



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي: .....

القسم: النشاط البدني الرياضي المكيف

الرمز: .....

الشعبة: النشاط البدني الرياضي المكيف

التخصص: النشاط الرياضي المكيف والصحة

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

صورة الجسم وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على

الكراسي المتحركة

دراسة ميدانية على لاعبي نادي نور لكرة السلة على الكراسي المتحركة بالمسيلة

إشراف الدكتور:

إعداد الطالب:

د. خلادي مراد

شبابجي نبيل

السنة الجامعية: 2024/2023



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي: .....

القسم: النشاط البدني الرياضي المكيف

الرمز: .....

الشعبة: النشاط البدني الرياضي المكيف

التخصص: النشاط الرياضي المكيف والصحة

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

صورة الجسم وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على

الكراسي المتحركة

دراسة ميدانية على لاعبي نادي نور لكرة السلة على الكراسي المتحركة بالمسيلة

إشراف الدكتور:

د. خلادي مراد

إعداد الطالب:

شبابجي نبيل

السنة الجامعية: 2024/2023

# تشكر

أشكر الله سبحانه وتعالى لأنه أمدني بالصحة والعافية

لإتمام هذا العمل ،وبعد أخص بالشكر

الأستاذ الدكتور خلادي مراد على متابعته

لجميع مراحل إنجاز هذا البحث المتواضع بصدر رجب ،

فأسأل الله أن يزيده فضلا على فضل،

وعلما على علم ونورا على نور .

كما أشكر كل من أعانني في إعداد هذا العمل

المتواضع بأي وجه كان .

وأسأل الله أن يجزيهم عني أحسن الجزاء

✚ نبيل شباجي



# إهداء

الى ينبوع الحنان ورمز الصفاء الى قلبين كلهما حب ووفاء

الى من سهرنا من أجلي وكابدا الشقاء :

أمي وأبي حفظهما الله ورعاهما.

الى إخوتي وأخواتي الأعزاء على نفسي

الى كل من ساهم في مساعدتي على إنجاز هذا

العمل المتواضع الى زملائي في المعهد وكل

أساتذته وعماله

الى الزوجة الكريمة التي كانت سببا في العودة

الى مزاولة الدراسة بعد انقطاع

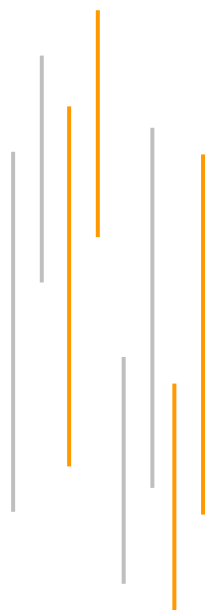
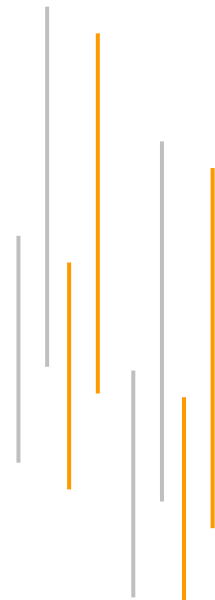
الى ابنتي وقرّة عيني توبة

أهدي كل حرف أوردته في هذه الرسالة

✚ نبيل شباجي



# قائمة المحتوى



## قائمة المحتوى

	تشكرات
	إهداء
	قائمة المحتوى
	قائمة الجداول
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية
أ	مقدمة
<b>الجانب المنهجي</b>	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1-1- الاشكالية
6	1-2- الفرضيات
6	1-3- أهمية الدراسة
7	1-4- أهداف الدراسة
7	1-5- تحديد مصطلحات الدراسة
9	1-6- الدراسات السابقة
13	1-7- مميزات الدراسة الحالية
<b>الجانب النظري</b>	
الفصل الثاني: صورة الجسم	
16	تمهيد
17	2-1- نبذة عن مفهوم صورة الجسم
19	2-2- النظريات المفسرة للصورة الجسم
21	2-3- أهمية صورة الجسم
22	2-4- مكونات صورة الجسم
23	2-5- ابعاد صورة الجسم
24	2-6- صورة الجسم وانعكاساتها على سلوك الفرد
25	2-7- الصورة الجسمية واضطراب صورة الجسم

25	8-2-محاكات تشخيص اضطراب بصورة الجسم
27	خلاصة
الفصل الثالث: الثقة بالنفس والإعاقة الحركية	
29	3-1- الثقة بالنفس
29	3-1-1-تعريف الثقة بالنفس
30	3-1-2-أهمية الثقة بالنفس
32	3-1-3-مظاهر الثقة بالنفس
33	3-1-4-مظاهر ضعف الثقة بالنفس
34	3-1-5-النظريات المفسرة للثقة بالنفس
37	3-1-6-تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس
38	3-1-7-معوقات نمو الثقة بالنفس
41	3-1-8-تنمية مستوى الثقة بالنفس
42	3-2- الإعاقة الحركية
42	3-2-1-تعريف المعاق
42	3-2-2-تعريف الإعاقة الحركية
43	3-2-3-أنواع الإعاقة الحركية
44	3-2-4-أسباب الإعاقة الحركية
47	3-2-5-الاثار الناتجة عن الإعاقة الحركية
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
51	تمهيد
52	4-1-الدراسة الإستطلاعية
53	4-2-منهج الدراسة
53	4-3-متغيرات الدراسة
53	4-4-مجتمع وعينة الدراسة
54	4-5-أدوات جمع البيانات
54	4-6-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية
56	4-7-تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية

56	4-8-خطوات إجراء الدراسة الميدانية
57	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
59	5-1-عرض وتحليل النتائج
67	5-2-مناقشة نتائج الدراسة
الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات	
70	6-1-الاستنتاج العام
70	6-2-الاقتراحات والتوصيات
72	قائمة المصادر والمراجع
76	قائمة الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
55	الجدول رقم 01: يوضح مصفوفة ارتباطات أبعاد مقياس صورة الجسم بالدرجة الكلية للمقياس.
55	جدول رقم 02: يمثل قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس صورة الجسم.
55	الجدول رقم 03: يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس الثقة بالنفس بالدرجة الكلية للمقياس.
56	جدول رقم 04: يمثل قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس.
59	جدول رقم 05: يوضح المستويات في متغيرات الدراسة.
59	جدول رقم 06: يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد صورة الجسم الذاتية
60	جدول رقم 07: يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد صورة الجسم الإدراكية
62	جدول رقم 08: يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد صورة الجسم السلوكية
63	جدول رقم 09: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس صورة الجسم
64	جدول (10): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الثقة بالنفس
65	الجدول رقم (11) يوضح العلاقة بين مختلف أبعاد صورة الجسم و الثقة بالنفس الرياضي

## الملخص باللغة العربية

عنوان الدراسة: صورة الجسم وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي

المتحركة -دراسة ميدانية على لاعبي فريق نور لكرة السلة على الكراسي المتحركة بالمسيلة-

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين صورة الجسم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الإرتباطية وبلغت عينة الدراسة 18 لاعب من لاعبي نادي نور لكرة السلة على الكراسي المتحركة، تم اختيارهم بطريقة قصدية وقد اعتمد الباحث أدوات جمع البيانات: في أداتين من أدوات البحث وهي تتناسب والمنهج المتبع في الدراسة وهي: مقياس صورة الجسم ومقياس الثقة بالنفس وقد توصلت الدراسة إلى أن

✓ مستوى صورة الجسم لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة كان متوسط.

✓ مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لم يكن مرتفع.

✓ لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين أبعاد صورة الجسم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة

على الكراسي المتحركة.

الكلمات المفتاحية: صورة الجسم- الثقة بالنفس - لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

## الملخص باللغة الإنجليزية

**Study title:** Body image and its relationship to self-confidence among wheelchair basketball players - a field study on Nour wheelchair basketball team players in M'sila-

This study aimed to identify the relationship between body image and self-confidence among wheelchair basketball players. The researcher used the descriptive approach using the survey method and correlational relationships. The study sample consisted of 18 players from the Nour Wheelchair Basketball Club, who were chosen in an intentional manner. The researcher adopted data collection tools: two research tools, which are consistent with the approach followed in the study, which is: an image scale. Body and self-confidence scale.

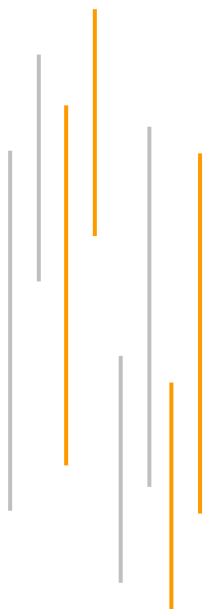
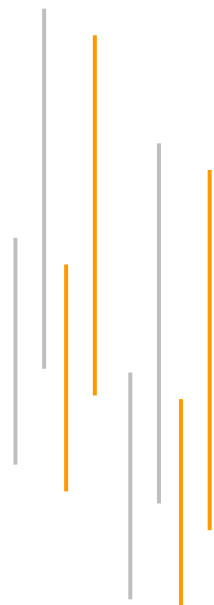
The study found that

- The level of body image among wheelchair basketball players was average.
- The level of self-confidence among wheelchair basketball players was not high.
- There is no statistically significant correlation between body image dimensions and self-confidence among wheelchair basketball players.

**Keywords:** body image - self-confidence - wheelchair basketball players.



# مقدمة



## مقدمة:

تعد صورة الانسان عن نفسه من أهم المظاهر التي تؤثر على شخصيته والتي قد يتكون لها تأثير كبير سواء كان سلبيا أم ايجابيا وهي صورة ذهنية يكونها الفرد عن نفسه ، فقد تتأثر هذه الصورة بما يسمعه أو يراه من قبل الآخرين ، ففي بعض الاحيان تتعزز هذه الصورة إيجابيا من خلال كلمات المدح والاعجاب أو قد تتأثر سلبا عن طريق بعض الأعراض السلبية التي تطرق ذهنه ، أو يراها في عيون الآخرين لذا تعد صورة الجسم انعكاسا نفسيا للجانب الوظيفي والعصبي، فهي تمثل فكرة الانسان عن نفسه، وعلاقتها بالمحيط الخارجي، فضلا عن كونها رابطا يحدد السلوك الذي يمارسه الفرد

ويعد الاهتمام بالفئات ذوي الإحتياجات الخاصة و منهم المعاقون - سمةً من سمات المجتمعات المتحضرة، فمقياس تحضر الشعوب وتقدمها يكون بمدى الاهتمام العادل بجميع فئات المجتمع بصفة عامة، فالطفل المعوق مواطن له ما للمواطن العادي من حقوق وعليه من ما عليه من واجبات، ولن يكون المجتمع طبيعياً ما لم يشترك جميع أفراده العاديون منهم وغير العاديين بمن فيهم المعوقون حركياً جنبياً إلى جنب في ميادين الحياة، وعلى أسس مبنية على التفاهم والإحترام. (كمال، 2009، ص 3) لذلك تحرص كل المجتمعات على تقديم وتسهيل كافة أنواع الخدمات الصحية والتعليمية والمهنية والرياضية، بما يتناسب مع إعاقاتهم وشدتها وإمكاناتهم، وفي الجزائر قامت الدولة بكفالة فئة ذوي الإحتياجات الخاصة من خلال تخصيص مراكز طبية بيداغوجية لكل فئة، حتى يسهل تعليمهم وتقديم البرامج الخاصة بهم ثقافية كانت او تعليمية أو رياضية لتحقيق أقصى استفادة منها.

وتعد الثقة بالنفس عاملا مكتسبا وأن هناك ما يمكن تفعيله لتعزيز ثقتك بنفسك مثل الصورة الايجابية للجسم إذ أن صورة الجسد لها أبعاد نفسية ولها تأثير كبير على شخصيته وتصرفاته فهي خليط من المكونات الإدراكية والوجدانية والسلوكية، حيث أن الثقة بالنفس من المفاهيم المهمة والعناصر الأساسية في شخصية الانسان لذا يسعى الأخصائيون لتعزيز الثقة بالنفس لدى الأفراد إيماناً منهم بأن ارتفاع مستوى الثقة بالنفس يؤدي الى ارتفاع في أداء الفرد في جميع الاصعدة.

و يُعتبر مظهر الجسم من الأمور الرئيسية التي تشغل بال الكثير من الناس، و يظهر ذلك جلياً في النظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الإجتماعية للمظهر و النظرة الداخلية التي تُشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية التي يبدو عليها مظهر الفرد في الواقع، والنظرة الداخلية بمعناها الواسع هو ما أطلق عليها علماء النفس صورة الجسم (الأطرش ، 2015، ص 336) وتمثل صورة الجسد اتجاهات

الفرد نحو جسده خاصة الحجم والشكل، والجمال، وتقييماته وخبراته الإنفعالية المرتبطة بصفاته الجسدية، وتساعد الصورة الإيجابية للجسد في رؤية الفرد نفسه جذاباً، ودور ذلك في نمو الشخصية الناضجة، ومستوى الصحة النفسية، بينما تؤثر الصورة السلبية للجسد على حياة الفرد.

حيث تنتج الإعاقة أثارا نفسية قد تحدث تغييرات كبيرة في شخصية الفرد وتؤثر بصورة خاصة على صحته النفسية، لذلك يجب توفير الرعاية المناسبة للمعاقين، وبطبع يوجد إختلاف بين المعاقين في تقبلهم للإعاقة كما تبرز لديهم سمات شخصية معينة بصورة واضحة مثل: ضعف الثقة في النفس، عدم التفاؤل وعدم الشعور بالسعادة والرضا وكذلك عدم إكمال نمو الفاعلية ووضوح التفكير لديهم، هذه السمات تنتج من الإحباط المتكرر والفشل في مواجهة متطلبات الحياة بصورة عادية، كما يلجأ بعض المعاقين إلى الحد من النكوص، ومحاولة التعويض وإندماجه في الجماعة.

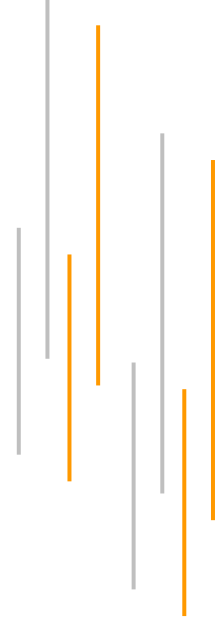
وحتى يأتي بحثنا هذا بثماره ومصادقته استهل الباحث هذه الدراسة بالمقدمة فقد كانت عبارة عن تقديم للإشارة عن الموضوع الذي بصدد دراسته، ثم الجانب التمهيدي المتمثل في الفصل الاول تحت عنوان الإطار العام للدراسة عرض من خلاله مشكلة وإشكالية الدراسة ووضع الفروض وأهمية الدراسة، و أهداف الدراسة، بالإضافة إلى تحديد المفاهيم والمصطلحات والدراسات السابقة.

بالإضافة إلى جانبين أولهما جانب نظري وإحتوى هذا الأخير على فصلين متعلقة بالمتغيرات الرئيسية لهذا البحث والمتمثلة في الفصل الثاني تحت عنوان صورة الجسم والفصل الثالث الثقة بالنفس والإعاقة الحركية

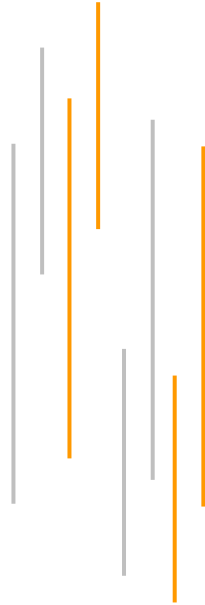
وثانيهما جانب تطبيقي واحتوى الآخر على ثلاث فصول الفصل الرابع خصصه الباحث لعرض منهجية الدراسة من عينة وأدوات بحث ومعالجة إحصائية، ثم يليه الفصل الخامس لعرض و تحليل ومناقشة النتائج، ثم يليه الفصل السادس الخاص بالاستنتاجات والاقتراحات، حيث توصل الباحث في الأخير على التوصيات والمقترحات.

# الجانب المنهجي





## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة



## 1-1- الإشكالية:

رياضة المعاقين هي عملية تربوية هادفة، صممت للتعرف على المشكلات والمساعدة على حلها وتقديم الخدمات من النواحي النفسية والحركية والاجتماعية، وتشمل هذه الأخيرة على المساعدات الحركية والبرامج التربوية لهذه الفئة لمساعدتهم على النمو السليم لتحقيق حياة أفضل لهم.

تنتج الإعاقة أثارا نفسية قد تحدث تغيرات كبيرة في شخصية الفرد لذلك يجب توفير الرعاية النفسية المناسبة للمعاقين لأنه يوجد اختلاف بين المعاقين لتقبلهم للإعاقة، حيث تبرز لديهم سمات شخصية معينة مثل التبعية أو القلق الشديد وخاصة ضعف الثقة بالنفس التي تنتج نتيجة الإحباط والفشل في مواجهة متطلبات الحياة.

قد تتأثر هذه الصورة بما يسمعه أو يراه من قبل الآخرين ففي بعض الأحيان تتعزز هذه الصورة إيجابياً من خلال كلمات المدح أو الأعجاب أو قد تتأثر سلباً عن طريق بعض الآراء السلبية التي تطرق ذهنه أو يراها في عيون الآخرين. لذا تعد صورة الجسد إنعكاساً نفسياً للجانب الوظيفي والعصبي فهي تمثل فكرة الإنسان عن نفسه وعلاقتها بالمحيط الخارجي، فضلاً عن كونها ضابطاً يحدد السلوك الذي يمارسه الفرد.

