاً :

هي ذلك الشعور بالوعي وبكينونة الفرد، تنمو تدريجياً عن المجال الإدراكي وتتكون بينهما كنتاج للتفاعل مع البيئة وتشمل الذات المدركة والذات من تصور الآخرين والذات المثالية، وأنها تمتص قيم الآخرين وتسعى إلى التوافق وتنمو نتيجة للنضج والتعليم . (علواني زينب، 2018، ص4)

وفي تعريفات أخرى:

عرف (البحيري 2001) الذات على أنه المجموع الكلي لإدراكات الفرد وما تمكنه من مكانة الفرد ووضعه الاجتماعي ودوره بين المجموعة التي يعيش معها أو ينتمي إليها، وعما يحبه ويكرهه وتصرفاته وأساليب تعامله الآخرين. (هديل عوض الطراونة، 2014، ص20)

وعرفه أيضاً (الأحمـد 2004) عبارة عن مركب ينطوي على مكونات نفسية ومعرفية ووجدانية وأخلاقية، تعمل فيما بينها ويتمشى هذا المفهوم في تطوره المراحل النمائية، ويبدأ تكوينه من السنة الأولى من العمر إلى مرحلة النضج والخبرة". (الأحمد أمل، 2004، ص19)

كما اعتبر (سلامة 2007): " أن الذات هو عبارة عن صورة مركبة ومؤلفة من تفكير الفرد عن نفسه، وعن خصائصه وصفاته الجسمية والعقلية وتفكيره بما يفكر الآخرون عنه. (سلامة عبد الحافظ، 2007، ص21)

وبشير (الحوري، 2008) بأن الذات عبارة عن فكرة الفرد عن نفسه وتقييمه لذاته، فتتشكل في قوة سلوكية موجّهة من خلال ما يلعبه من دور داخل الجماعة وتفاعله معها. (الحوري وآخرون، 2008، ص30)

وأيضاً (فريق عمونة له رأي خاص بتعريفه 2002) لمفهوم الذات أهمية في حياة الفرد، فهو الذي يوجه أفعالنا في المواقف المختلفة وينمو مفهوم الذات من خلال الخبرات التي يكتسبها الفرد في تفاعله مع المحيط الاجتماعي، فالفرد يؤثر في الآخرين ويتأثر بهم، وبمقدار هذا التأثير ونوعه تشكل ذاته، ولصورة الفرد عن ذاته وتحدد توقعاتنا في أنفسنا الآخرين بالإضافة إلى ذلك فإن مفهوم الذات يعمل على تحقيق الاتساق بين أفعالنا ونظرتنا إلى أنفسنا سلبية كانت أم إيجابية. (فريق عمونة، 2002، ص120)

من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن : بأن مفهوم الذات كل هو شيء يمكن أن يكون له دور أو أثر في الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه وإمكانياته وقدراته، والتي يكون لها دور مهم في بناء شخصيته بجوانبها المختلفة، والتي يكون للبيئة المحيطة به ولما تحمله هذه البيئة من قيم ومعتقدات الأثر الكبير في هذا المفهوم.

3-3 تاريخ تطور مفهوم الذات:

قام علماء النفس ومن بينهم كارل روجرز وأبراهام ماسلو بشرح التأثير الكبير على إشاعة فكرة مفهوم الذات في الغرب طبقاً لروجرز ، فإن الجميع يسعون للوصول إلى الذات المثالية»، كما أن روجرز وضع فرضية أيضاً تقول بأن الناس الصحيحين نفسياً يبتعدون إيجابياً عن الأدوار التي شكلتها لهم توقعات الآخرين، وبدلاً منها يبحثون في ذواتهم عن تصديق ذاتي، وفي الجانب الآخر، يمتلك الناس العصبيون مفاهيم ذاتية لا تتناسب خبراتهم، فهم خائفون من تقبل خبراتهم وتصديقها، لذا فهم يحرفونها سواء لحماية أنفسهم أو لكسب التصديق من الآخرين. (AKERT.R, 2007, p113)

كما أن نظرية تصنيف الذات التي طورها جون تيرنر على أن مفهوم الذات يتكون على الأقل من مستويين: الهوية الشخصية والهوية الاجتماعية بعبارة أخرى، يعتمد التقييم الذاتي للفرد على التصورات الذاتية وعلى كيفية تصور الآخرين لها ، وقد يتحول مفهوم الذات سريعاً بين الهوية الشخصية والهوية الاجتماعية يبدأ الأطفال والمراهقون إدخال الهوية الاجتماعية داخل مفهوم الذات الخاص بهم في المدرسة الابتدائية من خلال تقييم مكانتهم بين أقرانهم.

بحلول عمر الخامسة، يؤثر القبول من الأقران بصورة كبيرة على مفهوم الذات الخاص بالأطفال، مؤثراً على تصرفاتهم وعلى نجاحهم الأكاديمي.

يتناقش الباحثون بخصوص هذا التطور التاريخي لمفهوم الذات ، فيؤكد البعض أن الأدوار الاجتماعية المحددة لكل نوع والتوقعات التي يحملها الآباء لأطفالهم تؤثر على فهم الأطفال لأنفسهم وهم في عمر الثالثة تقريباً، إلا أنه في هذا العمر التطوري، نجد عند الأطفال شعوراً واسعاً بالذات، إذ يستخدمون كلمات مثل

كبير أو لطيف لوصف أنفسهم للآخرين في حين يمثل ذلك بداية مفهوم الذات، يقترح البعض أن مفهوم الذات يبدأ لاحقاً قرب عمر السابعة أو الثامنة.

عند هذه النقطة، يكون الأطفال مجهزين تطويراً لتفسير أحاسيسهم وقدراتهم، بالإضافة إلى استقبال وتقدير التعليقات من أقرانهم ومعلميهم وعائلاتهم في المراهقة، يختبر مفهوم الذات تغيراً كبيراً. عموماً، يتغير مفهوم الذات بصورة تدريجية، وبدلاً من ذلك يتم تنقيح وتقوية المفاهيم الموجودة سلفاً. إلا أن تطور مفهوم الذات أثناء سن المراهقة يظهر منحنى شكل U، والذي فيه يقل مفهوم الذات العام في سن المراهقة المبكر، ويليه زيادة في مفهوم الذات لاحقاً في آخر سن المراهقة. بالإضافة إلى ذلك، يبدأ المراهقون تقييم قدراتهم باستمرار، في مقابل تقييم «نعم أو لا» عند الأطفال. على سبيل المثال، في حين قد يقيم الأطفال أنفسهم على أنهم أذكىاء»، قد يقيم المراهقون أنفسهم على أنهم ليسوا الأكثر ذكاءً، ولكنهم أعلى من المتوسط على الرغم من الآراء المتضاربة بخصوص توقيت تطور مفهوم الذات، إلا أن الباحثين متفقون على أهمية مفهوم الذات لدى الفرد، إذ يؤثر على تصرفات الناس وعلى النواتج المعرفية والشعورية لهم بما في ذلك الإنجازات الأكاديمية، ومستويات السعادة والقلق، والإدماج الاجتماعي، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة.

(Shapka2006,p83)

3-4 وظيفة مفهوم الذات:

يلعب الذات دوراً أساسياً في توجيه سلوك الفرد، فيقوم بدور الدافع لسلوك متكامل والمساعدة على تماسك وتفسير هذا السلوك، فاتجاهات الفرد نحو ذاته أو نفسه تعمل على تماسك الجوانب المختلفة للشخصية، كما أنه يكسبها طابعاً متميزاً. (سحر علي طه جزر، 2001، ص70)

وأكد في هذا الصدد حامد زهران (1980) على الدور الذي يقوم به الذات في توجيه السلوك واعتبره حجر الزاوية في العلاجات النفسية، حيث اعتبره وظيفة دافعية متكامل وتنظيم، وكذا فإنه ينظم

(Serge, Guimond, 2006,p221)

ويحدد السلوك، كما يعتبر مفهوم الذات على حد تعبير حامد زهران بأنه نتاج للتفاعل الاجتماعي مع الدافع الداخلي لتأكيد وبالرغم من أنه ثابت إلى حد كبير إلا أنه يمكن تغييره وتعديله تحت ظروف معينة.

(حامد زهران، 1980، ص83)

وأرجح أنسي قاسم (1994 مع حامد زهران (1985) في دور مفهوم الذات ووظيفته الحيوية في توجيه السلوك، حيث أن مفهوم الذات هو مفهوم متعلم ومكتسب من خلال الخبرات، فهو ينشأ نتيجة للعلاقات الاجتماعية يعمل على تنظيم سلوكيات الفرد وتوجيهه وبالتالي يقوم بالمحافظة على اتزان الفرد وإبقائه عن كل

ما يهدد تكامله واتساقه وبهذا فإن اضطراب مفهوم الذات يؤدي إلى اضطراب سلوك الفرد فيتضمن عدة جوانب إيجابية أو سلبية تجاه جوانب الشخصية البدنية والعقلية والاجتماعية والانفعالية.