إن الثقة بالنفس هي إحدى الوسائل المهمة التي تؤدي إلى الرّاحة النفسية وتحقيق الذات، وهنا يظهر الفرق بين الإنسان الواثق بنفسه فهو يشعر بأنّه حقق ذاته من خلال استنفاد مهاراته وقدراته في تحقيق غاياته وأهدافه وهذا بلا شك يشعره بالراحة والرّضا النفسي. بينما ترى الإنسان الذي لا يتمتع بقدر كاف من الثقة بالنفس يشعر بالألم النفسي نتيجة عدم القدرة عن التعبير عن قدراته ومهاراته واستغلالها بالشكل الأمثل. كما أنّ عدم القدرة على المشاركة الإجتماعية نتيجة فقدان الثقة بالنفس يجعل هناك طاقة زائدة في النفس قد تتحوّل في كثيرٍ من الأحيان إلى طاقة سلبية تؤثر على صحة الإنسان النفسيّة.

تعد الثقة بالنفس عاملاً مكتسباً وأن هناك ما يمكن تفعيله لتعزيز ثقة المعاق حركيا بنفسه، مثل الصورة الإيجابية للجسد إذ أن صورة الجسد لها أبعاد نفسية ولها تأثير كبير على شخصيته وتصرفاته فهي خليط من المكونات الإدراكية والوجدانية والسلوكية.

أحس الباحث وجود مشكلة البحث هذا بين أفراد رياضي فرق كرة السلة على الكراسي المتحركة وهي مشكلة تستدعي الدراسة والبحث، مما شجعنا لدراسة الموضوع بشكل علمي ميداني والتحقق من مستوى صورة الجسم وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا، إضافة إلى ذلك يعد البحث الحالي محاولة للكشف عن العلاقة بين صورة الجسم والثقة بالنفس لدى فريق النور لكرة السلة على الكراسي المتحركة.

ومما سبق تبادر إلى الذهن التساؤل العام التالي:

التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

التساؤلات الفرعية

✓ ما مستوى صورة الجسم لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

✓ ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

✓ هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين أبعاد صورة الجسم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة

السلة على الكراسي المتحركة ؟

1-2-الفرضيات:

❖ الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

❖ الفرضيات الجزئية:

✓ مستوى صورة الجسم لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة متوسط.

✓ مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة متوسط.

✓ توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين أبعاد صورة الجسم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة

على الكراسي المتحركة.

1-3- أهمية الدراسة:

✓ معرفة العلاقة بين صورة الجسم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

✓ تتصدى هذه الدراسة لمشكلة نفسية هامة لم تحظ بالاهتمام الكافي وهي صورة الجسم لدى لاعبي

كرة السلة على الكراسي المتحركة حيث تعتبر شريحة مهمة في المجتمع مما يجعل الموضوع

يتمتع بالجدية ويضيف للمجتمع عامة وللبحث العلمي خاصة

✓ الوقوف على تأثير الثقة بالنفس على أبعاد صورة الجسم لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي

المتحركة

✓ قد تساعد الدراسة الحالية المجتمع المحلي على الاهتمام أكثر بفئة المعاقين حركيا

## 1-4- أهداف الدارسة:

- ✓ التعرف على مستوى صورة الجسم لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- ✓ التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- ✓ التعرف على العلاقة بين أبعاد صورة الجسم و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

## 1-5- تحديد مصطلحات الدراسة

## 1-5-1- صورة الجسم

## ❖ لغة:

تعرف الصورة ( Image ) باللاتينية Imago لغويا بأنها استعادة صورة لشيء عن طريق استعمال آلة مثل المرآة العاكسة، أو عن طريق الرسم مثل لوحة زيتية أو عن طريق الخيال. (MécroRobert, 542,p1985)

أما قاموس علم النفس فيعبر عن الصورة على أنها عبارة عن تصور داخلي لشيء عرف سابقا أو مبدع من الفرد بالنسبة لفكرة، والصورة طابع مجسد يقربها من الحواس.

(Sillamy, 1980, 593)

## ❖ اصطلاحا:

تعرف كل من كفاي والنيال (1995) صورة الجسم: بأنها عبارة عن تصور عقلي أو صورة ذهنية يكونها الفرد، وتسهم في تكوينها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من أحداث ومواقف، كما أن صورة الجسم تؤثر تأثيرا كبيرا في نمو الشخصية وتطورها، وما يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسمه، قد تكون سلبية أو إيجابية، وهذه الاتجاهات متعلقة.

بصورة الجسم بشقيها الإيجابي أو السلبي، إما أن تكون ميسرة أو معوقة لتفاعلات الإنسان

ذاته مع ومع الآخرين. (كفاي، والنيال، 1995 ، ص21)

## ❖ إجرائيا:

هي تلك الصورة التي يضعها الفرد في ذهنه على جسمه والتي تلعب دورا في كيفية تعامل الفرد معه، وتعرف صورة الجسم إجرائيا بأنها الدرجة التي تتحصل عليها عينة الدراسة من خلال إجاباتهم على مختلف عبارات مقياس صورة الجسم.

## 1-5-2- تعريف الثقة بالنفس:

## ❖ اصطلاحاً:

حيث يعرفها جيرادان ودوسيك (Dusek & Giradono) على أنها تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة. (عسكر، 2000، 157)

## ❖ إجرائياً:

هي الدرجة التي يتحصل عليها عينة الدراسة من خلال إجاباتهم على مختلف عبارات مقياس الثقة بالنفس.

## 1-5-3-الإعاقة الحركية

## ❖ لغة:

في قواميس اللغة الانجليزية هي disability وتعني عجز جسدي عقلي أو الأهلية الشرعية. و عرف " فهمي المعوق المعاق بأنه الفرد الذي لديه عيب يتسبب في عدم إمكانية قيام العضلات أو العظام أو المفاصل بوظيفتها العادية وتكون هذه الحالة إما ناتجة عن حادثة أو أرض أو خلقية. (عبد الرحمان العيسوي، 1997، 8.)

## ❖ اصطلاحاً:

يعرف "إسماعيل شرف (1976) المعاق حركياً بأنه ذلك الشخص الذي لديه القليل من الاستعداد العادي لإنجاز المهام العادية في الحياة أو الوظائف المهمة للحياة، ويطلق لفظ معوق جسمياً على سبيل المثال على الشخص الذي لديه عجز تشريحي أو فيزيولوجي محدد كضعف البصر، ضعف السمع، شلل تشنجي... إلخ. (السيد، 2001، ص 67)

## ❖ إجرائياً:

هي الخلل الذي يظهر في أحد أطراف الجسم بحيث تمنع صاحبها من أداء نشاطه العادي بارتياح.

## 1-5-4-رياضة كرة السلة بالكراسي المتحركة

**التعريف الاصطلاحي:** تعتبر رياضة كرة السلة بالكراسي المتحركة من أشهر الرياضات في العالم وفي الجزائر خاصة لشعبيتها الكبيرة، وتطورها المتواصل نحو الأفضل حيث حسب بعض الإحصائيات فقد بلغ عدد الممارسين 25000 ممارس وممارسة في 45 بلد.

(International weel chair, 1996,p 36)

التعريف الإجرائي: هي رياضة جماعية خاصة بذوي الإعاقات الحركية، وتلعب كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين بين فريقين يتكون كل فريق من 5 لاعبين وغرض كل فريق أن يقذف الكرة في سلة الفريق المنافس وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة أو إصابة الهدف باستخدام الكراسي المتحركة الخاصة باللعب.

### 1-6-1- الدراسات السابقة:

#### 1-6-1-1- الدراسات المتعلقة بصورة الجسم

##### ❖ الدراسة الأولى:

دراسة الدراجي عروسي 2019 بعنوان أثر برنامج رياضي مكيف مقترح في تحسين صورة الجسم ورفع مستوى تقدير الذات لدى المعاقين سمعياً.

هدفت الدراسة إلى إعداد تحسين صورة الجسم ورفع مستوى تقدير لدى المعاقين سمعياً من خلال برنامج رياضي مكيف استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية و الضابطة)، مُستعملاً البرنامج الرياضي المكيف من اقتراح الباحث، مقياس صورة الجسم من إعداد د. هادي سالم الصبان و د. نوال محفوظ مرعي، ومقياس تقدير الذات من إعداد "موريس روزنبرج"، حيث أجريت الدراسة على التلاميذ المعاقين سمعياً المتمدرسين بملحقة مدرسة الأطفال المعاقين بصرياً "بالمسيلة " خلال الموسم الدراسي 2018/2019، على عينة مكونة من 20 تلميذاً وتلميذة معاقون سمعياً، تم اختيارهم بطريقة المسح الشامل وتم تقسيمهم على مجموعتين: التجريبية عدد أفرادها 10 تلاميذ (5 ذكور و 5 إناث)، و الضابطة عدد أفرادها 10 تلاميذ، وأسفرت نتائج الدراسة عن: وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى صورة الجسم ومستوى تقدير الذات لصالح القياس البعدي. وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى صورة الجسم ومستوى تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية.

##### ❖ الدراسة الثانية:

دراسة لشعلال إسماعيل مصطفى، 2019 بعنوان : برنامج تأهيل مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتحسين صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات للمرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية.

هدفت الدراسة إلى توظيف برنامج تأهيلي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتحسين صورة الجسم وتقدير الذات للمرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية، ومعرفة العلاقة بينهما، و تم استخدام المنهج التجريبي كأسلوب مناسب لاختبار فروض البحث

حيث اشتملت الدراسة على عينة قوامها 12 مريضاً مصابون بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية تتراوح أعمارهم ما بين 55 سنة إلى 65 سنة، وقسمت إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية يمارسون التمرينات التأهيلية المعتادة طبق عليها البرنامج التأهيلي المقترح لمدة 24 أسبوعاً متصلة، ومجموعة ضابطة يمارسون التمرينات التأهيلية المعتادة فقط في عيادة متخصصة لتأهيل الوظيفي بتيارت، حيث استخدم الباحث اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة "الوينيك وشورت ومقياس صورة الجسم الوفاء القاضي" ومقياس تقدير الذات الروزنبرج" وكشفت النتائج عن فاعلية البرنامج التأهيلي المقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المرضى المصابين بالشلل الناتج عن الجلطة الدماغية، و وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية)، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التركيب الجسمي، سمك طية الجلد في العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية، سُمك طية الجلد في منطقة تحت لوح الكتف، و وجود فروق دالة إحصائية في الإختبارين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية)، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التركيب الجسمي، سُمك طية الجلد في العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية، سُمك طية الجلد في منطقة تحت لوح الكتف)، و وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لأثر البرنامج التأهيلي المقترح في تحسين صورة الجسم للمرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية، وكذا وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لأثر البرنامج التأهيلي المقترح في تقدير الذات للمرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية. وجود علاقة ارتباطية موجبة وغير دالة إحصائية بين صورة الجسم وتقدير الذات للمرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية.

#### ❖ الدراسة الثالثة:

دراسة "عادل خوجة والعيد يعقوب، 2018 بعنوان: صورة الجسم لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي.

كان الهدف من هذه الدراسة التعرف على صورة الجسم لدى الرياضيين المعاقين حركياً وكذا هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمفهوم صورة الجسم لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرات السن، الجنس، نوع الإعاقة سبب الإعاقة المستوى التعليمي، الخبرة في اللعب، تم استخدام المنهج الوصفي على عينة تكونت من 12 معاقاً حركياً يمارسون النشاط الرياضي من الجنسين تبلغ

أعمارهم بين (12-18) سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية عن طريق الرابطة الولائية لرياضة المعاقين لولاية المسيلة، استخدم الباحثان مقياس صورة الجسم من إعداد (خوجة، 2009 كأداة للقياس)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى مفهوم صورة الجسم مرتفع لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي، حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم صورة الجسم لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرات السن، الجنس، نوع الإعاقة سبب الإعاقة، المستوى التعليمي)، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم صورة الجسم لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب.

#### ❖ الدراسة الرابعة:

دراسة الدراجي عروسي وعتوتي نورالدين، 2018 بعنوان: النشاط الرياضي المكيف ودوره في تحسين صورة الجسم لدى المعاقين بصرياً.

هدفت الدراسة إلى معرفة الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي المكيف في تحسين صورة الجسم لدى فئة المعاقين بصرياً، اعتمد فيها الباحثان على المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من 16 طفلاً وطفلة من مدرسة الأطفال المعوقين بصرياً بالمسيلة 09 منهم يُمارسون النشاط الرياضي المكيف، و 07 غير ممارسين، تم تطبيق مقياس صورة الجسم من إعداد الدكتورة سامية محمد صابر، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين الأطفال المعاقين بصرياً الممارسين للنشاط الرياضي المكيف وغير الممارسين في بعد إدراك الفرد لجسمه لصالح الممارسين، وكذا وجود فروق دالة إحصائية بين الأطفال المعاقين بصرياً الممارسين للنشاط الرياضي المكيف وغير الممارسين في بعد إدراك الفرد لجسمه من خلال الآخرين لصالح الممارسين، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الأطفال المعاقين بصرياً الممارسين للنشاط الرياضي المكيف وغير الممارسين تعزى لمتغير الجنس.

#### ❖ الدراسة الخامسة:

دراسة عبروس " حكيمة و يحيايوي محمد 2017 بعنوان: دور التربية البدنية في الحفاظ على صورة الجسد لدى التلميذات المراهقات في الطور الثانوي.

هدفت الدراسة إلى معرفة إذا ما كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحقيق صورة إيجابية عن الجسد بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات في حصة التربية البدنية، وتمثلت عينة الدراسة في 60 تلميذة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وقد تم الإعتماد على المنهج الوصفي، مع استخدام مقياس صورة الجسم من إعداد الدكتور نافع سفيان «، وتمثلت نتائج الدراسة في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد المظهر الخارجي وعدم وجود

فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الأداء الحركي، وكذا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الصحة.

### 1-6-2- الدراسات المتعلقة بالثقة بالنفس:

#### ❖ الدراسة الأولى:

دراسة حمزة عبد النور، 2009 بعنوان: تأثير مستوى الثقة في الذات في الاداء الرياضي لدى اختصاصي النصف الطويل "2009 2010

هدفت الدراسة إلى قياس مستويات الثقة لدى عدائي النصف الطويل الجزائريين وتحديد العلاقة التي تربط الثقة في الذات بالنتيجة الرياضية في اختصاص النصف الطويل، ومعرفة مدى تأثير مستوى الثقة في النتيجة الرياضية عند عدائي النصف الطويل، وكذا معرفة مدى تأثير النتيجة الرياضية في مستوى الثقة لدى عدائي النصف الطويل، وتمثلت النتائج في ارتفاع مستوى الثقة في الذات لدى العدائين له تأثير كبير في نتائج الداء الرياضي كونها القدرات اللازمة للنجاح، وأنه هناك تأثير واضح للنتائج المسجلة على ثقة الرياضيين بعد المنافسة فمستوى الثقة يرتفع يرتفع بعد النتائج الايجابية في حين ينخفض عقب تسجيلهم للنتائج السلبية، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي.

#### ❖ الدراسة الثانية:

دراسة حمزاوي حكيم، 2008 بعنوان: الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بترتيب فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم للموسم 2008\_2009

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين ترتيب الفرق القسم الوطني الاول ولكرة القدم مرحلة الذهاب للموسم الرياضي 2008\_2009 والثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية، ومعرفة الفرق بين فرق المقدمة، الوسطى والمؤخرة في الثقة بالنفس، وكذا معرفة الفرق بين فرق المقدمة والوسطى و المؤخرة في التوجه نحو المنافسة الرياضية ونتج عن الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين كل متغيرات البحث الثقة بالنفس كحالة الثقة بالنفس كسمة التوجه نحو المنافسة )، و وجود فروق دالة احصائية بين فرق المقدمة و فرق الوسطى في كل متغيرات البحث ما عدا التوجه نحو الأداء، و وجد فروق دالة احصائيا بين فرق المقدمة و فرق المؤخرة في جميع متغيرات البحث، وكذا وجد فروق دالة احصائيا بين فرق الوسطى و فرق المؤخرة في كل متغيرات البحث ما عدا التوجه الكلي، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي.

## 7-1- مميزات الدراسة الحالية:

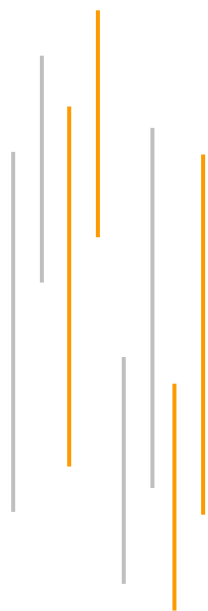
بعد استعراض الدراسات السابقة والتي هدفت جميعها إلى التعرف على صورة الجسم و بعضها على الثقة بالنفس لدى عينات الدراسة، كما أن جميع الدراسات السابقة استخدمت مقياس صورة الجسم و مقياس الثقة بالنفس وهذا لجمع البيانات والمعلومات من أفراد العينات المستخدمة، كما أن كل الدراسات اشتملت على عينات مختلفة.

ومما سبق يمكن القول أن الدراسة الحالية تختلف عن الدراسات السابقة في النقاط التالية:

➤ أن الدراسة الحالية مجالها الزمني والمكاني يختلف عن المجال الزمني والمكاني للدراسات السابقة، فجميع الدراسات أجريت في الفترة من 2008 إلى 2019، بينما سيتم اجراء الدراسة الحالية في 2024.

➤ أن الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة العلاقة بين صور الجسم و الثقة بالنفس وهذا ما لم تطرق إليه جميع الدراسات السابقة، كما أنها تهدف لدراسة مستوى صورة الجسم و الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا

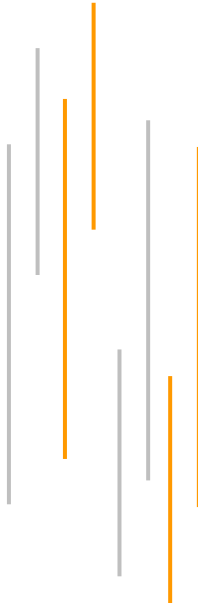
# الجانب النظري





## الفصل الثاني: صورة الجسم

---



## تمهيد:

يحتل الشعور بصورة الجسم حيزا كبيرا لدى الكثيرين نظرا لطبيعة الاحكام التي يصدرها الآخرون ويستشعرها الفرد، وبالتالي يترجمها من خلال الاحساس بنمط جسمه بكونه جذابا مثاليا او منفرا مضطربا، ولذا فان صورة الجسم قد تؤثر في الجوانب النفسية للفرد الأمر الذي يجعل الفرد ينظره نحو ذاته تتضمن أفكار و اتجاهات ومعاني ومدركات حولها وتعبير ادق يكون الفرد مفهوما حول ذاته وافكار ومشاعر حول جسمه وتنمو لديه صورة ذهنية نحو جسمه وسنتناول في هذا الفصل بعض العناصر المتعلقة بهذا المتغير اطلاقا من مفهوم صورة الجسم الى أهمية ومكونات وابعاد صورة الجسم وصولا الى أهم النظريات المفسرة لصورة الجسم.

## 2-1-نبذة عن مفهوم صورة الجسم

مفهوم الصورة له تاريخ طويل حسب ما يراه فيتشر 1986-1990، وذلك منذ بداية القرن العشرين حيث كان تركيز المفاهيم والدراسات التي تناولت صورة الجسم على المرضى الذين لديهم اعاقة من الناحية العصبية وعلى الرغم من أن هذه الجهود التي أدخلت دراسة صورة الجسم الى الساحة العالمية الا ان الجوانب النفسية المتعلقة بها حظيت باهتمام ضئيل، اما علماء منتصف القرن العشرين امثال شيلدر فيتشر ،شونتر، فذهبوا الى ما وراء المجال العصبي للمريض وتوصلوا الى ان المنظور السيكولوجي متنوع عن التجارب المتعلقة بصورة الجسد في الحياة اليومية، وفي أواخر القرن العشرين ظهرت العديد من البحوث التي اهتمت بهذه الدراسة نتيجة للاهتمام المتزايد بالاضطرابات الاكلينيكية وكان تناولها للموضوع بطريقتين، والتي ركزت على مفهوم الاتجاه لصورة الجسد والذي ينعكس في الطباع الانفعالية والوجدانية والمعرفية او السلوكية مقارنة بالصفات الجسدية أو المظهر الجسدي (الدسوقي، 2006 ، ص31).

وهذا يتطلب من البحث عن مختلف المفاهيم والتعاريف لمفهوم صورة الجسم من طرف العديد من العلماء والمختصين في مجال علم النفس.

## 2-1-1- مفهوم صورة الجسم:

## ◀ مفهوم الصورة

## ❖ لغة:

تعرف الصورة من الناحية اللغوية على انها شكل ، قال الله تعالى في آيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ" صدق الله العظيم الآية 8 من سورة الانفطار .

كما انها تعني الصفة والنوع ، يقال صورة الأمر كذا، أي صفته، وهيئته وصورة الشيء. هي خياله في الذهن او العقل (بريالة ، 2012 ، ص 23).

وتعرف على انها خبرة ذات انطباع يبقى بعد ازالة المثير (بلقاسم، 2012 ، ص23).

## ❖ اصطلاحا:

حسب J.pierre تعني شخصية الفرد أو تنظيمه الذي يظهر لدى المجتمع ويساهم المجتمع في تغيير صورة الفرد باتجاه نفسه او باتجاه الاخرين او بمعنى آخر هي الصورة التي يخزنها الفرد في فكره حول نفسه او الاخرين (Jean ، 186 ، p1999).

يعرفها Sillamy على أنها تمثيل ذهني لموضوع غالب وعلى عكس الفكرة المجردة، الصورة تحتفظ وتنشأ من النشاط العفوي للعقل ومن التحليل العملي الداخلى

(N.Sillamy, .1980, p12)

مفهوم الجسم:

❖ لغة:

يعرف الجسم من الناحية اللغوية على أنه يجسم جسم أي صيره جسما.

قال الله تعالى "أَنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ" صدق الله العظيم الآية 247 من سورة البقرة.

ويعتقد ان الجسم هو حقيقة مجسدة تحدد شخصية الفرد، وتأثر على اختياراته وسلوكياته وعلاقاته، فالجسم لديه قانونه الخاص بنموه بوظيفته وكبره، عن احساسه ومشاعره وافكاره، واطافة الى التعبير عن كيانه هو دائما مع علاقة المحيط النسائي ومع الحقائق المادية.

❖ اصطلاحا:

حسب Sillamy هو كائن مادي مدرك يحتل منطقة من الفضاء، له ببطيء في بادئ الامر من خلال احساسنا ثم عبر مرآة الثقافة (Sillamy, 1980, p340)

حسب درويش يعرف الجسم بانه ادراك الفرد وتقييمه لوظائفه الجسمية ومظهره

(بريالة، 2012، ص25).

2-1-2-تعريف صورة الجسم:

يرى طومسون (1990) ان صورة الجسم تشير للمظهر الخارجي للجسم من حيث تقييم الشخص لكل ما يتعلق بمظهرة الجسمي اذ يرتكز ذلك على المضمون الادراكي وهو دقة الادراك لحجم الجسم ووزنه والمضمون الذاتي او الشخصي، وهو يهتم بجانب الرضا عن الجسم والاهتمام به والمضمون السلوكي وهو يركز على تجنب المواقف التي تؤدي للشعور بعدم الارتياح اتجاه مظهر الجسم

(النوبي، 2010، ص 21).

حسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي : هي الفكرة الذهنية للفرد عن جسمه وصورة الجسم هي الاساس لخلق الهوية اذا أن الأنا الأعلى على حد تعبير فرويد انما هو في الاساس أنا جسمي ، ويرى فرانسيس كأن صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الظاهرة النفسية ، فهي مسألة اساسية

في تكوين علاقتها بالواقع تمثل جوهر الظاهرة النفسية فهي مسألة اساسية في تكوين الشخصية

(طه فرج ، 2003 ، ص 471).

ويعرفها جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي (1989) اللذين عرفا صورة الجسم بانها صورة ذهنية نكونها عن اجسامنا ككل، بما فيها الخصائص الفيزيائية والخصائص الوظيفية ادراك الجسم، واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص (مفهوم الجسم)، على أن صورة الجسم تتبع لدينا من مصادر شعورية ولاشعورية وتمثل مكونا أساسيا في مفهومنا عن ذاتنا، ويتفق تعريف زينب شقير (2002) لصورة الجسم مع وجهة النظر السابقة، اذ انها ترى بانها صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي او في مكوناته الداخلية والاعضاء المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الاعضاء واثبات كفاءتها وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم

(النوابي، 2010، ص 22).

ومن خلال ما تطرقنا اليه يمكننا القول ان صورة الجسم هي عبارة عن تصورات ذهنية قد تكون ايجابية أو سلبية، يكونها الفرد من خلال المظهر الجسمي وهي مسألة اساسية في تكوين الشخصية.

## 2-2- النظريات المفسرة الصورة الجسم:

لقد حظيت صورة الجسم بعدة تفسيرات نظرية نذكر منها:

### ◀ النظرية البيولوجية:

يعتبر طبيب الاعصاب "هنري" هيد" الباحث الأول الذي استعمل تعبير صورة الجسم، واول من وصف مفهوم صورة الجسم، هذه الصورة هي اتجاه خبره للماضي، مقترنه بأحاسيس الجسم الحالية التي نظمت في اللحاء الحسي للمخ، ولاحظ"هيد" أن حركات السلسلة وتوافق مواضع الجسم يدل ضمنا على الوعي المعرفي المتكامل لحجم وشكل وتكوين الجسم، واطاف ان صورة الجسم تتغير بشكل ثابت بالتعلم، كما درس ابتداء تأثير المسبح وصور الجسم على مخطط الجسم (الاشرم، 2000، ص 26).

ويرى "كليف" ان صورة الجسم يمكن ان تقسم الى غلاف خارجي للجسم، والحجم او الفراغ الداخلي للجسم، و الحجم أو الفراغ الداخلي للجسم ويعتبر الجسد غلاف للجسم، ويأتي ادراك غلاف الجسم من الجلد والمعلومات البصرية ويعتقد أن حجم او فضاء الجسم يظهر من التوازن العميق للجسم، وأن الحركة والنشاط البدني مهمان في تشكيل وصيانة وحفظ صورة الجسم (القاضي، 2009، ص 38).

### ◀ النظريات النفسية وضمناها:

#### ❖ نظرية التحليل النفسي:

أوضح فرويد في نظريته عن الليبيدو أن مناطق الاستثارة الجنسية هي مناطق الجسم ومناطق الحساسية الجسمية، وأن شخصية الفرد تتطور بحسب تتابع سيطرة الاحساسات الجسمية، ويبدأ الفرد في تكوين صورة عن جسمه عن طريق نمو الأنا التي تهيء السبل له ليكون قادرا على التمييز بين ذاته وبين الآخرين وتشير نظرية التحليل النفسي الى ان اضطراب صورة الجسم لدى الفرد واختلال الشخصية ترجع كلها الى تطور الحياة الجنسية فيالسنوات الأولى من عمر الانسان (عبازة، 2014 ، ص24-25).

ويرى ادلر Adler ان اسلوب الحياة يتشكل كرد فعل لمشاعر الشخص التي يحس بها الفرد، سواء كانت مشاعر حقيقية او وهمية ، فالفرد الذي يكون اسلوب حياته قائما على تدني نظرتة الى نفسه تضطرب صورة جسمه مما يؤثر على توازن الشخصية بكاملها، كما ان الفرد عندما يكون له عضو ذا قيمة دنيا من حيث الشكل لأسباب قد تكون عضوية، فان هذا الفرد يعمل جاهدا كي يطور احساسه المعقمة بالنقص، ويحاول بشتى الطرق تعويض النقص الجسمي لديه باستعمال عضو اخر، أو من خلال تكثيف استعمال العضو ذو القيمة الدنيا، وذلك لكي تقبل صورة جسمه ويتخلص من سيطرة الاحساس بالنقص والنظرة الدونية وان هذا العيب لن يؤثر في مفهومه عن جسمه بل العكس يعد قوة دافعة، وسببا في كل ما يحققه الانسان من تفوق.

هذا بالإضافة الى خبره المحلل النفسي " فرانسواز دولتو Dolto Françoise مع نماذج رسومات الاطفال التي قادته مبكرا نحو صورة الجسم، وقد فرق "دلتو" بين مخطط الجسم وصورة الجسم و اشار الى ان مخطط الجسم هو حقيقة واقفة، وعبارة عن مجموعة من السيرورات الادراكية والعضوية التي تجعلنا ندرك وحدة الجسم، على سبيل المثال تحديد موقع طرف دقيق في الجسم، ومخطط الجسم السليم قد يوجد مع الصورة الجسمية المضطربة، وكذلك مخطط الجسم المضطرب يوجد مع صورة الجسم السليمة، وكمثال لنوع المخطط الجسمي المضطرب العضو الشبح لشييلدر والمخطط الجسمي هو مشترك بين جميع الأفراد ويمثل الجزء اللاشعوري لكن كذلك قبل الشعوري والشعوري، اما صورة الجسم فخاصة بكل فرد وهي مربوطة بتاريخه، كما انها لا شعورية، وتتكون تدريجيا من الوحدة التي تسمح بالسيطرة على كل جسم، وهي خيالية ولا تتكون فقط من الهرمونات الطفولية بل كذلك من صراعاتها العاطفية التي تكون قصة حياتنا ، هذا وكذلك هي تركيب حي لتجاربنا العاطفية، ذاكرتنا اللاشعورية، وكل الحياة العلائقية اي كل تفاعل مع الآخر، واكتسابها لا يكون الا من خلال رؤية صورة الآخر، اذن هي مرتبطة برغبة

الاخرين وليس بدوافع الحياة والموت (عبازة 2014، ص25-26).

#### ❖ النظرية السلوكية:

يرى اصحاب هذه النظرية ان الفرد ينمو في بيئة اجتماعية يؤثر فيها ويتأثر بها، ويكتسب منها انماط الحياة والمعايير الاجتماعية والتي تكون مجموعة من المحددات السلوكية لدى الفرد والتي تكون صورته عن جسمه، ولكون صورة الجسم تظهر في مرحلة الطفولة، حيث يكون الفرد متأثراً بجو الاسرة، وبعبارات الذم والمدح التي يتلقاها، وبتعليقات الوالدين وبتقييمهم لأجسام ابنائهم فان ما تطلقه الاسرة من تعزيزات نحو ابنائنا ومثله ايضا

تعزيزات الرفاق والاصدقاء تؤثر في درجة قبول الفرد لجسمه.

#### ❖ النظرية الإنسانية:

عد روجرز Rogers الذات المحور الأساسي للشخصية اذ تتضح شخصية الفرد بناء على ادراكه لذاته، ولما كان لصورة الجسم اهمية كبرى من خلال تداخلاتها مع تقدير الفرد لذاته، فان الفرد لذاته، فان الفرد يقيم ما يتعرض له من خبرات على ضوء ما فيها اذا كانت تشعره بالتقدير الايجابي للذات، فالتجارب الماضية خاصة احداث وخبرات الطفولة التي ترتبط بصفات الفرد الجسمية لها تأثير في ادراك الفرد لصورة جسمه ، كما ان لها تأثير قويا وفعالا على توافق الشخصية بحيث يعتقد وجوز ان لكل فرد حقيقته وصورته عن ذاته كما خبرها او ذكرها هو، لذا فهي تعد العامل الحاسم في بناء شخصيته وصحته النفسية (عبازة، 2014، ص26-27).

ويمكننا القول ان صورة الجسم كانت محل دراسة العديد من النظريات حيث تعدد الآراء واختلفت حول طبيعتها، وهذا يدفعنا الى البحث عن اهمية مفهوم صورة الجسم.

### 2-3- أهمية صورة الجسم

ان صورة الجسم جزء حيوي من احساسنا بالذات فهي ترتبط بتقدير ذواتنا وتتأثر بالعديد من العوامل الاجتماعية والثقافية وهي قد تؤثر على رغبتنا في الانتماء الى المجتمع، وان نكون مقبولين اجتماعيا (القاضي، 2009، ص 38).

ويذكر "بيفر" Pipher ان المظهر عامل مهم في العلاقات وفي الحياة، وترى بريكي جيمس Breaker James ان خبرة الجسم مهمة للنمو النفسي البدني، وان الصورة الجسم اهمية وجدانية ورمزية، كما أن نمو صورة الجسم الايجابية تساعد الناس في رؤية انفسهم جذابين وهذا ضروري لنمو

الشخصية الناضجة، فالناس الذي يحبون انفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو ايجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة (الاشرم، 2008، ص24).

ان مسألة صورة الجسم لدى المراهقين مهما جدا، فصورة الجسم السلبية يمكن ان تؤدي إلى الاكتئاب وتقدير الذات المنخفض، لان الجسم مصدر الهوية ومفهوم الذات لأكثر المراهقين، كما أن عدم الرضا عن الجسم لدى الانسان يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية، كذلك بعض الامراض النفسجسمية التي تؤدي الى تشويش صورة الجسم، وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثاليا حسب تفسير الفرد (القاضي، 2009، ص 37).

ويضيف "بيترزو فليليبس" Peters et Phelps ان الافراد الذين يعانون من اضطراب صورة الجسم يشعرون بمجموعة مختلطة من الانفعالات التي ربما يجدون صعوبة في الافصاح عنها وتوضيحها، وتتمثل هذه الانفعالات في الشعور بالاشمئزاز من صورة الجسم ويزداد هذا الشعور عندما يتعرضون لإشارات او دلائل ترتبط بالعييب المدرك، وكذلك الشعور بالقلق الذي يزداد في المواقف الاجتماعية المختلفة، كما ان هؤلاء الأفراد يعانون ايضا من الاعراض الاكتئابية نتيجة للعزلة الاجتماعية والاحباط من عدم القدرة على اقناع الآخرين بشأن العيب المدرك، وبشان المعتقدات المتعلقة بعدم الجدارة وفقدان الأمل بالمستقبل (الدسوقي، 2008، ص 23).