(سحر علي طه علي جزر، 2001، ص70)

مفهوم الذات مفهوم متصل بالتوافق النفسي خاصة والتوافق الشخصي عامة فالعلاقة بين التوافق والذات علاقة طردية، كلما كان الفرد سيء التوافق انحطت نظرتة إلى نفسه والعكس تماماً فمفهوم الذات تلك الطريقة المثالية لفهم سلوكيات الفرد بواسطة معرفة الإطار المرجعي للفرد المراد التنبؤ بسلوكه.

(سحر علي طه علي جزر، 2001، ص71)

يؤكد جيرى (1993) على أن الاتجاه الإيجابي أو السلبي نحو الذات مرتبط بتقدير سمات إيجابية.

(Jerry Suls, 1993, p28)

كما أن للفرد وتقديره لذاته وما يعتقد أنه يمتلك من سمات وصفات إيجابية أو سلبية تؤثر بشكل كبير في عملية الاتصال والتواصل والتفاعل مع الآخرين.

وهذا ما وضحه كوهن وكاشمان (1985): الاتصال صدق مفهوم الذات لدى الفرد والجماعة" ويرى أن المعلومات التي اكتسبها الفرد عن نفسه لا يقوم باكتسابها اجتماعياً أو نفسياً، لكنها تتحدد بتفاعل الفرد مع الآخرين. (كوهن، كاشمان، 1985، ص19)

3-5 أنواع الذات :

قسم علماء النفس مفهوم الذات إلى ثلاثة أنواع تمثلت فيما يلي:

1- مفهوم الذات الإيجابي.

2- مفهوم الذات السلبي.

3- مفهوم الذات الخاص.

3-5-1 مفهوم الذات الإيجابي:

يتمثل هذا النوع من الذات في تقبل الفرد لذاته، حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم الذات الإيجابي صوراً واضحة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحتك به، ويكشف عن أسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه دائماً الرغبة في احترام الذات وتقديرها والمحافظة على مكانتها الاجتماعية ودورها وأهميتها والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي، ويعود قبول الذات لمن لديه مفهوم إيجابي عن ذاته إلى معرفة الذات والتبصر بها. (أمال هببر، 2018، ص21)

3-5-2 مفهوم الذات السلبي :

يتكون مفهوم الذات من نمطين أساسيين هما:

الأول : تكمن فكرة الفرد عن نفسه تكون غير منتظمة، بحيث لا يكون لدى هذا الأخير إحساس بثبات الذات وتكاملها إذ لا يعرف مواطن القوة والضعف لديه، وهنا نشير إلى سوء التكيف.

الثاني: هذا النمط الذي يتصف ويتميز بالثبات والتنظيم فإن أي معلومات جديدة عن الذات تسبب القلق والشعور بتهديد الذات وقد أشارت الكثير من الدراسات عن الارتباط الوثيق بينما مفهوم الذات الإيجابي والصحة النفسية من جهة وبين مفهوم الذات السلبي والاضطراب النفسي من جهة أخرى، بحيث أثبتت الدراسات السابقة أن الأفراد الأسوياء كانوا أكثر إيجابية في تعاملهم مع الآخرين وكانت الفكرة التي يحملونها عن أنفسهم إيجابية أي أنهم أشخاص غير مرغوب فيهم، أما المضطربون فأظهروا مفهوماً سلبياً عن ذاتهم وأنهم أشخاص غير مرغوب فيهم، ومن المؤكد أن من يكون لنفسه مفهوماً سلبياً كثيراً ما يكشف عن هذا المفهوم من أسلوب كلامه أو تصرفاته أو من تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه والآخرين، مما يجعلنا نصفه بعدم الذكاء الإجتماعي أو عدم احترام الذات وعادة ما يعاني هؤلاء الأفراد في حياتهم ومن بين هذه المعاناة: - عدم القدرة على التوافق الإجتماعي والإنسجام مع العالم الخارجي الذي يعيشون فيه. -شعور البعض وحملهم للكراهية من الآخرين، بحيث يشعر بعضهم بعدم أهميته أو أنه غير مقدر من الآخرين.

3-5-3 مفهوم الذات الخاص:

تتضمن مخاوفه ومشاعره المتصلة بعدم شعوره بالأمن والأمان ونقاط الضعف التي لا يعترف بها الإنسان لأحد، وهذه تتضمن بالإضافة إلى الجوانب السلبية جوانب إيجابية. (أمال هبير، 2018، ص22)

3-6 خصائص مفهوم الذات:

توجد بعض الخصائص التي يمتاز بها مفهوم الذات وهي كالتالي:

3-6-1 مفهوم الذات منظم organized

يعمل الفرد على تنظيم خبراته وإعطائها معنى، من خلال قيامه بإعادة صياغة وتخزين المعلومات التي يعتمد عليها إدراكه لذاته التي تصله من خلال خبراته المتنوعة، بحيث يقوم بتخزينها بشكل بسيط يسمى التصنيفات. (هديل عوض الطراونة، 2014، ص22)

3-6-2 مفهوم الذات متعدد الجوانب multifacted

تعتبر السمة الثانية لمفهوم الذات، وتعكس هذه الجوانب نظام التصنيف الذي يتبناه الفرد، ويشاركه فيه التمييز من الأفراد، ومن خلال المجالات التي يشكلها نظام التصنيف هنا حسب العديد من الدراسات والأبحاث المدرسة، والتقبل الاجتماعي، والجاذبية الجسمية. (الروسان، 1995، ص77)

3-6-3 مفهوم الذات هرمي Hierarchical

يتشكل هذا الصنف من عدة جوانب مفهوم الذات هرمياً قمته مفهوم الذات العام، وقاعدته عبارة عن خبرات الفرد التي يكتسبها في مواقف خاصة. (هديل عوض الطراونة، 2014، ص23)

3-6-4 مفهوم الذات ثابت stable

هذه الخاصية تتسم بالثبات النسبي وهذا ضمن المرحلة العمرية الواحدة، إلا أن هذا المصطلح قد يتغير من مرحلة إلى أخرى وذلك تبعاً للأحداث والمواقف التي يمر بها الشخص. (الروسان، 1995، ص77)

3-6-5 مفهوم الذات النمائي Developmental

تقوم هذه الخاصية بزيادة جوانب مفهوم الذات وضوحاً لدى الفرد مع تطوره من مرحلة نمائية إلى مرحلة أخرى. (Bolus & Shavelson, 2006)

3-6-6 مفهوم الذات تقييمي Evaluative

في هذه الميزة لا يمكن للفرد أن يطور ذاته من موقف معين من جملة ما يتعرض له من حوادث ومواقف، إنما يقوم على تقييم ذاته في تلك المواقف، أي أنه قابل للتقييم سواء كانت بالإثارة إلى معايير مطلقة كالمقارنة مع الذات المثالية أو بالمقارنة مع معايير نسبية كمقارنة مع الزملاء.

(هديل عوض الطراونة، 2014، ص24)

3-6-7 مفهوم الذات متمايز ، فارقي Differentiable

حدد (أحمد، 2003) أن (روجر 1951) خصائص الذات في عدة نقاط أساسية تمثلت فيما يلي:

- 1- أنها تنمو من تفاعل وتعايش الكائن مع بيئته.
- 2- تمتص قيم الآخرين وتدرجها بطريقة مشوهة وسلبية.
- 3- يسلك الكائن عدة أساليب تتوافق مع الذات.
- 4- تنتزع الذات إلى الإتساق.
- 5- الخبرات التي لا تتوافق مع مفهوم الذات بوصفها تهديدات.
- 6- يتغير مفهوم الذات نتيجة للنضج والتعلم.

3-7 أهمية وأهداف الذات بالنسبة للمعاقين حركياً :

يحتاج الأطفال المعاقين حركياً إلى تنمية الذات لأن تقديرهم الجيد لذاتهم يساعدهم على رفع رؤوسهم عالياً ويشعرهم بالفخر، كما أن تنمية الذات يعطي الطفل المعاق حركياً الشجاعة ليحرب كل شيء جديد ويمنحه القوة لتصديق نفسه مما يجعله يحترم نفسه حتى لدى وقوعه في الخطأ، كما أن لتنمية الذات تأثير عميق على جميع جوانب الحياة الاجتماعية فهو يؤثر على طريقة تفاعل مع الآخرين بتأثيرهم عليه أو تأثره بهم وكذا في مستوى الصحة النفسية وبذلك مفتاح لكل النجاح الذي يتلقاه الفرد .