وحتى ان تضمن الأمر البحث عن علاجات جراحية تجميلية على امل ان هذا سيجعل منهم يشعرون على نحو أفضل لسوء الحظ فان هذه العلاجات تفشل غالبا في معالجة المشكل، بحيث يحل عدم الرضا عن المظهر الجديد محل المظهر القديم، وتبقى الرغبة في تغيير المظهر مست

( Andervoei et all, 2000 p3 ).

اذ يمكننا القول بان صورة الجسم هي ذات طابع اجتماعي، ونفسي، وفسولوجي، لذا من السهل فهم ان صورة جسم الشخص قد تؤثر على حالته النفس اجتماعية جيدا، كما انها ترتبط بصفات نفسية كثيرة كتقدير الذات، والقلق والاكتئاب وغيرها . وهذا بطبيعة الحال يستوجب منا ضرورة التعرف على ماهية مكونات صورة الجسم.

## 2-4- مكونات صورة الجسم:

تتكون صورة الجسم من مكونين وهما المثال الجسمي Body Idea وهو يعرف بانه النمط الجسمي الذي يعتبر جذابا ومناسبا من حيث العمر، ومن وجهة نظر ثقافة الفرد، اما المكون الثاني الذي

تتضمنه صورة الجسم، فهو يشتمل على الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسم، فضلا عن الصورة الإدراكية التي يخزنها الفرد حول جسمه، وقد تبين ان المعتقدات والمعلومات غير الصحيحة حول النظم الغذائية ومتطلبات الصحة قد تشعر الفرد بالاعتراب عن جسمه، وهو ما يعتبر احد ابعاد الاعتراب الذاتي، وهذا النمط من الأفراد من ذوي المعلومات غير الدقيقة حول مفهوم الجسم لا يستجيب الى تلبية متطلبات الجسم وحاجاته، بل وغالبا ما يعانون من بعض الاضطرابات السيكوسوماتية

(النوبي، 2010، ص 20).

ومنه فصورة الجسم ترتبط بمكونات اساسية تساهم في تحديد ابعاد صورة الجسم باعتبارها مفهوم متعدد الابعاد.

## 2-5- ابعاد صورة الجسم:

يتفق الباحثون في صورة الجسم على نحو متزايد ان صورة الجسم مفهوم متعدد الابعاد وقد وضح كل من علاء الدين كفايفي والنيال اربعة اجزاء لصورة الجسم وهي، بعد يتعلق بالوزن بعد يتعلق بالجاذبية الجسمية، بعد يتعلق بالتأزر العضلي، بعد يتعلق بأعضاء الجسم ( كفايفي، والنيال، 1995، ص 64).

وتقسم صافيناز صورة الجسم في مقياس صورة الجسم للأطفال المكفوفين الى عشرة أبعاد وهي: مستويات الجسم بالنسبة للأسطح الخارجية الأفقية والعمودية، والاشياء وعلاقتها بمستويات الجسم، واجزاء الجسم، واجزاء الوجه، واجزاء الجسم المعقدة، واجزاء الجسم الايدي والاصابع، وحركة الجسم والاتجاهات البسيطة، والاتجاهات نحو الآخرين وجاذبية حركة الآخرين (القاضي، 2009، ص 47).

وتقسم شقير صورة الجسم الى ستة ابعاد وهي: المظهر الشخصي العام، والتناسق بين مكونات الوجه الظاهرية، الجاذبية الجسمية والتأزر بين اشكال الوجه وباقي أعضاء الجسم الخارجية والداخلية والتناسق بين حجم الجسم وشكله ومستوى التفكير (شقير، 1998، ص 204).

ويرى أنور أن صورة الجسم تتبلور حول اربعة ابعاد هي: صورة اجزاء الجسم والشكل العام للجسم، والكفاءة الوظيفية للجسم والصورة الاجتماعية للجسم (انور، 1999، ص 201).

ويرى Mccable & banfield أن صورة الجسم متعددة الأبعاد، وحددا ثلاثة سمات للمعارف والانفعالات الخاصة بالجسم، وأهمية الجسم وسلوك الحمية، وصورة الجسم المدرك ويتعلق البعد المعرفي بالأفكار والمعتقدات عن شكل الجسم، والبعد الانفعالي يتضمن المشاعر التي عند الشخص عن مظهر جسمه، اما البعد الثاني اهمية الجسم وسلوك الحمية يمكن ان يوصف بأنه سلوك ارتبط بنمو الحمية،

بينما البعد الاخير صورة الجسم المدرك يمكن أن تصف دقة الافراد عندما يحكمون على شكلهم وحجمهم ووزنهم (انور، 1999، ص 49).

وقد تحدث Juliesparhawk عن ابعاد صورة الجسم فأبعاد صورة الجسم لديه متعددة الابعاد تشمل : البعد المعرفي وتتضمن صورة الجسم المعرفية، واعتقادات وتعبيرات الذات عن الجسم، وصورة الجسم الانفعالية التي تشمل على خبرات المظهر سواء كانت خبرات مريحة (رضا) عن صورة الجسم وخبرات غير مريحة عدم الرضا عن صورة الجسم (الاشرم، 2000، ص 398).

على الرغم من ان الباحثين يتفقون أن لصورة الجسم ابعاد متعددة في التركيب لكن لا يتفقون على طبيعة هذه الابعاد، ويمكن تقسيم صورة الجسم الى ثلاث ابعاد:

#### صورة الجسم المدركة perceptual body image:

هي كل ما يتعلق بتصوير ومعرفة الفرد عن شكل وحجم ووزن جسمه ومظهره واجزاء جسمه.

#### صورة الجسم الانفعالية Emotional body image:

وهي مشاعر واحاسيس و معتقدات و اتجاهات نحو صورة جسمه المدرك من حيث الرضا وعدم الرضا.

#### صورة الجسم الاجتماعية Social body image:

وهي مدى القبول الاجتماعي لخصائص الفرد الجسمية شكل وحجم ووزن ومظهر واجزاء وحركة جسمه ووجهة نظر الاخرين وتصوراتهم ومدى تقبلهم له، فلا يستجيب هذا النمط من الأفراد من ذوي المعلومات غير الدقيقة حول مفهوم الجسم الى تلبية متطلبات الجسم وحاجاته بل غالبا ما يعانون من بعض الامراض السيكوسوماتية (القاضي، 2009، ص 69).

ومن خلال هذه الابعاد المختلفة لصورة الجسم يتضح لنا ذلك الانعكاس لصورة الجسم على سلوك الفرد اتجاه نفسه واتجاه حياته.

#### 2-6- صورة الجسم وانعكاساتها على سلوك الفرد:

وتتمثل هذه المرحلة ما بين (19-34) سنة الذروة في نمو القدرات الجسمية حيث يصل القلب والرئتين وبقية اجهزة الجسم الى مرحلة التكامل الوظيفي اي ان الانسان ينفجر طاقة حيوية ولكن هذه الاجهزة الجسمية يكون اداءها معرض الى الانحدار نتيجة كثير من العوامل منها الظروف البيئية والتوترات الجسمية ن والانفعالية التي قد تسبب السمنة والتي تشعر الفرد بالقلق والتوتر، وعدم الراحة نتيجة لقلة

التمثيل الغذائي مع احتياجات الجسم اضافة الى تأثير الراحة الذهنية والعقلية وكذلك قلة ممارسة الانشطة البدنية ولذلك يجب الاهتمام بالصحة من خلال الحفاظ على الوزن وذلك عن طريق ممارسة الانشطة البدنية فضلا عن التغذية الصحية اضافة الى الراحة النفسية التي تجعل الفرد دائما بتفجير طاقة وحيوية وبخلاف ذلك سوف تولد لدى الفرد مشاعر سلبية اتجاه جسده سواء كانت هذه المشاعر موجهة اتجاه الجسد كله او اتجاه جزء معين منه، وعدم الرضا هو غالبا نتيجة لاختلال صورة جسده، مما يؤثر على حياة الفرد وعلى تفاعلاته الاجتماعية حيث يدفعه الى تجنب المشاركة مع الاخرين ويسبب احباطا بالتالي ينعكس على تصرفاته وسلوكه وقد وجد بروان ان السمنة تعتبر عاملا مؤثرا في مفهوم صورة الجسد ، وفي مفهوم الذات مما يولد لدى الفرد احباطا وبالتالي ينعكس على سلوكه ولذلك فان هذه الصورة تؤثر على نمو الشخصية وتطورها، فما يكونه الفرد من الاتجاهات ميسرة او معوقة لتفاعلات الانسان مع ذاته ومع الاخرين (عباد، 2009، ص 10).

ويمكننا القول بان صورة الجسم تؤثر وبشكل كبير على سلوك الفرد اتجاه نفسه واتجاه بيئته والعالم المحيط به وخاصة اذا كانت هذه الصورة مشوهة اي الفرد لا يكون راضيا عن مظهر جسده وهو ما يطلق عليه باضطراب صورة الجسم.

## 2-7- الصورة الجسمية واضطراب صورة الجسم:

الصورة الجسمية متغير نفسي هام الا ان الاهتمام به قليل ويرجع ذلك لصعوبة الموضوع وعمقه ويعتبر بول شيلدر اول من اعطى لهذا المفهوم صبغة نفسية واهتم بها اكثر بعدها كان الاهتمام مقتصر على الفلسفة وطب الأعصاب، ويعرفها بول شيلدر ان صورة الجسم التي شكلها في ذهننا بطريقة أخرى هي الطريقة التي يظهر هذا الفرد بدين او نحيف او طويل أو قصير ولهذا فان للصورة الجسدية اهمية كبرى في تكوين شخصيتنا على اساسها يكون الفرد فكرته عن نفسه ويكون سلوكه وانفعالاته واستجاباته متأثر بها (النوبي، 2010، ص 36).

وللتأكد من أن صورة الجسم مضطربة فان هنالك مجموعة من النقاط والتي من خلالها نستطيع تشخيص اضطراب صورة الجسم تحت مسمى المحكات التشخيصية.

## 2-8- محاقات تشخيص اضطراب بصورة الجسم:

يحدد دليل التشخيص الاحصائي للأمراض النفسية والعقلية الامريكي الرابع (1994) VIDSM عددا من المحكات التشخيصية لاضطراب بصورة الجسم او اختلال الشكل الجسمي المعين وذلك على النحو التالي:

أولاً: انشغال كبير من جانب الفرد بعيب متخيل في مظهره الجسمي ويصبح هذا الانشغال مفرطاً إذا كان هناك ولو قدر ضئيل من الشذوذ في تكوين الجسم أو في أبعاده المختلفة.

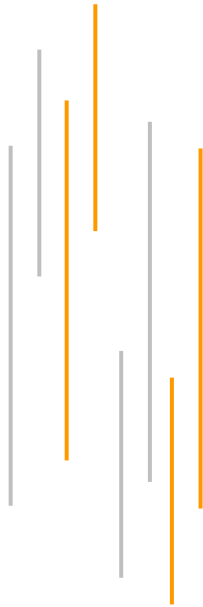
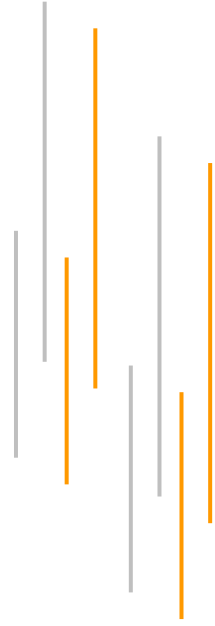
ثانياً: يسبب هذا الانشغال قدراً كبيراً من الكرب للفرد تكون له دلالاته من الناحية الاكلينكية كما انه يسبب له خلافاً في ادائه الوظيفي الاجتماعي او المهني او غير ذلك من مجالات الأداء الوظيفي ذات الاهمية. ثالثاً: لا يرجع هذا الانشغال الى اي اضطراب عقلي كعدم الرضا عن شكل معين وحجم الجسم في حالة فقدان الشهية العصبي على سبيل المثال (النوبي، 2010، ص 29.28).

ومن خلال ما سبق نلاحظ أن اضطراب الصورة الجسمية المحدد من طرف محكات تشخيصية يتأثر بمجموعة من العوامل والتي قد تكون سبباً رئيسياً في تشكيل هذه الصورة وحتى في اضطرابها.

## خلاصة

يتضح مما سبق أن صورة الجسم تمثل صورة ذهنية وعقلية يكونها كل فرد منا عن جسمه، أو طريقة ادراك كل واحد منا لجسمه ومظهره، حيث تمثل هذه الصورة وطريقة وبنائها في الذهن أهمية كبيرة على حياة الافراد وتفاعلا تهم اليومية مع الآخرين، وباختلاف النظريات يختلف تفسير صورة الجسم، إلا أنها تجتمع في اضطراب صورة الجسم والذي هو عبارة عن انشغال الفرد الزائد عن الحد لعب متخيل في الجسم، وهذا يعني أن الصورة الجسدية تلعب دورا كبيرا في تحديد مفهوم الفرد لذاته الجسمية.

## الفصل الثالث : الثقة بالنفس والإعاقة الحركية



3-1 الثقة بالنفس

3-1-1-1- تعريف الثقة بالنفس:

❖ الثقة لغة:

هي مصدر قولك، وثق به، يثق، وثاقة وثقة، أي ائتمنه والوثيقة في الأمر إحكامه والأخذ بالثقة وكذلك الميثاق، والمواثقة هي المعاهدة وفي حديث كعب بن مالك: ولقد شهدت مع الرسول عليه الا الله ( ليلة العقبة حتى تواتقنا على الإسلام وتحالفنا وتعاهدنا والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد وفي الأصل هو حبل أو قيد يسد الأسير أو الدابة). (سمية، 2009، ص 22)

❖ الثقة اصطلاحاً:

فقد تناولها العديد من الباحثين بتعريفات متعددة ومختلفة ومن بينهم نجد مصطفى وعبد السميع يعرفانها بأنها إدراك الفرد لقدراته واستعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءاته في التعامل مع المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام".

كما يعرفها الخوجا بأنها إدراك الفرد لكفاءاته أو مهارته، وقدراته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة .. (عايدة، ونجاح، 2009، ص 08).

في حين يرى العنزي (2001) على أن الثقة بالنفس هي " قدرة الفرد أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه وإدراكه وتقبله الآخرين وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة وله قدرة على التوافق النفسي الاجتماعي. ( أنوار، 2007، ص 297).

ويعرفها يوسف ميخائيل " بأنها موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به وهو موقف غير عشوائي بل هو موقف واع فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك من واقع الخارجي من أشياء وموضوعات وأشخاص.

يعرفها ابن القيم الجوزية بأنها سكون" يستند إلى أدلة وأمارات يسكن القلب إليها فكلما قويت تلك الإمارات قويت الثقة بالنفس واستحكمت ولاسيما كثرة التجارب وصدق الفراسة والفتنة كأنها من الوثائق وهو الرباط، فالقلب قد ارتبط بمن وثق به توكلأ عليه وحسن ظن به فصار في وثاق محبته ومعاملته والاستناد إليه والاعتماد عليه، فهو في وثاقه بقلبه وروحه وبدنه.

وأضافت أمل المخزومي تعريفاً آخر حيث اعتبرت الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد وأنماط ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً،

وتعتمد اعتمادا كليا على مقوماته العقلية والجسمية والنفسية" (عبد الله، 2013، ص15)

وقد عرفت عواد (2006) الثقة بالنفس على أنها " نوع من الاطمئنان المدروس : المستند إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريد الإنسان من أهداف الثقة وهي بوجود الإمكانيات والأسباب التي منحها الله تعالى للإنسان" (سمية، 2009، ص 22)

ويضيف الباحث يوسف الأقصري أن " الثقة بالنفس تعين اتخاذ المرء مواقف إيجابية في حياته، وتعني أنه مؤمن تماما بأفكاره وأنه يعتمد على نفسه وأنه صاحب إرادة قوية وأشياء أخرى كثيرة كلها أسباب رئيسية للنجاح".

وقد عرفها قاموس (webster) أنها : " شعور الفرد بقدرته. ويعرفها (oxford) على أنها ثقة الفرد بنفسه. (دنيا، 2014، ص121)

بهذا المعنى يمكن أن نقول أن الثقة بالنفس تعني الشعور بالقدرة على مواجهة أي موقف وتحقيق الهدف المنشود وضعف الثقة بالنفس يرتبط بالخوف ويتجلى في عدة مظاهر.

كما أن هناك نقاط يتفق فيها بعض الباحثين وهي أن الثقة بالنفس سمة من سمات الشخصية حيث أن للثقة بالنفس أبعاد وهي: تحقيق توافق مع النفس والاعتماد على النفس الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية وهي مستمدة من خلال ثقة الفرد في الآخرين صاحب إرادة قوية تدفع به إلى العزيمة والإصرار.

### 3-1-2- أهمية الثقة بالنفس:

يرى يوسف اسعد ميخائيل أن أهمية الثقة بالنفس تتجلى في نقاط التالية:

#### ❖ تحقيق التوافق النفسي:

هناك علاقة وثيقة بين كلا من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة، فالسعادة حالة من الارتياح النفسي تعتمد وبصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس فليس من الممكن أن يشعر فرد بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة والشخص المتوافق نفسيا هو الذي يستمتع بثقته بنفسه؟، أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسيا وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطرابات كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية (سمية، 2009، ص 27).

فالصحة النفسية لا تتحقق إلا بالكفاح المستمر من أجل النمو السوي، والتوافق مع المتغيرات النفسية والاجتماعية، من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس.

## ❖ استمرار اكتساب الخبرة:

يولد الإنسان بغير خبرة والخبرة مكتسبة وهناك نوعان من الخبرات المكتسبة خبرات لا شعورية ولا إرادية وخبرات شعورية وإرادية ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والإرادية، إرادة الفرد في اكتسابها والتمرد عليها إلى جانب تمنعه بقدر معين من الثقة بالنفس فبغير توافر حد ادني معين من هذه الثقة لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة، فالثقة بالنفس تتطلب الاستمرارية في النضج. وذلك للاستمرار في الخبرات الجديدة وتعلمها سواء ليزداد نجاحا أو ليتخطى مرحلة فشل فيها واستمرار الشخصي في طلب العلم واكتساب الخبرات لا بد وان أوصله يوما ما، والوائق بنفسه وبقدراته يظل لديه الأمل في أن ينجح يوما ما ويتفوق.

## ❖ النجاح في العمل:

الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه، فالفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب أدائه منه، فالإحساس بالقصور عن أداء العمل ينتهي به إلى التخاذل ومن ثم فإنه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لانجازه حتى وإن بذل جهد مضاعف فإنه لن يكون ذلك الجهد الذي يقود لإتقان العمل، بل يأتي جهده مشتتا وبعيدا عن المرمى الصحيح، ومن هنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملما بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل.

## ❖ حب الآخرين:

إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حب الآخرين لنا، وبغير حبا للآخرين، فإننا لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني، ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حبا بحب فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حب الناس ومن حبه للناس ومن حب الناس لهم وسيلة للاستمتاع الشخصي ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة للشعور بالألم، فحب الواثق من نفسه للآخرين، واستقباله حبه لهم يقوم أساسا على احترام الشخصية الإنسانية، أن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب وعدم تسرب روح الكراهية إليه. ويكون الحب نابعا من ذاته ومشعا على غيره (أسعد، وميخائيل، د، ص 42)

## ❖ مواجهة الصعاب والمشكلات:

أن الحياة لا تسير وفق ما نهواه، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمناه في أذهاننا أو على النحو الذي علقنا به أماننا، بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا وخلافا لأملنا التي وطنا النفس

عليها. هنا تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا وحاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته، والصعاب التي تعرقل أهدافه التي رسمها لنفسه، والتي أناط بها آماله وعلق عليها مطامحه، فهي تكسبه قوة الاحتمال، وطاقة ينفذ بها مراميه، ولا شك أن التغلب على تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة احتمال وإلى طاقة نفسية كبيرة. (اسعد ، وميخائل، دت، ص43)

مما سبق يمكن القول بأن للثقة بالنفس أهمية كبيرة في حياة الفرد، كونها السبيل التي تحقيق طموحاته وبلوغ أهدافه.

كما أنها تؤثر على حالته النفسية، فتؤدي إلى تحقيق الاتزان النفسي لديه. إضافة إلى ذلك فهي تساعد الفرد على اكتساب الخبرات وتشير له سبل كسب مودة الآخرين وحبهم. بالإضافة إلى كونها سلاحا يواجه بها الفرد مختلف الصعوبات التي قد تعترضه.

### 3-1-3-3 مظاهر الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس مظاهر وعلامات نستطيع من خلالها تمييز الشخص الواثق من نفسه أو مدى ثقة الشخص بنفسه من عدمها.

فالثقة بالنفس، تظهر في إحساس الفرد بالثقة بدنيا وشخصيا ومهنيا، وبقدراته ومهاراته وخبراته الجيدة، وتقبل الآخرين له، وثقتهم فيه. والشخص الواثق من نفسه تتوفر لديه القدرة على التوافق مع ظروف المستقبل، ويستطيع إنجاز العمل الذي يخطط له، كما تكون لديه الكفاءة الشخصية اللازمة للتعامل مع الآخرين. وتتضح هذه الثقة لدى الطالب، من خلال الدور الإيجابي الذي يقوم به في قاعة الدرس، ممثلا في الإجابة على الأسئلة والاشترك في المناقشة والتعامل مع السلطة الإدارية، وتقبله لقدراته دون الشعور بالدونية. (باخوم ، 2004)

وذكر الباحث العنزي فريخ عويد ، أن أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس هي:

- الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل، والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.
- تقبل الذات، والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم.
- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم.
- الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الايجابية.
- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة. (العنزي ، 2000 ص: 418)

- وتصيف الوشيلي وداد أنّ أهمّ مؤشرات الثقة بالنفس عند الأفراد هي: القدرة على الاعتماد على النفس، والحكم السليم على المواقف والأشياء، ومواجهة المشكلات، والتوصل إلى حلول مناسبة لها، والعزم والإرادة، إلى جانب الشجاعة التي تعتبر من أهم مظاهر ودلائل الثقة بالنفس. (الوشيلي ، 2007 ص 14).

وصنّف جيلفورد مظاهر الثقة بالنفس إلى الشعور بالكفاية، الشعور بتقبل الآخرين، الاتزان الانفعالي الشعور بالرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية (الدسوقي، 2008 ص 19)

ويذكر ليند لفيلد جيل، أنّ الأشخاص الواثقين من أنفسهم يتصرفون كما لو أنهم:

- محبّون لذواتهم، ولا يمانعون البتة من التّعرف على أنهم يهتمون بذواتهم.
- متفهمون لذواتهم، ولا يتوقفون عن التّعرف على ذواتهم نموم وتطوّرهم.
- يعرفون ما يريدون، ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.
- يفكّرون بطريقة ايجابية.
- لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.
- يتصرفون بمهارة، ويعرفون أي أسلوب يناسب كل موقف فردي. (جيل، 2005، ص 5).

### 3-1-4-مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس مظاهر ودلائل تدلّ على وجودها لدى الشخص، كما نجد دلائل وعلامات تدل على ضعفها أو انعدامها لديه. وفيما يلي، سنتطرق إلى بعض علامات ضعف الثقة بالنفس لدى الفرد. يشير القوسي عبد العزيز، إلى أنّ ضعف الثقة بالنفس، يظهر في ضعف الروح الاستقلالية، والتردد، وانعقاد اللسان في وجود الآخرين، والتّهتة واللجاجة خصوصا عند الأطفال - وعدم القدرة على التفكير المستقل، والجبن والانكماش وعدم الجرأة، وتوقع الشر، وشدة الحرص والتهاون والاستهتار وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه، واتهام الظروف عند الإخفاق فيه، والخوف من نقد الآخرين، إضافة إلى أحلام اليقظة، والمبالغة التظاهر في بطيب القلب (القوسي ، 1975، ص 63).

ويضيف باخوم رأفت عطية، أنّ الثقة بالنفس المنخفضة تظهر في إحساس الفرد بالنقص، والحساسية للنقد والانقياد والشخص غير الواثق من نفسه لا يملك القوة اللازمة للنجاح، وتنقصه المهارات الاجتماعية، ويكون أقل كفاءة من أقرانه، ويشعر بعدم تقبل الآخرين له، ويكون على درجة منخفضة من الاتزان الانفعالي، وينقصه توكيد الذات، ويفشل في مواجهة الأزمات، كما يتصف بانخفاض النضج الاجتماعي، وارتفاع الخضوع والميول العصابية.

أما بالنسبة للطالب، فيتمثل ضعف الثقة بالنفس في عدم القدرة على اكتساب المعلومات والمهارات مع وجود شعور بعدم القدرة على تحقيق النجاح فيما يقوم به من أعمال، سبق له النجاح في أدائها وتنتابه الاضطرابات بسبب عدم الكفاءة الشخصية. وأحيانا يتّصف بالرفض والخوف من أداء الأعمال. وأحيانا أخرى يفتخر بقدرته في صورة توكيدات صريحة للثقة بالنفس، وهي في الحقيقة على النقيض من ذلك، لأنها محاولة للتغلب على مشاعر عدم الكفاءة، ذلك لأنّ الفرد الذي لديه المقدرة الحقيقية، لا يحاول توضيحها للآخرين بصورة مستمرة (باخوم ، 2004 ، ص 219).

ويشير العنزى فريخ عويد ، إلى أن مظاهر ضعف الثقة بالنفس تتمثل في:

- الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية، والإحساس بالحاجة إلى التأييد من الآخرين ومساندم، والميل إلى التردد والتراجع، والمغالاة في الحرص.
- القلق حول التصرفات والصفات الشخصية، والحساسية للنقد الاجتماعي، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم، والخوف من المنافسة، والاستياء من الهزيمة، والترحيب بإطراء الآخرين.
- الشعور بالخجل والارتباك، والميل إلى الإحجام عن التعامل مع الكبار.
- الشعور بالارتباك والقلق في المواقف الاجتماعية، التي تضمّ الأقران. والإعراض عن المشاركة الإيجابية.

- الشعور بالخوف والارتباك والخجل في المواقف الجديدة (العنزى، 2000 ، ص 418)
- بينما حدّد جيلفورد مظاهر ضعف الثقة بالنفس فيما يلي: التمرکز حول الذات.

- الشعور بعدم الرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية.
- الشعور بالحاجة إلى التحسّن.

- الشعور بالذنب ونوبات من البكاء (الوشيلي، 2007، ص 16)

نلاحظ مما سبق، أنّ الفرد عندما يفقد ثقته بنفسه، تتأثر علاقته بالآخرين سلباً، وينعزل عنهم وبالتالي يعيش على هامش الجماعة، ويؤدّي به إلى ضعف الثقة بالنفس إلى اتخاذ عدد من الأساليب التعويضية كالتهكّم والسخرية واصطناع الهيبة والوقار وقد تظهر هذه الأساليب السلوكية في صور مرضية.

### 3-1-5- النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

اهتمت العديد من النظريات النفسية بموضوع الثقة بالنفس باعتباره من مظاهر السواء ومن معالم الشخصية المتوافقة نفسياً واجتماعياً، لمحاولة التوصل إلى أنجع الحلول المناسبة لمساعدة الأفراد على تحقيق الصحة النفسية، وقد اتبعت كل نظرية أسلوباً من المعالجة النفسية والإرشادية لهذا المفهوم، ومع

الاختلاف في الآراء والتوجهات النظرية إلا أن بعضها قد أشار إلى الثقة بالنفس تحت مفاهيم أخرى ومع ذلك الاختلاف فقد تم الاستفادة من دراسته العديد من النظريات النفسية ونذكر منها  
( عبد الله، 2013، ص 29).

#### ❖ نظرية النمو النفسي الاجتماعي:

يمكن القول أن نظرية النمو النفسي الاجتماعي لاريك ريكسون هي من أقرب النظريات المفسرة للثقة بالنفس، ذلك لاتها تدرس مراحل النمو الإنساني من ناحية نفسية اجتماعية، وهذه الناحية هي التي تهتم الباحثة وتخدمها في تحليلها لموضوع الثقة بالنفس. ويرى اريكسون أن هناك ثلاثة خصال للشخصية السليمة هي السيطرة الفعالة والايجابية على البيئة وإظهار قدر من وحدة الشخصية والقدرة على إدراك الذات والعالم إدراكا صحيحا. (سمية، 2009، ص42).

#### ❖ اتجاهات التحليل الاجتماعي:

جاءت نظريات هذا الاتجاه لتؤكد على أهمية العوامل الاجتماعية والثقافية وتشير إلى أهمية نوعية العلاقات بين الفرد والمحيط الإنساني والاجتماعي الذي ينتمي إليه كما جاءت إسهامات نظريات هذا الاتجاه أكثر نضجا فيتناولها للشخصية الإنسانية من الاتجاه التحليلي الكلاسيكي، ولهذا فإن نظريات هذا الاتجاه الذي يتزعمه هورني وفروم وبوليفان تأثرت واستفادت من التحليلية الفرويدية ومن نظريات ادلر ويونج وقدمت رؤية انتزعت من خلالها أهمية الرؤية الحتمية لضعف الأنا وسلبيتها وكانت هذه الرؤية إسهاما أثرى الحركة المعرفية والبحثية وأدى إلى ظهور رؤى أكثر ايجابية وموضوعية كان أبرزها التحليلية الشاملة الذي جاء بها اريكسون.

وهذا ما تؤكدته (أمل مخزومي، 2002) أن أصحاب هذا الاتجاه يؤكدون على العوامل الاجتماعية والثقافية وان الفرد مخلوق اجتماعي يدفعه شعور إلى تحقيق الأهداف الاجتماعية بالاعتماد على النفس. (عبد الله، 2002، ص 32).

#### ❖ الاتجاه المعرفي:

يعتبر الاتجاه المعرفي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس بوجه عام وفي مجال الإرشاد النفسي بوجه خاص، وذلك لاهتمامها بالعمليات العقلية في تفسيرها للسلوك السوي أو المرضي أو في علاج الاضطرابات النفسية ومن بين هذه الاتجاهات.

أ. الاتجاه العقلاني الانفعالي " ألبرت أليس "

ينتمي الاتجاه العقلاني الانفعالي إلى النظرية التي طورها ألبرت أليس ، حيث يعتبر أحد رواد هذا

الاتجاه إلى أن الثقة بالنفس ال... أن الثقة بالنفس كميّار من معايير الشخصية السوية، حيث حدد عدة معايير للشخصية السوية منها:

- اهتمام الفرد بذاته وتحقيقه لرغباته السوية.
- حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين.
- تقبل الفرد للإحباط وإمكانية التعامل معه بواقعية.
- قدرة الفرد على توجيه ذاته واعتماده على نفسه. - القدرة على الحصول على السعادة.
- القدرة على التفكير العلمي.
- تحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي وعدم لوم الآخرين. (سمية، 2009، ص 22).
- ويمكن الاستفادة من خلال الاتجاه العقلاني بما يلي:
- الإقناع اللفظي والذي يهدف إلى إقناع العميل بمنطق العلاج العقلاني.
- التعرف على الأفكار غير العقلاني لدى العميل من خلال مراقبة العميل لذاته وتزويد المعالج بردود أفعاله.
- تحديات مباشرة للأفكار غير العقلانية مع إعادة التفسير العقلاني للأحداث.
- تكرار المقولات الذاتية العقلانية بحيث تحل محل التفسيرات غير العقلانية.
- واجبات سلوكية معدة لتكون الاستجابات العقلانية لتحل محل غير العقلانية والتي كانت سبب في الاضطراب النفسي.

ب- اتجاه بيك: أما "بيك" فيؤكد على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك، وهذا يعني أن أنماط سلوكنا وانفعالاتنا مرهونة بمنظومة تفكيرنا التي تدخل فيها سماتنا الشخصية ومفهومها لذاتنا وثقتنا بأنفسنا. ويبين (محمد الشناوي، 1918) أن رؤية بيك عن الفكرة القائلة إلى ما يفكر فيه الناس وما يقوله حول أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم ولآرائهم ومثلهم إنما هي أمور هامة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض. (عبد الله، 2003، ص 33-34).

#### ❖ اتجاه الجاشطالت:

يقدم اتجاه الجاشطالت الدعم للبرنامج التدريبي من خلال مفهوم التعلم بالاستبصار حيث يوضح (نادر الزيود، 1998، 222) أن الاستبصار يعني قدرة الإنسان على إعادة تنظيم خبراته بحيث يأخذ معنى جديد غير السابق فكلما كان إدراك الكائن الحي واضحاً كان الاستبصار للمواقف أكثر فعالية وإمكانية التوصل للحلول والمشكلات التي قد تواجه الفرد وقد أشار بيرلز "perles" أن السبب الأساسي وراء سوء

التكيف والأعصاب لدى الناس ناتج عن قلة الوعي والإدراك لمشاعرهم وتركز الجشطلية على الوجود الحالي للفرد وتعتبر الماضي أعمال ومواقف غير منتهية أو غير مكتملة وتركز على:

- خلق الوعي المستمر والتواصل لدى الفرد.
  - إدراك الفرد للخبرات المؤلمة وفهم العلاقات فيما بينها للتوصل للحل.
  - الإدراك المفاجئ حيث يقوم الفرد من خلال تركيز على العلاقات المترتبة بالمشكلة فيدركها من خلال الموثق الكلي (عبد الله، 2003، ص 35).
- ومن خلال استعراض هذه النظريات والاتجاهات النفسية المختلفة نجد أن الثقة بالنفس هي محور اهتمام العديد من النظريات باعتبار أن للثقة بالنفس أهمية كبيرة في حياة الفرد كونها من أهم مظاهر الشخصية السوية والصحة النفسية، وهذا ما يعت إليه هذه النظريات من أجل بناء وتكوين شخصية قوية ومنتزنة.

### 3-1-6- تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس:

أكد هانى سليمان على أن هناك العديد من التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس والتي يعتقد بها الكثير من الأشخاص، ومن ابرز هذه التصورات هي:

- ✓ أن الثقة بالنفس تقتضي نبذ الحياء، والتسلح من الجرأة المبالغ فيها، وهذا يدفعه إلى اقتحام أمور لا يقرها الأدب وحسن الخلق.
  - ✓ أن الثقة بالنفس هي القدرة على المفاخرة، والمباهاة والتحدي، والتعاضم، والتعالي.
- يرى الباحثون أن الفرد المتفاخر أو المتباهي أو المتعالي، لو نظرنا إليه لوجدناه يعيش حزين منفصلين، حبا لنفسه وحبا للظهور أي انه يعيش حالة أنانية طاغية وحالة ملحة من الإطراء والثناء والمديح حتى انه يقدم لنفسه تصورات وهمية فيها شيء من التهويل وما ذلك إلا من خلال شعوره الداخلي بالنقص وعدم الثقة بنفسه.