وقد ذهب العديد من المنظرين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس بوجه عام إلى أن تنمية الذات حاجة إنسانية وضرورية لسلامة الإنسان نفسياً وعاطفياً حيث يؤدي نقص الذات المتدني إلى جعل الحياة شاقة ومؤلمة مما يؤدي إلى إصابة الأشخاص الشعور بالحب والتقل والشفقة والإقبال على المحاولات الجديدة ويعني علاقات جيدة مع الآخرين ويعني حياة حسنة وبالتالي التقدير الذي يضعه الفرد لنفسه يؤثر بوضوح في تحديده لاتجاهاته وأهدافه. (سليم مريم، 2005، ص140)

3-8 أبعاد مفهوم الذات:

ينقسم مفهوم الذات إلى عدة أبعاد متعددة نذكر منها:

3-8-1 الذات الواقعية : وهي عبارة عن إدراك الفرد لقدراته ومهاراته ومكانته وأدواره في العالم الخارجي، تتأثر طبيعة الحال بذاته الجسمية ومظهره الشخصي، وبالمعتقدات والقيم التي يؤمن بها وكذلك بمستويات طموحه. (حكيم ملاح، ايهاب خنفوف، 2019، ص41)

3-8-2 الذات المثالية: هي ذلك الجزء أو الفرع من الشخصية الذي يقابل الضمير والنواهي والقيود والتعاليم الخلية للحضارة بعد أن امتصها واستخدمها ودمجها الشخص عن طريق التوحد أو التقمص.

(أحمد عبد العزيز، 1986، ص555)

3-8-3 الذات الاجتماعية : وهي تلك المدركات التي يتصورها الفرد وفقاً لما ينعكس من خلال تفاعله مع الآخرين أي شعور الفرد وتصوره لكيفية تصور الآخرين من خلال القول والفعل ولا يمكن أن يتكون آراء الآخرين على نفس الدرجة من الأهمية، فرأي المعلم ليس كراي الزميل، وتشكيل مفهوم الذات الاجتماعي يعتمد على الكيفية التي يتعامل بها الناس المقربون للأطفال. (حكيم ملاح، ايهاب خنفوف، 2019، ص42)

3-8-4 الذات المدركة (الذات الإدراكية): هي مجموع من التصورات التي تحدد لنا خصائص الذات، بحيث تتعكس في وصف الشخص لنفسه، ويتصورها هو، وكما يدركها عادة ويعبر عنها لفظياً ويشعر بها ويكشفها للآخرين والأصدقاء. (حورية محمد الزيادات، دس، ص52)

- 3-8-5 الذات الشخصية: هي تلك المبادئ التي تشكل مميزات الفرد .
- 3-8-6 تقبل الذات: هي التي يعبر فيها الفرد عن ذاته التي يدركها ويعكس هذا المحتوى مستوى الرضا الذاتي. (محمد علاوي، 1994، ص52)
- 3-8-7 الذات الشخصية : هو شعور الفرد بقيمة ذاته ومدى إحساسه بمهاراته وكفاءته وتقييمه لشخصيته بعيداً عن علاقته بالآخرين. (محمد علاوي، 1994، ص153)
- 3-8-8 الذات الأسرية : يبين لنا هذا المقياس شعور الفرد بقيمته وقدراته كفرد في الأسرة.
(محمد علاوي، 1994، ص153)
- 3-8-9 نقد الذات: وهي قدرة الفرد على إدراك وفهم ومعرفة مواطن الضعف والنقص في نفسه.
(محمد علاوي، 1994، ص153)

3-9 نظريات مفهوم الذات:

من أبرز النظريات التي تتناول موضوع مفهوم الذات وهي :

3-9-1 نظرية كارل روجرز (1902-1967)

تعتبر نظرية روجرز عن الذات من أهم النظريات المعاصرة أن تمثل مفهوم الذات جانباً أساسياً فيها يتحدد على أنه تنظيم عقلي معرفي مرن ومتماسك، وينطلق روجرز من فرضية أن لكل فرد عالمه المتغير أو مجاله الظاهري الذي يعرفه عن نفسه وهو يستجيب له كما يدركه، فالفرد بهذه الصفة أقدر الناس على أن يعطي المعلومات عنه، غير أن فكرته عن الواقع من حوله ليست فكرة حقيقية وإنما هي افتراض عن الواقع من حوله قد يصدق أو يكذب ويبقى الفرد هو الوحيد القادر على اختيار هذه الصورة بمقارنة المعلومات التي يتلقاها عن واقعه من مصادر مختلفة.

ويتجه روجرز إلى أن الكائن الحي يستجيب بمجاله الظاهري ككل منظم ويسعى دائماً إلى تحقيق وهو ما يمكنه من التغلب على المشكلات التي تواجهه ويتجه في نضجه نحو الاستقلال والتمايز والاتساع ويصبح بذلك أكثر وعياً بذاته حيث يؤدي تطور الوعي بالذات حسب روجرز إلى نمو حاجتين مرتبطتين تهدفان إلى حفظ الذات وتدعيمها تمثل هاتان الحاجتان :

أ- الحاجة إلى الاعتبار الإيجابي من الآخرين Regard positif d'autrui

ب الحاجة إلى الاعتبار الذاتي (التقدير الذاتي) Estime . (شهرزاد نوار، 2008، دون صفحة)

3-9-2 نظرية زيلر: (1969):

تفترض نظرية " زيلر " أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي إذ ينشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد، لذا ينظر " زيلر " إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية،

ويؤكد أن تقسيم الذات لا يحدث في معظم الحالات، إلا في إطار المرجعي الاجتماعي ويصف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو لعالم الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك، وتقدير الذات طبقاً لزيلر مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من جهة وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من جهة أخرى، ولذلك فإنه افترض أن الشخصية تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه أن تأكيد " زيلر " على العامل الاجتماعي جعله يسهم مفهومه ويوفقه النقاد على ذلك بأن تقدير الذات الاجتماعية حقها في نشأة ونمو تقدير الذات.

(الحميدي القيدان، 2002، دون صفحة)

3-9-3 نظرية الذات عند جورج ميد

يرى جورج هاربرت ميد أن الوعي بما أسماه الشعور بالذات هو استجابة لخبرات مؤكدة كمثل (الألم والفرح والتفكير) " وهي تمثل مجموعة العمليات السيكلوجية، أما الوعي بالذات يعبر عن اتجاهات الشخص ومشاعره نحو نفسه وتقييمه لها.

ويرى وكما يعتبر ميد أنها تحتوي على جانبين منفصلين ومتزامنين هما الأنا المتكلم والذات الاجتماعية، بأن هناك عدة مفاهيم للذات كمفهوم الذات الجسمي، ومفهوم الذات حسب الدور الذي يمارسه الفرد (أب- صديق-طفل-طالب)، والذات الاجتماعية تحتوي على عدة أدوار، ونظرة الفرد لذاته عندما يتفاعل مع الآخر والصفات التي يمكن ملاحظتها أو شيء تراه عندما تنتظر إليه فهو مفهوم ذاتي.

(حكيم ملاح، إيهاب خنفوف، 2019، ص30)

3-10 تنمية الذات عند المعاقين حركياً

إن مراعاة الفروق الفردية في التعليم أمر في غاية الأهمية عند التعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة، إلا أن مراعاة الفروق الفردية لا يجب أن تتوقف على الجانب التعليمي فقط، بل في الحياة النفسية والاجتماعية وفي السمات الجسمية للشخص ذي الإعاقة، وهذا يتأتى عن طريق:

_تهيئة الأم والأستاذ على تقبل واستيعاب الشخص من ذوي الإعاقة وعدم تصويره أمام الآخرين بشكل سلبي، وعدم التعليق على تصرفاته بما يسبب الأذى النفسي له.

_تطوير أولياء الأمور للبيئة الأسرية بحيث يحصل فيها كل فرد على الحفاوة والتقدير والاحترام الذي يستحقه، رغم الاختلافات المظهرية أو السلوكية التي تبدو عليهم.

- _مساهمة أولياء الأمور في تعليم الأخوة كيف يتعايشون مع أخيهم من ذوي الإعاقة دون سخرية أو تمييز، على أساس الحق في العيش بكرامة وليس من منطلق الشفقة.
- _أن يتمتع الوالدان بمفهوم إيجابي نحو الإعاقة، يقومون بنقله عملياً إلى الأبناء وإلى الجيران والمحيط الاجتماعي، عبر تعاملهم السليم والعلمي مع طفلهم، دون خجل أو إحساس بالدونية.
- _إتاحة حرية التعبير للشخص من ذوي الإعاقة عن ذاته، وعن حاجاته بالطريقة التي تلائمه.
- _الاعتماد على مبدأ التشجيع والتحفيز لنقاط القوة، والتركيز على ما يستطيع الشخص من ذوي الإعاقة القيام به وما يتميز به دون تضخيم لنواحي الضعف.
- _إعطائه الفرصة الكافية والوقت الكافي للمحاولة، وعدم إحباط محاولاته.
- _عدم فرض الحماية الزائدة عليه، والتي من شأنها أن تعيق سلوكه، وتقف أمام تحقيقه لأهدافه، وتقتل روح الابداع لديه، وإن كان لا بد من إشراف، فلا بأس أن يكون عن بعد.
- _عدم التدخل المباشر في شؤونه الشخصية، واحترام خصوصياته وممتلكاته، وطريقته في التفكير والتعبير عما يريد.
- _تكليفه بمهام تتناسب مع قدراته في إطار الأسرة أو المدرسة أو المجتمع من شأنه أن ينجزها ليشعر بالنجاح، وكلما مرّ بخبرات نجاح كلما تحسن مفهومه عن ذاته.
- _إمداده بالوعي أكثر عن ذاته، ليتعرف عليها وعلى قدراته وما يمتلك من مهارات، وما يستطيع أن يقدمه لنفسه وأسرته ومجتمعه. (حكيم ملاح، إيهاب خنفوف، 2019، ص31)

خلاصة :

ومما سبق نستنتج أن مفهوم الذات هو ذلك العامل الجوهرى الذى يتحكم فى السلوك البشرى، فهو يعتبر قوة دافعة لتنظيم وضبط وتوجيه السلوك، إذ يحدد الإستجابات الذاتية فى مواقف الحياة المختلفة. كما يعطى التفسيرات لاستجابات الآخرين وفى ذلك ما يحدد لنا أسلوب تعامل الفرد مع غيره هذه من جهة ومن جهة أخرى فهو يؤثر بشكل أو بآخر فى تحديد أسلوب الآخرين فى التعامل معه، لذلك تبتعد استجابات الفرد عن النمطية فىمكن أن تختلف استجاباته فى موقف آخر حسب الزمان والمكان، فىسعى إلى تنظيم عالم الخبرة من أجل التكيف مع الذات ومع الآخرين والتي تدعو إلى إنسجام الفرد.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

الفصل الرابع.....منهجية الدراسة

تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان، حيث يمكننا من جمع البيانات وتحليلها وهذا كله لتدعيم الجانب النظري وتأكيد، وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة المكانية، البشرية والزمنية بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جميع البيانات.

وكما هو معلوم أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو خطئها، لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة.

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول الانتقال إلى الفصل التطبيقي بدراسة الميدان على أرض الواقع حتى نعطي منهجية علمية، وتم ذلك باستجوابنا للعينة التي حددناها للإجابة على فرضياتنا المقترحة.

الفصل الرابع.....منهجية الدراسة

4-1 الدراسة الاستطلاعية:

لقد أصبح إجراء الدراسات الاستطلاعية أمراً ضرورياً يلجأ إليه كثير من الباحثين وذلك لما قد يجده من صعوبة في صياغة مشكلة بحثه صياغة علمية دقيقة، أو في تحديد الفروض التي تساعد على الاتجاه مباشرة إلى الحقائق العلمية والبيانات التي ينبغي له أن يبحث عنها.

(محمد زيان عمر، 1983، ص 130-131)

حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تعميق المعرفة بالموضوع المقترح، للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وتجميع ملاحظات ومشاهدات عن مجموع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه والبدء في وضع النقاط الأولى لتخطيط البحث (الأهداف، الإطار وظرف البحث). (فضيل دليو، 1995، ص 46-47)

كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة تساعد على معرفة مجتمع الدراسة، والصعوبات التي يمكن أن تواجهها في تطبيق أدوات الدراسة، وتساعد في اختيار العينة، ولأن دراستنا من وجهة نظر لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة قمنا بالتوجه إلى نادي أمل بوسعادة و نور المسيلة، وأجرينا دراسة استطلاعية لمعرفة مدى تطابق موضوع دراستنا مع الواقع، حيث كان الهدف منها هو التعرف على دور الأنشطة الرياضية الترويحي في تنمية مفهوم الذات لدى المعاقين حركياً، وقمنا بصياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة تمهيدا لبحثي بطريقة معمقة والتعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي و جمع البيانات عن الإمكانيات العملية لإجراء البحث في الميدان الواقعي.

4-2 منهج الدراسة:

المنهج هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في بحثه أو دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها أو إلى بعض النتائج. (عبد الفتاح العيسوي، 1996، ص 13)

وتختلف المناهج من بحث لآخر لاختلاف الهدف الذي يرغب الباحث التوصل إليه ومن أجل دراسة وتحليل المشكلة التي بين يدي، واستجابة لطبيعة موضوع البحث المقترح اعتمدت على المنهج الوصفي كوسيلة لتحليل موضوعي.

الفصل الرابع.....منهجية الدراسة

هذا الأخير هو عبارة عن وصف وتفسير ما هو كائن حي ، وفي بعض الأحيان يهتم البحث الوصفي بدراسة العلاقة بين ما هو كائن وبين بعض الأحداث السابقة والتي تكون قد أثرت أو تحكمت في هذه الأحداث والظروف القائمة، فالبحوث الوصفية تحدد الطريقة التي توجد بها الأشياء. (خير الدين عويس، 1997، ص86)

وعلى هذا الأساس فقد استخدمنا المنهج الوصفي في دراستنا لأنه الأنسب لموضوع بحثنا.

4-3 متغيرات الدراسة :

4-3-1 تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

المتغير المستقل: النشاط الرياضي الترويحي

4-3-2 تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع . (محمد علاوي، اسامة راتب، 1999، ص219)

المتغير التابع : تقدير الذات

4-4 مجتمع و عينة الدراسة:

4-4-1 مجتمع الدراسة:

نعني بمجتمع البحث دراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وفي واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقت طويل وجهداً شاقاً وتكاليف مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة ، بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنتاج مهمته. (سامي ملحم، 2000، ص200)

وتمثل مجتمع بحثنا في لاعبي القسم الأول كرة السلة على الكراسي المتحركة

4-4-2 عينة الدراسة:

العينة جزء من الكل أو بعض من جميع ، وتعرف أيضا على أنها "مجموعة من المستجوبين (الناس) يتم اختيارهم من مجتمع أكبر لتحقيق أغراض الدراسة" يبني الباحث عمله عليها

الفصل الرابع.....منهجية الدراسة

ويشترط أن تكون ممثلة لمجتمع البحث أحسن تمثيل ، بغرض الحصول على أدق النتائج بغية تعميمها على المجتمع الأصلي.

ويستخدم الباحث العينة ، لأن في بعض الحالات من الصعب دراسة المجتمع ككل.

(عبد الرحمان الكبيسي، 2007، ص217)

وقد أجريت الدراسة الميدانية على : 30 لاعب لكرة السلة على الكراسي المتحركة

جدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة

العدد الإجمالي	عينة الدراسة
15	أمال بوسعادة لكرة السلة على الكراسي المتحركة
15	نور مسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة
30	المجموع

4-5 أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)

يشير محمد شفيق "أن الدراسة الوصفية يمكن أن تستعمل فيها مجموعة من الأدوات ، لأنها تستهدف تقرير خصائص المشكلة ودراسة الفروق المحيطة بها، وكشف ارتباطاتها بمتغيرات أخرى بهدف وصف الظاهرة المدروسة وصفا دقيقا." (محمد شفيق، 1998، ص111)

لهذا فقد استخدم الباحث أداة هي مقياس الذات

4-5-1 مقياس :

4-5-1-1 مقياس مفهوم الذات: عبارة عن مقياس موضوعي لقياس درجة مستوى الذات حيث اعتمده العديد من الباحثين في مجال علم النفس وذلك في مختلف البيئات العربية، ولكون فقرات المقياس ذات طبيعة موجبة وأخرى سالبة كان لزاماً على المفحوص أن يقرأها بتمعن، حيث يمكن تطبيق المقياس فردياً أو جماعياً، وعلى المجيب أن يجب على كل عبارة بوضع علامة X في الخانة الموجبة أمام كل عبارة التي يراها تنطبق عليه أو لا تنطبق (

(فاروق عبد الفتاح، 1902، ص29)

الفصل الرابع.....منهجية الدراسة

حيث اعتمدنا في دراستنا على مقياس مستوى الذات للدكتور عبد الرحمان صالح الأزرق وقد توصل الدكتور عبد الرحمان صالح الأزرق للصورة النهائية لهذا المقياس الذي يشمل في صورته على تسعة وثلاثين 39 عبارة صيغت في مجال تقريرية بما يحس ويشعر به المستجيب، نصفها سالب والنصف الآخر موجب، موزعة على خمس أبعاد والتي من خلالها تم صياغة الفرضيات الجزئية المذكورة سابقاً، وتتمثل هذه الأبعاد في:

- الذات الجسمية والمظهر العام.
- الذات العقلية والأكاديمية .
- الذات الاجتماعية والترويحية .
- الذات الأسرية.
- الذات الشخصية والثقة بالنفس.