✓ أن الثقة بالنفس إما أن تكون موجودة بكاملها، أو مفقودة تماماً.

فيجب على الفرد أن تكون لديه القدرة على التعبير عما في نفسه وما يدور في خلد من أمور لذلك يجب على المربين سواء كانوا في الأسرة أو المدرسة أو المسجد أن يعطوا النشء من أطفال ومراهقين للتعبير عن مشاعرهم وآرائهم فإن ذلك يعد مدخلا لتحسين ولتعزيز الثقة بأنفسهم.

✓ أن الثقة بالنفس تقتضي العناد والإصرار والثبات على الرأي وإن كان خاطئاً.

يرى علماء التربية أن العناد يوصل صاحبه إلى الغرور، فعند مناقشة أي موضوع فإنه لا يسمع إلا صوته

والقرار قراره فقط إنما الثقة بالنفس تأتي بعد يقين واجتهاد في معرفة الحق واتباعه فإن انجازات الواثق من نفسه تتحدث عنه.

✓ أن الثقة بالنفس تقتضي السيطرة على الآخرين والتحكم فيهم والسيطرة عليهم. إن كثير من الأفراد يستخدمون أساليب سيئة لغرض السيطرة، مثل التخويف أو التحطيم أو التستر بستر الدين كغطاء له. ( هاني سليمان، 2005، ص 13).

### 3-1-7- معوقات نمو الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس أمراً ضرورياً، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء، إلا أنه قد يحدث أحياناً أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلباً فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه ومن هذه المعوقات ما يلي:

#### ❖ المعوقات الصحية:

من المعوقات الصحية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي :

- تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد بها الفرد بسبب تعاطي الأم للمخدرات أو نحوها في أثناء الحمل وبخاصة في الشهور الأولى منه، أو نتيجة الإصابة ببعض الأمراض أو قد يكون بسبب السمنة الزائدة والمفرطة.
  - الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو تثير استهزاء بعض المستهزئين كالشخص الذي يفقد حاسة البصر، أو السمع نتيجة تعرضه لحادث الم به وتسببت له في هذه العاهة.
  - إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي دأب على التمرس عليه وكسب رزقه عن طريقه، وإحساسه بأنه أصبح عاجزاً عن الاعتماد على نفسه وعن إعالة من يجب عليه إعالتهم.
  - الإحالة إلى المعاش سواء كان ذلك بسبب الوصول لسن التقاعد الفعلي، فإنهم يفقدون جانباً كبيراً من الثقة بالنفس لكونهم مستشعرين أن إحالتهم إلى المعاش معناها أنهم صاروا عاجزين صحياً عن مزاوله ومواصلة مسؤولياتهم التي كانوا يشغلونها في أعمالهم.
  - فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوفي لبعض الشروط في إحدى المجالات تجعله يفقد جانباً كبيراً من ثقته بنفسه خاصة إذا كان قد علق آماله المستقبلية عليها .
- ( يوسف ميخائيل، د ت، ص 114).

قد تقف المشاكل الصحية عائقاً أمام الفرد وتحد من ثقته بنفسه، لكن في بعض الأحيان نجد من يعوض نفسه من النواحي الصحية ، بإنجازات تتحدى قدرات الأصحاء وذلك راجع لامتلاكهم ثقة بالنفس وتقديراً إيجابياً.

#### ❖ المعوقات الوجدانية:

من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي:

- أ. خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس وذلك من خلال تلاحمها وتراكمها مع المقومات الخيرية الوجدانية الانفعالية المتتالية أثناء مروره نمائياً إلى مرحلة العمر التالية.
- ب. عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد مثل:
  - الحاجات الجسمية ( الطعام - الماء - النوم ).
  - الحاجات العقلية القائمة على مدركات حسية (التذكر - التخيل - التوقعات المستقبلية ).
  - الحاجة للثقافة والمرتبطة بمعرفة البيئة المحيطة بالفرد بدءاً بالبيئة المباشرة وانتهاءً ببيئة العالم ككل.

ت. الصدمات العاطفية : كأن يتعرض الفرد لصدمة نفسية عاطفية بعد أن كان ملتقاً ومتبلوراً حول شخص ما، أو حول موضوع ما ، ثم حدثت أحداث عكست ذلك التيار الوجداني وعملت على تلاشي ذلك التبلور العاطفي.

د-المبالغة في الإحساس بالشعور بالذنب وتحقير الذات لدرجة اتهامها بالحقارة والدناءة التي لا يستطيع أن يبدأ منها . (يوسف ميخائيل، 225).

نستنتج أن للحياة الوجدانية أثراً بالغاً على حياة الفرد فهي مرتبطة بشكل مباشر بمشاعره وأحاسيسه، وأي صدمته نفسية أو عاطفية تواجه الفرد، فقد تضعف من عزمه وتقلل من ثقته.

#### ❖ المعوقات العقلية:

الإنسان باعتباره كائناً حياً لا يستطيع أن يثق في نفسه إلا إذا حقق وعبر عن ذاته، وعن معوقات تلك الذاتية بالنهج المطلوب دون زيادة ونقصان فالحياة العقلية تشكل للفرد كياناً وقواماً جوهرياً، فإذا سارت هذه الحياة في المستوى المطلوب عندها سيحس الإنسان بالافتقار إلى الثقة بالنفس، فمن المعوقات التي قد تعترض الحياة العقلية ما يلي:

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحل المشكلات الجديدة المتشابهة للمشكلات السابقة والمشاركة معها في بعض المقومات.

- بلادة التفكير والنقص في الجهد الذهني المبذول لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريباً ويصبح الفرد عندها عاجزاً وكأن غشاوة قد وضعت على عقله فلا يستطيع أن يبين ما يفكر به.
  - تفكك التفكير وعدم القدرة على الإلمام بموضوع متكامل، إلى جانب التناقض الفكري وذلك بأن يقوم الفرد بتقديم رأي وبرأي مصاد له في نفس الوقت دون أي مبرر مسبق.
  - العجز اللغوي وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين بل نجده يلف ويدور حول المعنى المقصود فنجد بعد جهد جهيد يستطيع الوصول إليه .
  - (يوسف ميخائيل، د ت، ص 121).
- نلاحظ أن اختلال الحياة العقلية للفرد من أشد المعوقات التي تؤثر على الثقة بالنفس كونها تضع الفرد في موقف محرج يجعله يشعر بالنقص و الدونية.

#### ❖ المعوقات الاجتماعية:

تتجلى المعوقات الاجتماعية فيما يلي:

- الإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد اقل شأنًا من المجتمع الواقعي المحيط به.
  - الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد ارفع قدرًا من المجتمع النفسي المحيط به في الواقع.
  - الإحساس بأن المجتمع النفسي مقطوع الصلة تماماً بالمجتمع الواقعي المحيط بالفرد.
  - الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي الذي يحيط بالفرد. (يوسف ميخائيل، د ت، ص 129).
- يمكن القول مما سبق أن ما يحدث للفرد من اختلاف بين المجتمع النفسي والمجتمع الواقعي لا يؤدي حتماً إلى فقدان ثقته في نفسه، بل يمكن اعتباره مرحلة اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة.

#### ❖ المعوقات الاقتصادية:

- هناك بعض المعوقات الاقتصادية التي قد يشعر بها الفرد غير الفقر فتؤثر عليه إما تأثيراً كبيراً قليلاً في ثقته بنفسه ومن هذه المعوقات ما يلي:
- مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره ووقوفه على أن المال الذي بين يديه هو اقل مما في أيدي الآخرين ممن يعرفهم أو يخالطهم.
- تهديد الأفراد المنافسين له ومن هم في نفس المجال الاقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به.

- الخوف من الظروف المفاجئة، ومن تقلبات السوق غير المتوقعة، ذلك أن الحياة الاقتصادية لا تسير في خط نماء مستمر.
  - الخوف من ظهور وسائل أو تكنولوجيا جديدة تقضي على الوسائل والتكنولوجيا التي يتمرس عليها الفرد والتي تدر عليه الأرباح.
  - الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نياتهم وسيطرة الوسواس فيظن أن كل من يلاطفونه ويتوددون له إنما يقصدون ابتزاز أمواله وأن اقرب المقربين له يتمنون موته حتى يرثونه.
- (يوسف ميخائيل، د ت، ص 133).

وعليه فإن إحساس الفرد بالحرمان وضعف الدخل يكون دافعا نحو الشعور بعدم الثقة في المستقبل مما ينعكس سلبا على نفسية الفرد والمستوى الاقتصادي المتدني يتسبب في القلق والاضطراب. عموما يمكن القول أن العوامل التي تعيق تحلي الفرد بقدر كبير من الثقة بالنفس كثيرة ومتنوعة فهي تؤثر بشكل مباشر على البناء النفسي للفرد.

### 3-1-8- تنمية مستوى الثقة بالنفس:

أوضح ايمونس وتوماس (2007) حسب حسيد الثقة د س 1931 أن يمكن تنمية مستوى بالنفس من خلال التركيز على العناصر التالية:

- القدرة على الاستماع إلى الآخرين والبحث بطريقة ايجابية عن مقاصدهم.
  - تنمية مستوى الشجاعة لدى الأفراد.
  - القيام بالأعمال المنوطة بالفرد بطريقة ايجابية وبناءة ووفق نقد ذاتي وتغذية راجعة لنفسه.
  - قدرة الفرد على تصميم خطة تمكنه من ممارسة الأداء وتحقيق التقدم بما يضمن النجاح.
  - قدرة الفرد على قبول وتحمل المسؤولية عن كافة أفعاله.
- تنمية المهارات الفكرية وهي بناء الأهداف والتفكير الذاتي والقدرة على التخيل، والرقابة الذاتية.



ويجبنا به تفاقم الإعاقة واشتدادها كما يبطنان من تطورها. ويعطيان الشخص فرصة تطوير امكانيته الوظيفية الباقية للتعويض عن الصعوبات الحركية. (بوحمد، 1985، ص 45)

### 3-2-3- أنواع الإعاقة الحركية :

من بين أنواع الاعاقات الحركية الكثيرة التي يمكن ذكرها هي كالتالي :

#### ❖ الشلل:

هو مرض طارئ ومفاجئ تؤدي الإصابة به أما الشلل خفيف لعضو أو لعدة أعضاء أو للأعضاء الأربعة ويحتاج المصابون بالشلل إلى مجموعة من الخدمات المتعددة منها الطبية والاجتماعية والنفسية والتعليمية مما يستدعي اقمه المصاب في المستشفيات والمصحات والخضوع لبرنامج طبي علاجي من أجل تدريب العضلات وتقويتها أو بالتصحيح الجراحي للعظام مع العلاج الطبي فيما بعد.

#### ❖ العجز الحركي الدماغي (الشلل المخي):

يتمثل في صلابة الأعضاء أو في الحركات اللاإرادية فمنها ما يكثر فيه انقباض الأعضاء فتكون الحركات بطيئة جدا تتطلب جهدا كبيرا أو فيه اضطرابات الحركة ATHETOSE مثل حركات لا ارادية يتعذر كبتها مع اخلال عام في وضع الجسم وعدم التنسيق مع الحركات. تختلف الأعراض الاكلينيكية للعجز الحركي الدماغي المخي باختلاف الجزء أو أجزاء المخ التي أصابها التلف، وتتضمن هذه الأعراض إصابة بعض الجسم على النحو التالي:

- الشلل المنفرد: يكون طرف واحد في الجسم الذي تأثر بالإصابة.
  - الشلل الجانبي: يكون جانب واحد من الجسم الذي تأثر بالإصابة.
  - الشلل الثلاثي: أن الإصابة تشمل ثلاثة أطراف عادة الساقين واحد الذراعين .
  - الشلل النصف السفلي: تحدث العصابة في الساقين فقط. ( الشلل الجانبيين: تتأثر الأطراف الأربعة الا أن الإصابة في الساقين تكون بدرجة أشد من الذراعين . ( الشلل المزدوج: تتأثر الأطراف الأربعة الا أن الإصابة في أحد جانبي الجسم متكون بدرجة اشد
- من الجانب الاخر ( القذافي، 1994 ص 180) قسم الشلل المخي أو العجز الحركي الدماغي إلى أنواع حسب مظاهره الخارجية فيرى بعض العلماء تقسيم الشلل المخي إلى ثلاثة أنواع كما يلي:
- الشلل المخي المصحوب بتشنجات. ( الشلل المخي المصحوب بأعراض شبه حركات الرقص : بحيث تلعب الحركات الراقصة على الحركات التشنجية. ( الشلل المخي المصحوب بالتخلق (عدم الانتظام).

❖ سوء تركيب خلقي:

• هناك عدة أنواع:

- تشوه في الهيكل العظمي (كسر عظمي أو كسور متكررة سببها هشاشة مرضية للعظام).
- تشوه القدم
- تشوه اليد.
- الاجتذاب (CYPHOSE).

- العناية : توقف النمو في العضو الجنين. منها استسقاء النخاع الشوكي

- الكساحة: شلل يصيب النصف السفلي من الجسد. أو أربعة أعضاء ناجم عن رضوض تسبب ضرر في النخاع الشوكي.

❖ الفالج الشقي:

وتتمثل في إصابة الذراع والساق في الجهة. يكون مصدره جرحي، وعند الشباب يتسبب في هذا النوع من الاعاقات حوادث الدراجات النارية.

❖ البتر للعضو :

ويكون خلقيا أو مكتسبا، وينجز عنه العائق الحركي. ويتطلب اعداد الأجهزة الملائمة للتعويض والتدريب. وفي الأخير يمكننا القول إنه تتفاوت أنواع الإعاقة الحركية والاثار المترتبة عليها والمشاكل التي يواجهها الأفراد المعوقين من مجتمع لأخر تبعا للخدمات الوقائية التي توفرها، بان يحول دون تحويلها إلى عجز دائم.

3-2-4-أسباب الإعاقة الحركية:

يمكن تلخيصها فيما يلي:

❖ الامراض الخلقية والاضطرابات التكوينية:

تسبب هذه الأمراض في إصابة أحد الأجهزة، كالجهاز العصبي يعيب فيزيولوجي بجعله قاصرا عن أداء مهامه بصفة طبيعية تؤدي عند المريض قصر متفاوت الخطورة في الحركة أو القدرة الحسية، وقد تأكد أن هذه الامراض سببه الزواج بين الأقارب، حيث تنتشر بين العائلات والقرى المنغلقة عن نفسها على سبيل المثال نذكر أن مرض ارتخاء العضلات او الميوباتي MYOPATHIE موجود بنسبة عالية جدا عند الأطفال المولودين من أبوين من نفس العائلة في حين تتخفف النسبة عند الأطفال المولودين من

ابوين من ليسوا من عائلة واحدة الامر الذي يدعون إلى اتباع حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم : "باعدوا فان العرق دساس" . كما يمكن حصر الأسباب التكوينية إلى إعاقة حركية فيما يلي: ناقلات العاقات الوراثية اضطرابات الكروموسومات أسباب بيئية (أشعة يدوية العدوى الحصبة الألمانية الزهرية) الأدوية والكيميائيات البيئية (هرمونات الذكور مضادات حامض الفوليك، التالفة المالية...) وأسباب أخرى معروفة ويكون التأثير من خلال.

-سوء نمو الجنين او بطيء نموه.

- إصابة أجهزة الجنين باضطرابات عفوية.

- إصابة الجنين بإعاقات عضوية مثل الإعاقة الحركية (المرتوني، 1982، ص 131).

- يختلف تأثير العوامل المسببة للإعاقة تبعا لمراحل نمو الجنين. والأطراف السفلي مثلا أكثر تأثر خلال اليوم الرابع والعشرين إلى السادس والثلاثين من الحمل ومن المعارف. أيضا أن العوامل الوراثية تأثير هام في نشوء الإعاقة وتطورها، ويرجع لذلك العوامل السبب في حدوث الإعاقة المتوسطة والشديدة.

#### ❖ الولادات الصحية:

التي تتمثل بدورها عادة في طول مدة الولادة. او اضطراب الأطباء اثناء اخراج الطفل (جراحيا باستخدام الات تسبب رضوض دماغية (المرتوني، 1982، ص 133)

#### ❖ الامراض الانتنائية ومشكلة التلقيح:

يقع الرضيع خاصة في الأوساط الشعبية التي تعاني من قلة الإمكانيات المادية فريسة للجراثيم المتكاثرة نظرا لتدهور مستوى النظافة من ثمة كثرة الامراض الانتنائية عند الأطفال وبعضها خطيرة إلى أبعد الحدود فالطفل قد يتعرض الى مضاعفات عصبية كمرض الحصبة الذي يخلف في بعض الحالات إصابة دماغية فيبقى الطفل قاصرا عن الحركة كذلك يتعرض الطفل في حالة انعدام التلقيح ضد الشلل إلى تطور هذا المرض ومضاعفته المتفاوتة الخطورة على الصعيد الحركي اذ يصاب الطفل في عضلات الطرفين السفليين عادة يؤدي تخلف في المشي او حتى شلل كامل (القذائي، 1994، ص 133)

#### ❖ حوادث الطرقات:

حيث تخلق إعاقة مستديمة بسبب إصابة الطرفين السفليين برضوض وكسور خاصة كسر العمود الفقري الذي ينتج عنه شلل نهائي.

## ❖ التهاب العضلات:

وهو تقلص عضلي خطير يحدث تدريجيا واسبابه تتمثل في فقدان تقلص العضلات وخاصة الساقين وذلك بصفة تدريجية ويتسبب عند الطفل بالتوقف عن المشي وان العلاج المصاوم يمكن من تخفيض سرعة تطمر المرض واجتتاب مضاعفات هذا المرض مثل التزوي العضلي وتصلب المفاصل.

## ❖ النعورية:

مرض نزاني الدم عرضه بالأدماء الوافر الصعب الوقوف ويكون النزيف خارجي او باطنا داخل المفاصل وهو مرض وراثي في 60% من الحالات يعترى الذكور فقط بحيث ينتقل عن طريق الام والعائق يمكن أن يكون حركا ما دام النزيف يضر المفاصل وهو مرض كثير الوقوع.

## ❖ أمراض الجهاز العصبي:

وهي متعددة ولا تزال أكثرها مجهولة الأسباب ينجز عنها مضاعفات كثيرة، الكساح الارتعاش ... الخ

( المرزوقي، 1982، ص 133).

درجات الإعاقة الحركية: للإعاقة الحركية درجات متفاوتة الخطورة وتتمثل فيما يلي:

## ❖ الإعاقة الخفيفة:

يكون الشخص فيها مستغنيا عن مساعدة الآخرين وهذا بسبب امكانيته على تلبية حاجاته بمفرده، ويخص هذا النوع من الإعاقة الأشخاص الذين يعانون من الام في العظام وفي المفاصل دون النقاط العصبية وعلى سبيل المثال : انحراف العمود الفقري (scolioses) وانفصال العظام (luxation).

## ❖ الإعاقة المتوسطة:

تكون للشخص هنا فرصة لإعادة تكيفه المهني والاجتماعي بواسطة متخصصين ويخص هذا النوع من الإعاقة الأشخاص الذين يعانون من النقص في المناطق العصبية المحاطة بعصب أو عدة أعصاب ويكون مصحوبا بانخفاض في القوة العضلية. شلل الأطفال مثلا (poliomyelites).

## ❖ الإعاقة الخطيرة :

هذه الإعاقة تمنع الأشخاص من أن يحصلوا على درجة كافية من الحركة فالمعوق هنا دائما في حاجة إلى مساعدة الآخرين لقضاء حاجاته حتى الضرورية منها، وذلك لان هذه الإعاقة خطيرة تعيب المناطق العصبية المركزية كالنخاع الشوكي أو الممر الحركي العصبي أو مناطق أخرى وهذا يؤدي الشلل كمرض

الميوباتي myopathe الذي يصيب الأطراف الأربعة، ومرض spinabifide الذي يصيب نخاع العظام (المرزوقي، 1982، ص 17)

### 3-2-5- الآثار الناتجة عن الإعاقة الحركية:

لا يمكن إعطاء الآثار المترتبة على الإعاقة بصفة محددة ودقيقة تختلف حسب درجة الإعاقة ونوع الإعاقة وسنها وأصلها، فالمعوق حركيا لا يترك نفس الآثار السلبية التي يتركها المتخلف عقليا، وحتى وان اخذنا نوع واحد فان المعوق حركيا بشكل نصفي ليست له نفس اثار المعوق بشكل مزدوج، وأيضا تختلف الناتجة ما بين المعاق إعاقة خلقية وبين المعاق إعاقة مكتسبة. لكن يمكن تقسيم هذه الآثار الى أنواع:

#### ❖ الآثار البدنية:

أن الحالة الوظيفية البيولوجية للمعوق تؤدي إلى استحالة وصعوبة القيام ببعض النشاطات الاجتماعية أو المهنية وهذا يكون حسب درجة الإعاقة او المهنة التي يقوم بها، ونفس الشيء المعوق، فالقاذف لاحد أصابع يده لا يجد في ذلك حاجزا لقيادة شاحنة (منصف المرزوقي - مرجع سابق ص 17، «... يطرح نفسه على لاعب كرة السلة فهو يتأثر بتلك الإعاقة، واما صاحب العدو لا يتأثر بذلك، وهذا ما يفسر ضرورة المعوق مهنة تلائم اعاقته.

#### ❖ الآثار الاقتصادية:

للمعوق واسرته مشاكل مادية قاسية ترجع إلى المشاكل الاقتصادية العالمية وعدم توفر مناصب العمل للمعوقين بحيث تتلاءم مع اعاقته، ولتخفيف الضغط قامت السلطات بوضع ضمانات اجتماعية للتقليل من تكاليف المعوق (مجلة التقويم المهني في الوطن العربي، 1990 عدد 09، ص 25).

#### ❖ الآثار الاجتماعية:

التحدث عن الآثار الاجتماعية للإعاقة يتطلب الرجوع إلى طبيعة المجتمع الذي يعيش فيه المعوق فالمجتمع الإسلامي بني على التكافل والتأخي، الا أن البعض اخط بين شعور الرحمة وبين واجب خلق الظروف المساعدة على العمل الذي يستمد جذوره من الإسلام "ما أكل أحد طعاما فقط خير من أن يأكل مكن عمل يده" فسيطرة النظرة العاطفية تجاه المعوق على حساب الجانب العملي المتمثلة في وضع خطط لتأهيله فطلت الأولوية في الإعداد للعمل الموجه (الاصحاء، واوكلت مهمة رعاية المعوقين للجمعيات الخيرية (شاذلي ، ص 17-18)

## ❖ الآثار النفسية:

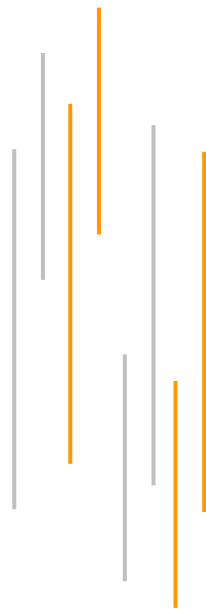
أن الواقع النفسي للإعاقة المكتسبة أشد من الواقع النفسي للإعاقة الموروثة التي يولد بها الإنسان ورغم ما تحدثه الإعاقة من اضطرابات في نفسية الإنسان عند إصابته بما فليس معنى هذا أنها تؤدي إلى اضعاف معنوياته، فقد أثبتت التجارب أن الإعاقة الحسية أو الحركية تكون في أكثر الأحيان دافعا قويا لتحدي الصعوبات وتنمية القدرات والمواهب

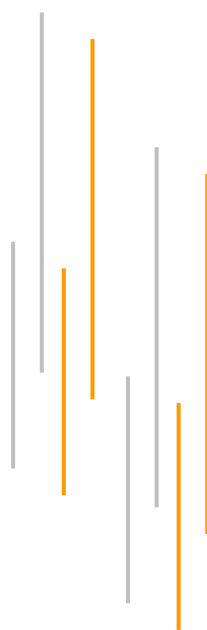
(دراسة حول تربية المعوقين في الوطن العربي مترجم، 1977 ، ص 07)

لقد أثبتت الدراسات أن الإعاقة مهما كان نوعها فهي تؤثر في سلوك الفرد وفي تصرفاته حيث أن الشعور بالنقص الذي ينشأ عن القصور العضوي يصبح عاملا فعالا في النمو النفسي للفرد.



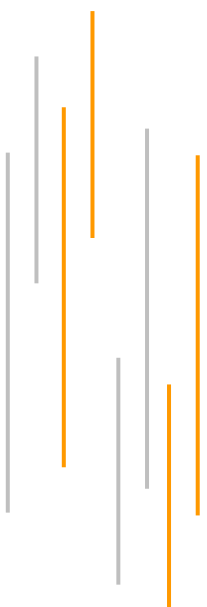
# الجانب التطبيقي





## الفصل الرابع: منهجية الدراسة

---



## تمهيد:

إن تحديد الإطار المنهجي من أهم أسس الدراسة العلمية والذي من خلاله تتحدد طبيعة وقيمة كل دراسة، حيث أن الضبط السليم لمنهجية البحث يضمن أيضا مصداقية النتائج المتحصل عليها.

ويتناول هذا الفصل عرضا للدراسة الاستطلاعية، ثم لمنهج الدراسة، ومتغيرات الدراسة، ولمجتمع الدراسة وعينتها وكيفية اختيارها ، ثم يتناول عرضا تفصيليا لكيفية بناء أدوات الدراسة وتطبيقها، يلي ذلك الأساليب الإحصائية المستخدمة، ثم عرضا لخطوات الدراسة، ، وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات

## 4-1- الدراسة الإستطلاعية:

إن الخطوة الأولى التي قمنا بها في دراستنا هي الدراسة الإستطلاعية والتي تعد " دراسة تجربة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف إختبار أساليب بحثه وأدواته" (الشوك، والكبسي، 2004، ص89).

حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الباحث تصوراتته الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها، والوقوف على أهم المعوقات والصعوبات التي قد تواجهنا في بحثنا وبغية تجاوزها في التجربة الأساسية، وإعداد أدوات البحث وتجريبها والوقوف على خصائصها من حيث صدقها وثباتها وقدرتها على قياس متغيرات البحث ومناسبتها لعينته، ومعرفة أفضل الظروف لإجراء الدراسة الأساسية، فضلا على التأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات ومدى ملائمتها لأفراد العينة.

## ❖ أهداف الدراسة الإستطلاعية:

يمكن حصر أهداف الدراسة الإستطلاعية فيما يلي:

- ☞ التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة.
- ☞ التأكد من ملائمة أداة الدراسة لعينة الدراسة، ومدى إستعداد المختبرين للإجابة على المقياسين.
- ☞ التعرف على الأخطاء والمشكلات التي تظهر أثناء القياس لتفاديها في الدراسة الأساسية.
- ☞ معرفة الوقت المستغرق لإجراء الدراسة الأساسية.
- ☞ التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق - الثبات) لأدوات الدراسة.

## ❖ عينة الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مسحوبة من مجتمع البحث قوامها 4 لاعبين من فريق النور على الكراسي المتحركة بالمسيلة

## ❖ زمن وظروف تطبيق الدراسة الإستطلاعية:

بعد أخذ تسهيل مهمة من إدارة القسم تم الإتصال بإدارة فريق نادي نور للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، ثم بعد ذلك تم الاتفاق على إجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق 2024/04/09، حيث قام الطالب بتوزيع المقياسيين على أفراد العينة الاستطلاعية وتم استرجاعها في نفس اليوم.

## ❖ نتائج الدراسة الإستطلاعية:

أسفرت الدراسة الإستطلاعية على ما يلي:

- ☞ إكتشاف ميدان البحث بكل معطياته و الإمام بصعوباته و جزيئاته.
- ☞ صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة .

- ☞ إعطاء مصداقية لأدوات البحث وذلك بعد حساب ثباتها و صدقها على عينة مصغرة.
- ☞ تحضير أدوات البحث إعدادها في صورتها النهائية لتطبيقها في الدراسة الأساسية.
- ☞ تهيئة الظروف الملائمة لتطبيق أدوات البحث.

#### 4-2- منهج الدراسة:

منهج الدراسة هو طريق الذي يسلكه الباحث لتحقيق أهداف بحثه مستندا إلى جملة من القواعد والأسس لعل أهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة والتي تفرض عليه إختيار المنهج المناسب للكشف عن الحقيقة .

وإستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الإرتباطية وهذا ما يراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات البحث كونه أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهدافه. والمنهج المسحي يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو عدة متغيرات. (عبد المجيد، 2002، ص91).

#### 4-3-متغيرات الدراسة:

##### ❖ المتغير المستقل:

يجب على الباحث أن يضبط المتغير المستقل حتى يستطيع التحكم فيه " فالمتغير المستقل هو الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع، و معناه السبب أو الأثر" (محجوب، 2002،ص103)

وفي دراستنا هذه المتغير المستقل يتمثل في أبعاد صور الجسم وحددت فيمايلي:

☞ صور الجسم الذاتية.

☞ صور الجسم الإدراكية

☞ صورة الجسم السلوكية

##### ❖ المتغير التابع:

يعرف المتغير التابع بأنه ينتج عن تأثير العامل المستقل. (محجوب، 2002،ص103)

وهي متغيرات لاتخضع لتحكم الباحث ويمكن التعبير عنها بالبيانات أو الناتج المتحصل من التجربة وفي دراستنا هذه المتغير التابع يتمثل في مايلي:

☞ الثقة بالنفس.

#### 4-4-مجتمع وعينة الدراسة:

##### ❖ مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من لاعبي فريق نور لكرة السلة على الكراسي المتحركة لسنة 2024، والبالغ عددهم 22 لاعب

## ❖ عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 18 لاعبي من لاعبي نادي نور لكرة السلة على الكراسي المتحركة بالمسيلة للموسم الرياضي 2023-2024

## 4-5- أدوات جمع البيانات:

استعملنا في دراستنا أداتين من أدوات البحث وهي تتناسب والمنهج المتبع في الدراسة وهي:

## ❖ مقياس صورة الجسم: من اعداد (عادل خوجة ) يتكون من (36) عبارة لقياس صورة الجسم

لدى ذوي الاحتياجات الخاصة تتوزع على ثلاثة أبعاد وهي:

**بعد المكون الإدراكي:** يشير إلى دقة إدراك الفرد المعاق حركيا لحجم جسمه، ويشمل على (10) عبارات

**بعد المكون الذاتي:** يشير إلى عدد من الجوانب مثل الرضا والانشغال أو الاهتمام والقلق بشأن صورة

الجسم، ويشمل على (12) عبارة

**بعد المكون السلوكي:** يركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد المعاق حركيا عدم الراحة أو التعب أو

المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسمي، ويشمل على (14) عبارة (خوجة، 2011، ص 1303)

## ❖ مقياس الثقة بالنفس:

إعداد الغامدي (2009)، ويتكون المقياس من (22) عبارة تدرج تحت خمسة أبعاد مختلفة للثقة بالنفس

وهي (الطلاقة اللغوية، والجانب الاجتماعي، والجانب النفسي، والجانب الفسيولوجي، والاستقلالية) ،

وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (22-66) درجة (بن صغير ، 2012 ، ص 22)

## 4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

## ❖ الخصائص السيكومترية لمقياس صورة الجسم:

## • صدق المقياس:

• صدق الاتساق الداخلي: تم حساب هذا الصدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير

الارتباطات بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس (مقياس صورة الجسم)

بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين ابعاد المقياس مع الدرجة الكلية له كلها دالة

إحصائياً، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط فيها ما بين (0.884) كأعلى ارتباط كان بين البعد (1)

والدرجة الكلية للمقياس ككل و(0.736) كأدنى ارتباط كان بين البعد (3) والدرجة الكلية للمقياس ككل،

وعموماً يمكن القول بان مقياس صورة الجسم صادق، كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم 01: يوضح مصفوفة ارتباطات أبعاد مقياس صورة الجسم بالدرجة الكلية للمقياس.

الرقم	الابعاد	معامل الارتباط
01	بعد المكون الذاتي	**0.884
02	بعد المكون الادراكي	**0.836
03	بعد المكون السلوكي	**0.736
<b>** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)</b>		

• ثبات المقياس:

طريقة ألفا-كرونباخ: تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الثبات الفا كرونباخ (-Cronbach Alpha)، حيث بلغت قيمة درجته الكلية (0.804) جدول رقم 02: يمثل قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس صورة الجسم.

المتغير	معامل الفا كرونباخ
صورة الجسم	0.804

يتضح من الجدول رقم (02) أن قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس بلغت (0.804) وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

❖ الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس:

• صدق المقياس:

• صدق الاتساق الداخلي: تم حساب هذا الصدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس (مقياس الثقة بالنفس) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المقياس مع الدرجة الكلية له كلها دالة إحصائياً وعددها (22) عبارة، وعموماً يمكن القول بان مقياس الثقة بالنفس صادق، كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم 03: يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس الثقة بالنفس بالدرجة الكلية للمقياس.

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
01	**0.887	13	**0.687
02	**0.623	14	**0.569
03	**0.825	15	**0.879
04	**0.733	16	**0.678

**0.789	17	**0.645	05
**0.657	18	**0.579	06
**0.687	19	**0.847	07
**0.573	20	**0.678	08
**0.687	21	**0.789	09
**0.576	22	**0.645	10
**الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)		**0.875	11
		**0.687	12

• ثبات المقياس:

طريقة ألفا-كرونباخ: تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الثبات الفا كرونباخ (-Cronbach Alpha) ، حيث بلغت قيمة درجته الكلية (0.768)

جدول رقم 04: يمثل قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس.

المتغير	معامل الفا كرونباخ
الثقة بالنفس	0.768

يتضح من الجدول رقم (04) أن قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس بلغت (0.768) وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

تم معالجة البيانات باستخدام الحاسب الآلي من خلال برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية spss 26 ، وتتمثل المعالجات التي تمت للبيانات في الإحصاءات الآتية:

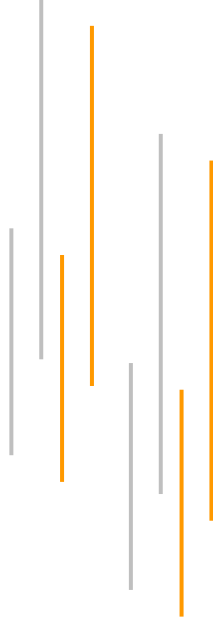
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات.