جدول رقم (02): يوضح أبعاد المقياس والعبارات الموافقة له:

أبعاد مقياس مفهوم الذات	الذات الجسمية والمظهر العام	الذات العقلية والأكاديمية	الذات الاجتماعية والترويحية	الذات الأسرية	الذات الشخصية والثقة بالنفس
رقم العبارة	-15-10-5	-11-6-1	-22-16-12-7-2	-8-3	-19-17-14-4-9
	25-20	-26-21	-36-34-31-27	-18-13	35-32-29-24
		33-30	39-38-37	28-23	
المجموع	05	07	-12	06	09

4-6 حساب الخصائص السيكومترية للأداة:

يعتبر الصدق و الثبات أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض وفي هذا يقول كورتون "الصدق مظهر الثبات". (أحمد الطيب،1999،ص292)

4-6-1 الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار، كما يشير "تابلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار. (محمد علاوي،1996،ص321)

الفصل الرابع.....منهجية الدراسة

4-6-2 الثبات: يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة لتطبيقها، كما تعني مدى اتساق الاختبار ومدى الدقة التي نقيس بها اختبار لظاهرة موضوع القياس، وقد عرّف "جليفورد" الثبات بأنه نسبة التباين الحقيقي في الدرجة المستخلصة من اختبارها، حيث أن تباين الدرجة على المقياس هي مؤشر للأداء الفعلي للأفراد، وتعتبر تلك المعادلة عن درجة المقياس. (ليلي فرحات، 2001، ص144)

و اعتمدنا في بحثنا على طريقة : الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

جدول رقم (03) يوضح معامل ثبات الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ.

المحاور	الفا كرونباخ	القرار الاحصائي
الذات الجسمية والمظهر العام	0.73	ثابت
الذات العقلية والأكاديمية	0.81	ثابت
الذات الاجتماعية والترويحية	0.88	ثابت
الذات الأسرية	0.75	ثابت
الذات الشخصية والثقة بالنفس	0.79	ثابت

من خلال الجدول رقم (03) نجد أن قيم الفا كرونباخ لجميع المحاور وكذا الدرجة المقياس كلها أكبر من (0.70) مما يدل على ثبات عالي المقياس يسمح باستخدامه في جمع البيانات.

4-7 تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

تم الاستعانة في هذه الدراسة بنظام الحزم الإحصائية SPSS لإصداره الثاني و العشرين التي : هي احد واهم وأشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم.

تم اللجوء بالأساليب الإحصائية التالية :

✓ النسب المئوية

الفصل الرابع.....منهجية الدراسة

- ✓ المتوسط الحسابي
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ إختبار كاف التريبع
- ✓ معامل الارتباط
- ✓ ألفا كرونباخ

4-8 خطوات إجراء الدراسة الحالية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لعينة قدرها (05) لاعبين لكرة السلة على المتحركة في الفترة الممتدة ما بين 14 أبريل 2024 إلى غاية 21 أبريل 2024، وهذا من أجل التأكد من صدق وثبات الأداة المستخدمة في الدراسة.

و بعد ضبط أداة الدراسة في شكلها النهائي قام الطالب الباحث بإجراء تطبيقي للدراسة حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة قوامها (30) لاعبا كرة السلة على الكراسي المتحركة لنادي أمل بوسعادة ونور المسيلة لإبداء آرائهم حول ما جاء في هذا الاستبيان في الفترة الممتدة من 23 أبريل 2024 إلى غاية 25 أبريل 2024، حيث تم شرح بعض العبارات ليتسنى للمستجوبين فهم وبعد تاريخ 25 أبريل تم استرجاع كافة استمارات إستبيان.

وبعد ذلك قمنا بتفريغ البيانات المتحصل عليها باستخدام نظام spss ابتداءا من 27 أبريل 2024 إلى غاية 04 ماي 2024 وبعد ذلك تم وضع البيانات في برنامج نظام spss في جداول ، حيث سنقوم بتحليل النتائج المتحصل عليها في الفصل الخامس المتمثل في عرض و تحليل و مناقشة النتائج .

خلاصة:

من خلال هذا الفصل حولنا التطرق إلى الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة ، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها ، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها ، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة ، كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله الدراسة ، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

الفصل الخامس

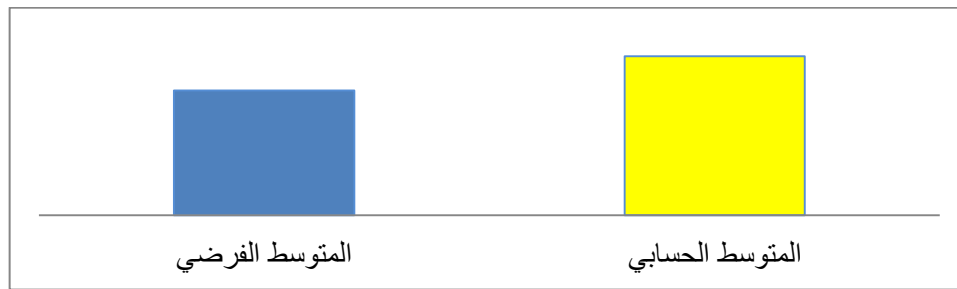
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

5-1-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى

للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى المعاقين حركيا اختبار الدلالة الإحصائية (T-test)، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :
جدول رقم(04): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمحور الأول

المتوسط الفرضي 14				الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للأفراد	حجم العينة	الدرجة الكلية
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحبة	T					
دال	0.05	29	20.86	5.85	1.16	19.85	30	الذات الجسمية والبدنية



شكل رقم (02): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمحور الأول

من خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (04) والشكل رقم (02) : أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على محور الأول الذات الجسمية والبدنية والذي بلغ 19.85 نلاحظ أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 14 ، وعليه فإن للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى المعاقين حركيا وعليه وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 20.86 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة " ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة بـ " للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى المعاقين حركيا"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

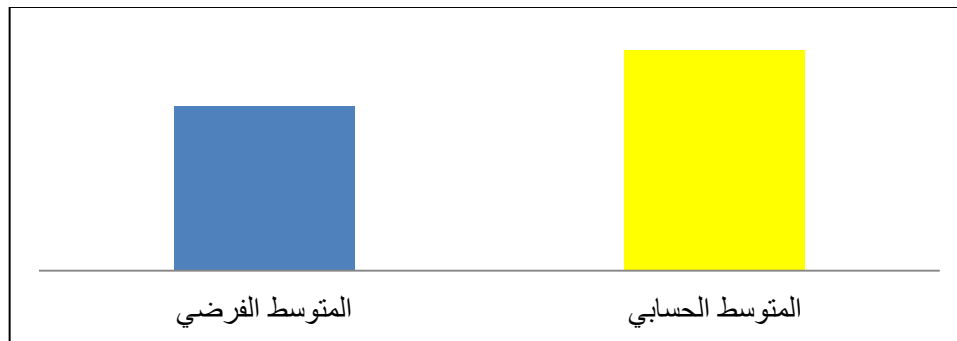
5-1-2 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية

للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا:

اختبار الدلالة الإحصائية (T-test)، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

جدول رقم(05): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمحور الثاني

المتوسط الفرضي 14				الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للأفراد	حجم العينة	الدرجة الكلية
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T					
دال	0.05	29	20.88	4.80	1.45	18.80	30	الذات الاجتماعية



شكل رقم (03): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمحور الثاني

من خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (05) والشكل رقم (03) : أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على المحور الثاني الذات الاجتماعية والذي بلغ 18.80 نلاحظ أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 14 بناء عليه للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا.

وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 20.88 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة" ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة بـ "للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

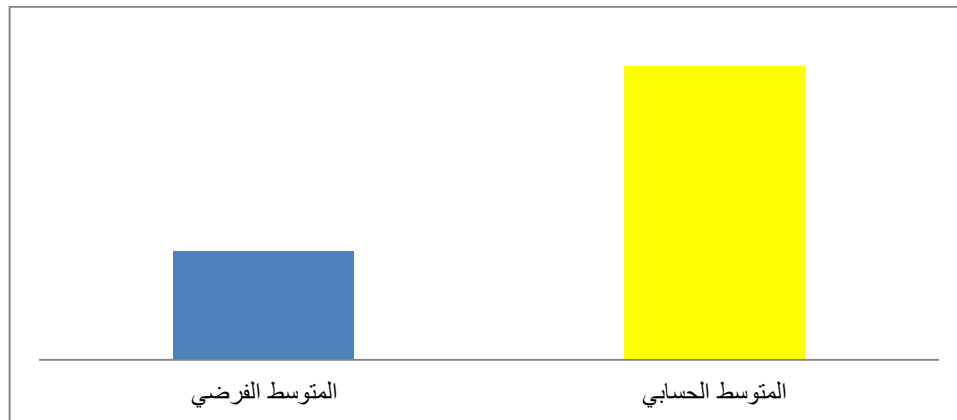
3-1-5 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة

للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الأسرية لدى المعاقين حركيا

اختبار الدلالة الإحصائية (T test)، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

جدول رقم(06):يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمحور الثالث

المتوسط الفرضي 14			الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للأفراد	حجم العينة	الدرجة الكلية	
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية						T
دال	0.05	29	14.05	2.57	2.30	16.57	30	الذات الأسرية



الشكل رقم (04) : يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمحور الثالث

من خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (06) والشكل رقم (04) : أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على محور الثالث الذات الأسرية والذي بلغ 16.57 نلاحظ أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 14 بناء عليه فإن للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الأسرية لدى المعاقين حركيا.

وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 14.05 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة" ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة بـ "للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الأسرية لدى المعاقين حركيا"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

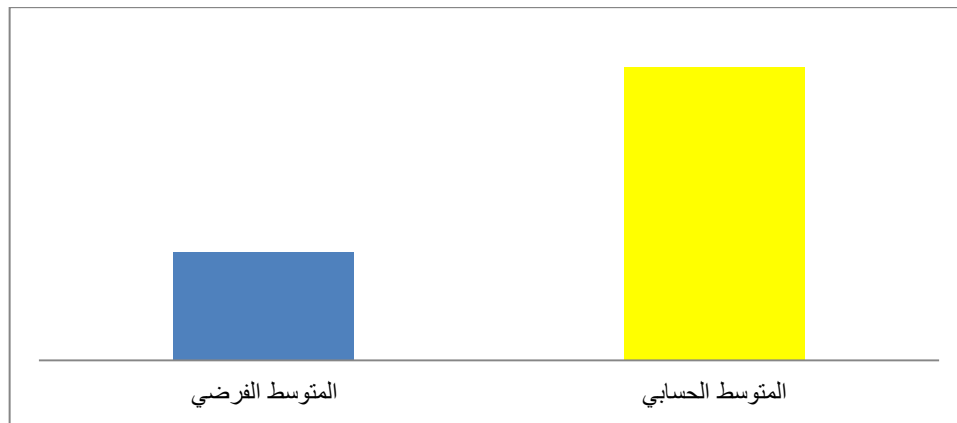
5-1-4 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة

للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الشخصية لدى المعاقين حركيا

اختبار الدلالة الإحصائية (T test)، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

جدول رقم(07):يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمحور الرابع

المتوسط الفرضي 14				الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للأفراد	حجم العينة	الدرجة الكلية
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T					
دال	0.05	29	12.30	2.57	2.30	16.57	30	الذات الشخصية



الشكل رقم (05) : الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمحور الرابع

من خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (07) والشكل رقم (05) : أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على محور الثالث الذات الأسرية والذي بلغ 16.57 نلاحظ أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 14 بناء عليه فإن للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الشخصية لدى المعاقين حركيا.

وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 7.05 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة" ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة بـ " للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الشخصية لدى المعاقين حركيا"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

5-2 مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

5-2-1 مناقشة وتفسير نتائج المحور الأول على ضوء الفرضية الجزئية الأولى :

من خلال الإجابة على الأسئلة وذلك فيما يخص الفرضية التي تنص على : **للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى المعاقين حركياً** تلعب الأنشطة الرياضية الترويحية دوراً حيوياً في تعزيز تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى المعاقين حركياً، حيث تساهم بشكل كبير في تحسين لياقتهم البدنية وقدرتهم على التحكم في أجسامهم. من خلال المشاركة في هذه الأنشطة، يكتسب الأفراد ثقة أكبر بأنفسهم بفضل الشعور بالإنجاز والتفوق الذي يرافق ممارسة الرياضة وبالإضافة إلى ذلك، توفر الأنشطة الرياضية الترويحية فرصاً للتفاعل الاجتماعي، مما يساعد على تكوين علاقات جديدة وتقليل مشاعر العزلة كما أن النشاط الترويحي يساهم في تحسين الحالة النفسية من خلال إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين، مما يعزز المزاج العام. علاوة على ذلك، تساعد هذه الأنشطة في تطوير مهارات جديدة وتعزيز القدرات الحالية، مما يمنح المعاقين حركياً شعوراً بالاستقلالية والاعتماد على النفس. باختصار، تُعد الأنشطة الرياضية الترويحية أداة فعالة في دعم تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى المعاقين حركياً من خلال توفير فوائد بدنية ونفسية واجتماعية متعددة.

ربط نتائج الدراسة مع الدراسات السابقة :

وهذا ما أكدته دراسة حربي سليم 2007 الذي توصل إلى :

أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذات الجسمية والمظهر العام بين المعوقين حركياً الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف وغير الممارسين، و لصالح الممارسين.

كما تتفق مع دراسة شالقو بن عثمان، شعالة أحمد 2021 الذين توصلوا

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المظهر العام بين المعاقين حركياً الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح الممارسين .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد الذات البدنية بين المعاقين حركياً الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح الممارسين .

وعليه فإن الفرضية الأولى التي تنص على أن **للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى المعاقين حركياً . قد تحققت.**

5-2-2 مناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني على ضوء الفرضية الجزئية الثانية :

من خلال الإجابة على الأسئلة وذلك فيما يخص الفرضية التي تنص على : **للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركياً**

تلعب الأنشطة الرياضية الترويحية دوراً محورياً في تعزيز تقدير الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركياً، حيث توفر لهم فرصاً متعددة للتفاعل الاجتماعي وبناء علاقات جديدة. من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية، يتاح للأفراد المعاقين حركياً الانخراط في مجتمعات رياضية متنوعة، مما يساعدهم على تجاوز العزلة الاجتماعية والشعور بالانتماء إلى مجموعة. هذا التفاعل الاجتماعي يعزز من ثقتهم بأنفسهم ويمنحهم شعوراً بالقبول والتقدير من قبل الآخرين. كما تتيح الأنشطة الرياضية فرصاً لتبادل الخبرات والمشاعر، مما يساهم في بناء دعم اجتماعي قوي ويساهم في تحسين نوعية حياتهم وعلاوة على ذلك، تعزز هذه الأنشطة من قدرتهم على التواصل والتفاعل مع الآخرين بشكل أكثر فعالية، مما ينعكس إيجابياً على تقديرهم لذاتهم ودورهم في المجتمع. باختصار، تسهم الأنشطة الرياضية الترويحية بشكل كبير في تعزيز تقدير الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركياً من خلال تعزيز التفاعل الاجتماعي والشعور بالانتماء والقبول.

ربط نتائج الدراسة مع الدراسات السابقة :

وهذا ما أكدته دراسة : بلحوت الطاهر 2017

- أن النشاط البدني المكيف يساعد على اكتساب تقدير ذات مرتفعة وتميبتها .
- السلوكيات الايجابية والقدرة على التكيف مع الغير كلها تتبع من خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية.

وهذا ما أكدته دراسة : شباحي أنور 2020

- ممارسة النشاط البدني المكيف تؤدي الى تقبل الذات والثقة بالنفس للأطفال المعاقين سمعياً.
- النشاط البدني الرياضي المكيف يؤثر على تقدير الذات للأطفال المعاقين سمعياً.
- أن النشاط البدني المكيف يساعد على اكتساب تقدير الذات مرتفعة وتميبتها.
- مستوى تقدير الذات كان مرتفعاً عند كل أفراد العينة حسب ما أسفرت عنه النتائج.

وعليه فإن الفرضية الثانية التي تنص على أن **للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركياً . قد تحققت.**

5-2-3 مناقشة وتفسير نتائج المحور الثالث على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال الإجابة على الأسئلة وذلك فيما يخص الفرضية التي تنص على : للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الأسرية لدى المعاقين حركياً

تلعب الأنشطة الرياضية الترويحية دوراً مهماً في تعزيز تقدير الذات الأسرية لدى المعاقين حركياً. من خلال المشاركة في هذه الأنشطة، يتمكن الأفراد من تعزيز شعورهم بالقدرة والإنجاز، مما يساهم في تحسين صورتهم الذاتية وتعزيز الثقة بالنفس. علاوة على ذلك، تساهم الرياضات الترويحية في تحسين الصحة النفسية والجسدية، مما ينعكس إيجاباً على العلاقات الأسرية. تتاح للأسر فرص لمشاركة تجارب ممتعة وداعمة، مما يعزز الروابط العاطفية والتواصل الفعال بين أفراد الأسرة، كما تتيح هذه الأنشطة للأسر الفرصة لملاحظة قدرات وإمكانات المعاقين حركياً بعيداً عن التحديات اليومية، مما يعزز الفخر والاحترام المتبادل. بالتالي، تصبح الأنشطة الرياضية الترويحية أداة فعالة ليس فقط لتحسين صحة المعاقين حركياً ولكن أيضاً لتعزيز الترابط الأسري والتقدير الذاتي داخل الأسرة.

وهذا ما أكدته دراسة : عشاشة علاء 2019

- إن هناك تأثير إيجابي لممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف على مستوى تقدير الذات عند الأطفال المعاقين سمعياً
- تقبل الطفل الأصم أولاً في وسطه العائلي، فعلى جميع أفراد الأسرة التعامل مع طفلهم الأصم بطريقة عادية دون مبالغة.
- محاولة توفير الإمكانيات اللازمة لمساعدة الطفل الأصم على مسايرة إعاقته
- تكوين نوادي رياضية على مستوى مراكز الأطفال الصم وإتاحة فرص الممارسة للجميع
- إقامة دورات رياضية في مختلف الرياضات وذلك طول السنة.

وعليه فإن الفرضية الثالثة التي تنص على أن للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الأسرية لدى المعاقين حركياً . **قد تحققت.**

5-2-4 مناقشة وتفسير نتائج المحور الثالث على ضوء الفرضية الجزئية الرابعة:

من خلال الإجابة على الأسئلة وذلك فيما يخص الفرضية التي تنص على : **للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الشخصية لدى المعاقين حركياً .**

تلعب الأنشطة الرياضية الترويحية دوراً حيوياً في تعزيز تقدير الذات الشخصية لدى المعاقين حركياً ، و المشاركة في هذه الأنشطة تمنح الأفراد فرصة لاختبار قدراتهم البدنية والنفسية، مما يعزز شعورهم بالكفاءة والإنجاز من خلال تحقيق الأهداف الشخصية والتفاعل مع الآخرين في بيئة مشجعة وداعمة، يتمكن المعاقون حركياً من بناء صورة إيجابية عن أنفسهم وتعزيز ثقتهم بقدراتهم. الرياضة الترويحية توفر أيضاً فرصاً للاختلاط الاجتماعي وتكوين صداقات جديدة، مما يقلل من مشاعر العزلة والوحدة. كما أن التقدم والنجاح في هذه الأنشطة يمكن أن ينعكس بشكل إيجابي على نواحي الحياة الأخرى، حيث يشعر الفرد بالمزيد من الحافز والتفاؤل تجاه المستقبل. في النهاية، تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين جودة الحياة بشكل عام وتعزيز الشعور بالاستقلالية والرضا الشخصي لدى المعاقين حركياً.

وهذا ما أكدته دراسة : بلال بوزينة 2019

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف لعب دوراً في الرفع من مستوى تقدير الذات لدى العينة الممارسة وذلك نتيجة التمارين والحركات الرياضية والمقابلات التي يقومون بها مما يعزز شعورهم بالرضا عن أنفسهم ويقلل من شعورهم بالنقص البدني الذي يعانون منه ويحسن صورة ذاتهم لهم ، ما تعتبر أيضاً ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة ونتائجها أحد محركات الاهتمام الأسري ، من خلال ما تبديه الأسرة من تشجيع وتحفيز بل وحتى شهرة لابنها أو أحد أفرادها داخل العائلة الكبيرة ، وجيران الحي وأحياناً تصل لكل المنطقة من خلال الشهرة التي يحظى بها ، وقد يكون محط إعجاب وقوة للأشخاص الغير ممارسين للرياضة في يومياتهم بشكل منتظم .

وعليه فإن الفرضية الرابعة التي تنص على أن **للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الشخصية لدى المعاقين حركياً . قد تحققت.**

الفصل السادس

الاستنتاجات و الاقتراحات

6-1 الاستنتاج العام:

انطلاقاً من التساؤلات الجزئية التي اندرجت عن اشكالية بحثنا هذا وعلى ضوء الاستفادة من الدراسات السابقة ومن خلال المعلومات والأفكار و مقياس التي كانت موجه للاعبين القسم الاول لكرة السلة على الكراسي المتحركة والقيام بتحليل وتفسير النتائج وتحقيق فروض البحث استنتجنا ما يلي :

- ✓ للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى المعاقين حركياً
 - ✓ للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركياً .
 - ✓ للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الأسرية لدى المعاقين حركياً.
 - ✓ للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقدير الذات الشخصية لدى المعاقين حركياً.
- كل هذا من خلال دراسة لأنشطة الرياضة الترويحية دور في تنمية مفهوم الذات لدى المعاقين حركياً.

6-2 الاقتراحات والتوصيات:

- ✓ الاستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث لتكوين إطارات مختصة في تدريب المعوقين و الإطلاع على الوسائل و المناهج الحديثة في هذا المجال، وتعميم فائدة التكنولوجيا على هاته الشريحة وذلك بتزويد مراكز التكوين المهني بأجهزة ووسائل متطورة تتوافق و طبيعة الإعاقة .
- ✓ ضرورة الإهتمام برياضة المعوقين من طرف أجهزة الإعلام حتي يتم التحسيس بأهميتها ، و التعريف بها في أوساط المجتمع .
- ✓ التركيز على أهمية البرمجة المناسبة للرياضة المكيفة لذوي الإعاقة الحركية للتطلع إلى مخطط مستقبلي في إعداد البرامج، و إعطاء صورة واضحة حول تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على مستويات تقدير الذات لدى فئة المعوقين حركياً، حتى يتم التحسيس بالآثار الإيجابية الناجمة عن الممارسة .
- ✓ توعية الأسر بأصول المعاملة النفسية و التربوية للمعوق، و العمل على تنمية وجهة تقبل الإعاقة عن طريق التعويض بالممارسة الرياضية المكيفة و محاولة الرفع من درجة التقدير الإيجابي للمعاق ذاتياً .

✓ إبراز واقع الأنشطة الرياضية الترويحية الخاصة بفئة المعوقين حركيا في الجزائر و محاولة الوصول بهذه الأخيرة إلى درجة التقدير الإيجابي للذات طبقا لتصوراتهم الشخصية الكشف عن أهمية التعويض بالممارسة الرياضية لفئة المعوقين حركيا و دور ذلك في تخطي بعض المشاكل التي تتركها الإعاقة على الشخصية، و إستغلال القدرات والإمكانات للرفع من درجة ثقة هذا الأخير في نفسه.

✓ الزيادة من عدد المراكز و الجمعيات الخاصة بالمعوقين بالشكل الذي يسمح بتوفير مركز واحد على الأقل في كل ولاية ، و جمعية على مستوى كل بلدية .

✓ ضرورة دعم المراكز و المستشفيات و الجمعيات التي تتعامل مع هذه الشريحة بأكبر عدد من المختصين في ميدان التربية الخاصة، و إيلائهم الأهمية و المكانة اللازمة حتى يتسنى لهم القيام بعملهم على أحسن وجه في توجيه المعوقين ، و الرفع من معاناتهم .

✓ التنسيق بين مختلف الجهات الوصية على المعوقين حركيا و الجامعات بغرض القيام بدراسات حول الإعاقة الحركية و علاقتها بمتغيرات أخرى للشخصية، أو في علاقتها بإتجاهات الأسرة و المجتمع ، و التكثيف من برامج الوقاية من الإعاقة بأشكالها.

3-6 الآفاق المستقبلية للدراسة:

- وجوب إتمام هذا النوع من الدراسات لما له من أهمية كبيرة في المجال الرياضي الترويحي.
- إجراء دراسات مماثلة في بيئات و مجتمعات أخرى، تكون أوسع من مجتمع الدراسة الحالية ومقارنة نتائجها بنتائج الدراسة.
- إجراء دراسات مماثلة في أطوار تعليمية مختلفة، ومن جهات نظر أخرى ومختلفة للاستفادة أكثر.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1-المصادر

1. ابن منظور (1988)، لسان العرب، دار المعارف، القاهرة، مصر، ط1.
- 2-قائمة الكتب باللغة العربية:
2. إحسان الحسن، (2005)، علم الاجتماع الرياضي، الناشر: دار وائل للنشر الطبعة: الأولى
3. الأحمد أمل(2004)، مشكلات وقضايا نفسية، مؤسسة الرسالة، ط1، بيروت، لبنان.
4. أحمد محمد الطيب(1999): الإحصاء في التربية وعلم النفس، المكتب الجامعي الحديث، ط1، الإسكندرية، مصر.
5. جاسم حمادي، (1998)، علم الاجتماع الرياضي، طرابلس، ليبيا.
6. جمال الخطيب (1998) :مقدمة في الإعاقة السمعية ،ط1 ، دار الفكر الاسلامي الحديث ، عمان.
7. حامد زهران (1980)، التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ط2.
8. الحميدي محمد القيدان(2002)، تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى.
9. الحوري، عكله سليمان، العزاوي، كامل عبود . (2012) . الاعداد النفسي للرياضيين، اريد، دار الكتاب، الاردن
10. حورية محمد الزيادات، تقوية مهارات الإتصال وتحسين مفهوم الذات لدى أطفال قرى، ط1، مركز الكتاب الأكاديمي، عمان، الأردن.
11. خير الدين علي أحمد عويس(1997): دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة،مصر .
12. خير الدين عويس وعصام الهلالي (1997)، علم الاجتماع الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر .
13. الروسان أيوب حمدان محمود(1995)، أثر العقاب البدني والنفسي على مفهوم الذات لدى طلبة الصفين الخامس والسادس الأساسيين في لواء بني كنانة، الجامعة الأردنية.
14. سامي ملحم(2000): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر، ط1، عمان، الأردن.
15. سلامة عبد الحافظ (2007)، علم النفس الإجتماعي، دار اليازوري، عمان.
16. سليم مريم (2005)، تقدير الذات والثقة بالنفس، دار النهضة العربي.
17. طه عبد الرحيم طه (2000)، الترويج، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، ط1.
18. عبد الفتاح محمد العيسوي، عبد الرحمان محمد العيسوي(1996): مناهج البحث العلمي في الفكر الحديث، دار الراتب الجامعية، (ب، ط)، الإسكندرية، مصر.
19. عبد الواحد الكبيسي(2007): القياس والتقويم ،دار جرير للنشر و التوزيع ،ط1،عمان،الأردن.
20. عطيات محمد خطاب (1982)، أوقات الفراغ والترويج، دار المعارف، ط3، القاهرة.

21. فريق عمونة (2002)، مبادئ وطرق التربية الرياضية للمعاقين ، ط1، الإسكندرية، مصر .
22. فضيل دليو(1995): دراسات في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، (ب، ط)، بن عكنون، الجزائر .
23. كمال درويش (1990)، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر .
24. ليلى السيد فرحات(2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر .
25. محمد حسن علاوي (1992)، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، مصر .
26. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب(1999) : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة .
27. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان(1996): القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر .
28. محمد خالد حموده وطه عبد الرحيم (1991) : برنامج تروحي لمعسكرات الاعداد للفرق القومية كرة اليد ، بحوث التربية الرياضية بالوطن العربي ، عمان .
29. محمد رفعت حسن (1977)، الرياضة والمعوقين، الهيئة الوصية العامة للكتاب، القاهرة.
30. محمد زيان عمر(1983): البحث العلمي (مناهجه وتقنياته)، ديوان المطبوعات الجامعية، ط4، الجزائر .
31. محمد شفيق(1998): البحث العلمي، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي، (ب، ط) الإسكندرية، مصر .
32. محمد عادل خطاب (1967)، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، ط1.
33. محمد محمد الحماحي (1997)، الرياضة للجميع (الفلسفة و التطبيق)، مركز الكتاب للنشر ، مصر الجديدة.
34. مصطفى السايح (2007)، علم الاجتماع الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر .
35. منى صبحي الحديدي (1996) : مقدمة في الإعاقة البصرية ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان .

المراجع باللغة الأجنبية:

36. Alian Touraine, société post industrielle, editindonoél, paris 1969

37. Aronson ،E.؛ Wilson ،T.؛ Akert ،R. (2007). Social Psychology. New York: Pearson Prentice Hall.
38. Guimond ،Serge؛ Chatard, Armand؛ Martinot, Delphine؛ Crisp, Richard J.؛ Redersdorff, Sandrine (2006). "Social comparison, self-stereotyping, and gender differences in self-construals". Journal of Personality and Social Psychology.
39. Shapka ،Jennifer؛ Keating ،Daniel (2005 أبريل). "Structure and Change in Self-Concept during Adolescence". Canadian Journal of Behavioural Science.

المذكرات والأطروحات الجامعية:

40. أمال هببر (2017)، مفهوم الذات لدى أستاذة التعليم الثانوي وعلاقته بمستوى الأداء الوظيفي في ضوء نظرية ماسلو لتدرج الحاجات، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماستر، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي-الجزائر.
41. بن سليمان العربي، نعيمة زكرياء (2017)، دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-17 سنة)، رسالة ماستر، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
42. حكيم ملاح، إيهاب وسيم خنفوف(2018)، بعض أبعاد مفهوم الذات وعلاقتها باتجاهات الطلبة نحو الحياة المستقبلية في ظل المستجدات الراهنة، أطروحة لنيل شهادة الماستر في التربية الرياضية، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي الجزائر.
43. سحر علي طه علي جزر (2001)، مفهوم الذات لدى مرض الجلد السيكوسوماتيين، بحث مقدم للحصول على درجة الماجستير، قسم علم النفس، جامعة عين شمس العراق.
44. عبد الله بن ناصر بن عبد الله السدحان 1419 هـ، الترويح (دوافعه-ضوابطه-تطبيقاته في العصر النبوي)
45. علواني زينب (2017)، تأثير الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة على مستوى تقدير الذات لدى المعاق حركياً، مذكرة مقدمة لاستكمال شهادة شهادة ماستر، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر.
46. فتاحين عائشة، دراسة التكيف النفسي البيداغوجي لدى المعوق جسمياً نموذج خاص بالمتعلم جسماً أو بصرياً أطروحة دكتوراه معهد علم النفس و علوم التربية جامعة الجزائر.
47. هديل عوض الطراونة 2014، مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية، جامعة مؤتة، الأردن.
48. وهيبية صايم (2016)، أثر النشاط الرياضي الترويحي على تنمية المهارات النفسية لدى المعاق حركياً، رسالة ماستر، جامعة زيان عاشور الجلفة.

4- القواميس والمعاجم:

49. أحمد حامد (2002)، المعجم الجامع، نابلس (فلسطين)

المقالات والمجلات العلمية

50. إخلاص محمد عبد الرحمان (2016)، مفهوم الذات لذوي الإعاقة السمعية بالمركز الدولي للسمع بمدينة ود مدني، مجلة الجزيرة للعلوم التربوية والإنسانية، مج 13.

51. صوالحة، محمد أحمد وقواسمه، الفروق في مفهوم الذات لدى عينة من لأبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في الأردن، مجلة مركز البحوث التربوية، عدد 6، قطر، 214.

52. مروان رشيد فيصل العيداني: مجلة البيان 16/90، الترويج عن النفس في الإسلام، . وكتاب قضايا اللهو والترفيه بين الحاجة النفسية والضوابط الشرعية/، دار طيبة، الطبعة الأولى 1419هـ، الرياض لسان العرب، ابن منظور، دار صادر، بدون تاريخ، ج 2.

53. البحيري، عبد الرقيب احمد. (2001) برامج التدخل العلاجي للمعاقين عقلياً في المؤتمر السنوي التاسع عشر، (L E P I) ضوء النماذج الدعم مصر، والمؤتمر العربي الحادي عشر لعلم النفس، برنامج المؤتمرات وملخصات الأبحاث، الجمعية المصرية للدراسات النفسية.

54. مجيد فرنان وصبرين مختاري، تفعيل الأنشطة الرياضية الترفيهية ضمن الجمعيات الرياضية كآلية للاستثمار السياحي في الجزائر، مجلة المعارف المجلد 17، العدد 1 جوان 2022، البويرة-الجزائر

6-المواقع الإلكترونية

55. نانسي البوريني، 2022، موقع أي العربي

قائمة الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط الرياضي المكيف



مقياس تقدير الذات

في إطار القيام بدراسة - ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص : النشاط الرياضي المكيف والصحة تحت عنوان : دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية مفهوم الذات لدى المعاقين حركيا وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع ، نرجو منك الإجابة عن أسئلة الاستبيان بعناية ووضع علامة (x) على الإجابة

إشراف الدكتور :

مخلوف بلقاسم

من اعداد الطالب :

لعامرة أيوب عبد الله

السنة الدراسية : 2023-2024

رقم	العبارات	تنطبق	أحيانا تنطبق	لا تنطبق
بعد الذات الجسمية والبدنية				
1	يبدو لي أحيانا أن شكلي غير مقبول.			
2	أعتقد بأنني لست جذابا بالنسبة للجنس الآخر			
3	أتمتع بقدر مقبول من اللياقة البدنية			
4	أشعر بأن حجم جسمي يتناسب تماما مع وزني			
5	أشعر بأن صحتي ليست على ما يرام			
بعد الذات الاجتماعية				
6	لست راضيا عن علاقاتي الاجتماعية مع كثير من الناس			
7	أشعر بأنني عضو له دور مهم في المجتمع			
8	لا أميل إلى زيارة المعارض و المتاحف			
9	أشعر بأنني غير راض عن مجموعة أصدقائي			
10	أشعر كثيرا بأنه ليس لي أصدقاء كثيرون			
11	لا ينصب زملائي الي ما اقوله			
12	يطلب أغلب أصدقائي مساعدتي في حل مشكلاتهم الخاصة			
13	لا أرغب عادة في حضور المناسبات الاجتماعية و الحفلات العامة			
14	لا أحب بعض الناس ممن أعرفهم لأنهم ينتقدوني			
15	لا أعرف أحيانا كيف أستمتع بوقت فراغي			
بعد الذات الأسرية				
16	أشعر بأنني أتعامل مع والدي بطريقة لا تلقي به			
17	أحس بأن علاقتي مع إخوتي حسنة للغاية			
18	يؤخذ رأيي في كثير من الموضوعات الخاصة بالأسرة			
19	أستشير بعض أفراد أسرتي عند القيام بأمر من الأمور المهمة			

			تضايقتني زيارات الأقارب	20
			يسعدني دائما حضور الجلسات العائلية مع أفراد أسرتي	21
بعد الذات الشخصية				
			عادة ما أشعر بالراحة النفسية و السعادة في حياتي	22
			لا أستطيع إخفاء إنفعالاتي عندما يضايقتني أمر من الأمور	23
			أستطيع ضبط نفسي و السيطرة على تصرفاتي في الموقف المثيرة	24
			أعتقد بأنني أفضل من كثير من الناس	25
			أعتقد دائما على نفسي و مهارتي في مواجهة المواقف و المشكلات	26
			أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حاليا (في الدراسة أو العمل)	27
			أشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الاعمال	28
			لا يمكنني القيام بكثير من الاعمال التي يقوم بها الاخرون بنفس الدرجة	29
			لا أميل إلى التقليل من شأن نفسي	30