4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

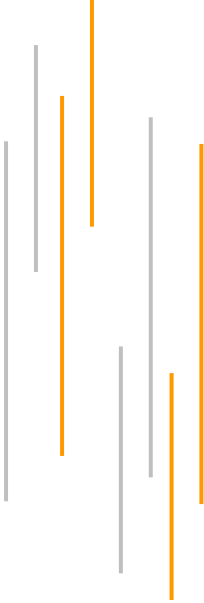
بعد استكمال كل الإجراءات اللازمة والتأكد من الأسس العلمية لأدوات الدراسة قمنا بتوزيع المقياسيين على أفراد العينة مباشرة، وذلك يوم الثلاثاء الموافق لـ 2024/04/23 حيث قمنا باسترجاع جميع الاستمارات وفي نفس اليوم.

**خلاصة:**

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة بسهولة، حيث تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير منها الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، مجتمع وعينة البحث، ، متغيرات الدراسة، أدوات جمع البيانات... الخ



## الفصل الخامس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج



5-1- عرض وتحليل النتائج:

لاختبار صحة هذه الفرضية تم تحديد درجة القطع من خلال حساب المدى (3-1=2) ثم قسمة الناتج على عدد المستويات للحصول على طول الفئة (2/3=0.66)، وإضافة هذه القيمة للحد الأدنى للبدائل وهو (0.66) ثم للفئة الموالية، ويمكن ترجمة ذلك كما يلي:

جدول رقم 05: يوضح المستويات في متغيرات الدراسة.

المستوى	طول الخلية	الرقم
منخفضة	1.66-1	1
متوسطة	2.33-1.67	2
مرتفعة	3-2.34	3

وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المقياس.

❖ عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

التي نصت على انه: " مستوى صورة الجسم لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة متوسط."

• بالنسبة لعبارات البعد الأول (صورة الجسم الذاتية)

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات البعد الأول، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم 06: يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد صورة الجسم الذاتية

الرقم	عبارات البعد الأول	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
01	يلائمني وزني الحالي	18	2,38	0,77	مرتفع
02	أشعر بأن طولي مناسب	18	2,38	0,77	مرتفع
03	إعاقتي تحول دون ظهوري بمظهر أنيق وجميل	18	1,88	0,75	متوسط
04	يتلاءم وزني مع طولي الحالي	18	2,00	0,59	متوسط
05	أنا لست مفرطاً في البدانة و لا في النحافة	18	2,33	0,76	متوسط

متوسط	0,80	2,05	18	أشعر بوجود انحرافات قوامية في جسمي بسبب الإعاقة	06
مرتفع	0,69	2,38	18	أسناني متناسقة وجميلة	07
متوسط	0,58	2,11	18	وزني لا ينسجم مع طولي	08
منخفض	0,84	1,61	18	أشعر باختلاف حجم الجزء المصاب من جسمي عن الجزء غير المصاب	09
متوسط	0,75	2,11	18	تكويني الجسمي جيد	10
متوسط	0,33	2,12	18	البعد الأول (صورة الجسم الذاتية)	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من إستجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات البعد الأول (صورة الجسم الذاتية) نلاحظ أن العبارات (3-4-5-6-8-10) في تشبعاتها عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كانت متوسطة تنتمي إلى المجال (1.67 - 2.33) أما العبارات التي كانت مرتفعة فهي (1-2-7) تنتمي إلى المجال (2.34 - 3)، بينما جاءت العبارة (9) منخفضة تنتمي إلى المجال (1 - 1.66). كما أن مستوى صورة الجسم الذاتية جاء متوسطا بمتوسط حسابي بلغ (2,12) وبالتالي يمكن القول بأن مستوى صورة الجسم الذاتية جاء متوسطا من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

• بالنسبة لعبارات البعد الثاني (صورة الجسم الإدراكية)

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات البعد الثاني، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم 07: يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد صورة الجسم الإدراكية

الرقم	عبارات البعد الثاني	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
01	أفتخر بمظهري الجسدي كما يبدو	18	2,44	0,85	مرتفع
02	تقلقني التغيرات الحاصلة في جسمي	18	2,22	0,64	متوسط
03	أخجل من مظهر جسمي	18	2,44	0,78	مرتفع
04	يعجبني مظهر جسمي عندما أراه في المرآة	18	2,38	0,69	مرتفع
05	أشعر بالحرج لأن أعضاء جسمي غير متناسقة	18	2,50	0,78	مرتفع

مرتفع	0,38	2,83	18	06 ممارسة النشاط الرياضي تسمح لجسمي اكتساب الصحة واللياقة البدنية
منخفض	0,59	1,66	18	07 أتضايق من زيادة وزني
مرتفع	0,38	2,83	18	08 أتقبل إعاقتي ولا أتكرر لها
متوسط	0,68	2,33	18	09 أشعر بقلق دائم حول شكل جسمي
متوسط	0,75	1,72	18	10 أقلق بسبب ما يظنه الآخرون حول مظهري الجسمي
متوسط	0,78	2,16	18	11 أشعر أنني أقل قيمة من الآخرين بسبب إعاقتي
مرتفع	0,51	2,55	18	12 أشعر أن ضعف قدرتي الجسمية تحدّ من ممارستي للأنشطة الرياضية
مرتفع	0,28	2,34	18	البعد الثاني (صورة الجسم الإدراكية)

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من إستجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات البعد الثاني (صورة الجسم الإدراكية) نلاحظ أن العبارات (2-9-10-11) في تشعباتها عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كانت متوسطة تنتمي إلى المجال (1.67-2.33)، أما العبارات التي كانت مرتفعة فهي (1-3-4-5-6-8-12) تنتمي إلى المجال (2.34-3) وكانت العبارة (7) منخفضة تنتمي إلى المجال (1 - 1.66). كما أن مستوى صورة الجسم الإدراكية جاء مرتفعاً بمتوسط حسابي بلغ (2,34) وبالتالي يمكن القول بأن مستوى صورة الجسم الإدراكية جاء مرتفعاً من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

• بالنسبة لعبارات البعد الثالث (صورة الجسم السلوكية)

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات البعد الثالث، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم 08: يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد صورة الجسم السلوكية

الرقم	عبارات البعد الثالث	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
01	أتجنب المشاركة في الصور الجماعية بسبب مظهري الجسمي	18	2,05	0,87	متوسط
02	أشعر أن أفراد الجنس الآخر يرتاحون لمظهري الجسمي	18	2,61	0,60	مرتفع
03	أتجنب بعض الزملاء لتعليقاتهم السلبية حول مظهري الجسمي	18	2,22	0,54	متوسط
04	أقارن مظهر جسمي بمظهر أجسام أصدقائي	18	2,27	0,75	متوسط
05	أشعر بالخجل عندما أكون بين الناس	18	2,44	0,51	مرتفع
06	أتحاشى الناس الذين لا أعرفهم	18	2,11	0,75	متوسط
07	أساعد أصدقائي إذا طلب مني	18	2,55	0,70	مرتفع
08	أختار أصدقائي من ذوي الاحتياجات الخاصة فقط	18	1,83	0,78	متوسط
09	أشعر بالحرج عندما ينظر إلي الآخرون	18	2,61	0,60	مرتفع
10	أشعر بمكانتي الحقيقية داخل أسرتي	18	2,44	0,51	مرتفع
11	لدي قدرة كافية لاحتمال تعليقات الآخرين	18	2,38	0,84	مرتفع
12	أشعر بالسعادة عندما أكون وحيدا	18	1,72	0,66	متوسط
13	لا أحب ممارسة الرياضة مع الجنس الآخر بسبب مظهري الجسمي	18	2,22	0,64	متوسط
14	أتضايق من إظهار بعض أجزاء جسمي عند ممارسة نشاط رياضي	18	2,16	0,85	متوسط
	البعد الثالث (صورة الجسم السلوكية)	18	2,26	0,32	متوسط

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من إستجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات البعد الثالث (صورة الجسم السلوكية) نلاحظ أن العبارات (1-3-4-6-8-12-13-14) في تشعباتها عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كانت متوسطة تنتمي إلى المجال (1.67 - 2.33)، أما العبارات التي كانت مرتفعة فهي (2-5-9-10-11) تنتمي إلى المجال (2.34 - 3).

كما أن مستوى صورة الجسم السلوكية جاء متوسطا بمتوسط حسابي بلغ (2,26) وبالتالي يمكن القول بأن مستوى صورة الجسم السلوكية جاء متوسطا من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

بالنسبة لعبارات المقياس ككل (صورة الجسم) ، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم 09: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس صورة الجسم

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	المقياس ككل
متوسط	0,22	2,25	18	مقياس صورة الجسم

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسط الحسابي المستخرج من إستجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارات المقياس (صورة الجسم) نلاحظ أنه ينتمي إلى المجال (1.67 - 2.33). وبالتالي يمكن القول بأن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي جاء متوسطا من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة وبناء على ما تقدم فإنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت والتي تنص على أن مستوى صورة الجسم لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة متوسط.

❖ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

التي نصت على انه: " مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة متوسط.

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (10): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الثقة بالنفس.

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
01	أحدث بطلاقه أمام الآخرين .	2,55	0,51	مرتفع
02	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي.	1,61	0,60	متوسط
03	يهتز صوتي إذا تحدثت أمام مجموعته من الأفراد.	2,05	0,63	متوسط
04	أنسى بعض الكلمات أثناء إلقاءي أمام الآخرين.	1,88	0,47	متوسط
05	اشعر بالارتياح في الأماكن العامة.	2,38	0,69	مرتفع
06	اشعر بضيق في التنفس إذا تحدثت أمام الآخرين .	2,22	0,64	متوسط
07	لا أحب المشاركة في أي موضوع في وجود الآخرين	1,88	0,58	متوسط
08	أحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية .	2,61	0,60	مرتفع
09	ارتبك عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد.	2,00	0,76	متوسط
10	لا أحب الاختلاط بالآخرين.	2,05	0,63	متوسط
11	أقبل نقد الآخرين دون حساسية أو غضب .	2,50	0,61	مرتفع
12	أصبب عرقاً أثناء حديثي أمام الآخرين.	2,05	0,72	متوسط
13	أحب التعرف على أصدقاء جدد .	2,22	0,73	متوسط
14	الآخرين أكثر تفوقاً مني .	1,77	0,73	متوسط
15	أحب المشاركة في الرحلات الجماعية.	2,61	0,60	مرتفع
16	أخشى الفشل في الحياة .	2,44	0,70	مرتفع
17	لا أتنازل عن حقوقي وأدافع عنها.	2,38	0,84	مرتفع
18	أوافق زملائي دون تردد في كل الأمور.	2,33	0,48	متوسط
19	اعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي.	2,44	0,51	مرتفع

متوسط	0,63	2,05	لا أجد صعوبة في مواجهة أي مشكلة تواجهني .	20
مرتفع	0,60	2,61	اخترت أصدقائي بعد موافقة الأهل والآخرين .	21
مرتفع	0,61	2,55	أتمسك برأيي الذي اتخذه و لا أغيره .	22
متوسط	0,18	2,23	مقياس الثقة بالنفس	

يتضح من نتائج الجدول أعلاه ان العبارات رقم (2-3-4-6-7-9-10-12-13-14-18-20) جاءت بمستوى متوسط بمتوسطات حسابية تنتمي إلى المجال (1.67 - 2.33) ، اما العبارات (1-5-8-11-15-16-17-19-21-22) فقد جاءت بمستوى مرتفع بمتوسطات حسابية بمتوسطات حسابية تنتمي إلى المجال (2.33 - 3)، كما يتضح من نتائج الجدول ان الثقة بالنفس جاءت بمستوى متوسط ، بمتوسط حسابي (2.23) وبانحراف معياري (0.18)، وبناء على ما تقدم فإنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية تحققت والتي تنص على أن: "مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة متوسط".

❖ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

التي نصت على انه: "توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين أبعاد صورة الجسم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. "

وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج الارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس صورة الجسم ومقياس الثقة بالنفس، والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول رقم(11).

الجدول رقم (11) يوضح العلاقة بين مختلف أبعاد صورة الجسم و الثقة بالنفس الرياضي

مقياس الثقة بالنفس				
الدالة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العينة	
غير دال	0,755	0,079	18	البعد الأول (صورة الجسم الذاتية)
غير دال	0,391	0,215	18	البعد الثاني (صورة الجسم الإدراكية)
دال	0,026	0,522*	18	البعد الثالث (صورة الجسم السلوكية)
غير دالة	0,093	0,408	18	مقياس صورة الجسم

\* دال عند (α= 0.05)

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه توجد علاقة دالة احصائيا بين بعد صورة الجسم السلوكية والثقة بالنفس لدى أفراد العينة بينما أظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بقية أبعاد صورة الجسم والثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

كما يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه أنه لا توجد علاقة دالة احصائيا بين صورة الجسم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

## 2.5. مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج:

مناقشة نتائج الفرضية الاولى: والتي نصت على أن : مستوى صورة الجسم لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة متوسط.

❖ يتضح من عرض نتائج الفرضية الاولى كما في الجداول رقم(06-07-08-09) ، والتي أظهرت لنا عند حساب المتوسطات الحسابية لمتغير صورة الجسم عن وجود مستوى متوسط في صورة الجسم لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لفريق نادي نور حسب جدول المستويات رقم (05).

❖ ويعزو الباحث ذلك الى ان لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة كان اهتمامهم بصور جسمهم بشكل كبير حيث أن صورة الجسم لديهم كانت متوسطة وهذا يعني ان أغلب افراد العينة غير راضون عن صورة جسمهم وهذا ما يؤدي في كثير من الأحيان للشعور بشكل سلبي اتجاه انفسهم وهذا ما يولد حالة من عدم الاتزان النفسي والاجتماعي وبعض الاضطرابات السلوكية والتي قد تؤثر على ادائهم في ممارسة الرياضة وقد تؤثر على صحتهم البدنية من خلال ظهور بعض الاعراض والامراض المتعلقة بالتغذية مثل فقر الدم واضرابات الشهية العصبي.

❖ وبالتمعن في هذه النتائج نأتي إلى استنتاج مدى تحقق فرضية الدراسة، فمن خلال مختلف إجابات الأسئلة اتضح جليا لنا أن معظم أفراد العينة كانت ردودهم بأن لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة كان لهم مستوى متوسط بصورة الجسم .

✓ مناقشة نتائج الفرضية الثانية: والتي نصت على أن : مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة متوسط.

❖ يتضح من عرض نتائج الفرضية الثانية كما في الجدول رقم(10) ، والذي أظهر لنا عند حساب المتوسطات الحسابية لمتغير الثقة بالنفس عن وجود مستوى متوسط في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لفريق نادي نور حسب جدول المستويات رقم (05).

❖ ويعزو الباحث ذلك الى ان لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لم يجدوا الراحة النفسية التي تؤدي الى حالة الاستقرار التام والذي من خلاله يستطيع أن يستنفذ مهاراته وقدراته الكاملة في تحقيق غاياته وأهدافه وهذا بلا شك يشعره بالراحة النفسية والرضا عن أدائه وهو ما لاحظناه في عينة الدراسة حيث كانوا لا يتمتعون بقدر كاف من الثقة بالنفس وعدم القدرة على التعبير عن

قدراتهم واستغلالها بالشكل الأمثل وهو ما يجعل طاقتهم وثقتهم بالنفس قد تتحول في كثير من الأحيان الى طاقة سلبية تؤثر عليهم.

❖ وبالتمعن في هذه النتائج نأتي إلى استنتاج أنه تحققت فرضية الدراسة، فمن خلال مختلف إجابات الأسئلة اتضح جليا لنا أن معظم أفراد العينة كانت ردودهم بأن مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة جاء متوسط.

✓ مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: التي نصت على انه: "توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين أبعاد صورة الجسم و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

❖ ومن خلال الجدول رقم (11) من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الثقة بالنفس وابعاد صورة الجسم وجدنا أنه لا يوجد ارتباط حيث كان مستوى الدلالة لكل بعد أكبر من مستوى الدلالة (0.05) باستثناء بعد صورة الجسم السلوكية الذي كان معامل ارتباطه 0.52 ومستوى دلالته (0.02) وهو أقل من مستوى الدلالة (0.05) .

❖ حيث يرى الباحث أن ذلك يرجع الى أن الشخص الذي لديه صورة جسم موجبة ، يكون أكثر ثقة بنفسه في الحياة عامة عن الآخر الذي لديه صورة جسم سالبة، وأن الاتجاهات الأقل إيجابية نحو الجسم ترتبط بمستويات منخفضة من الثقة بالنفس، وأن تقييم الجسم السالب يرتبط بمستوى الثقة بالنفس المنخفضة. وبما ان عينة الدراسة تشمل لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة وهم من ذوي الاحتياجات الخاصة فإن صورة الجسم تعتبر مهمة جدا بالنسبة لهم ، حيث أن معظمهم يفكر بشكل كبير في مظهره وبالتالي تكون صورة الجسم من اهم أولوياتهم ، فإذا كانت صورة الجسم لديهم غير مرضية فهذا يؤثر على مستوى ثقتهم بأنفسهم.

❖ وبالتمعن في هذه النتائج نأتي إلى استنتاج أنه لم تتحقق فرضية الدراسة، القائلة: بأن: هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين أبعاد صورة الجسم و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. غير محققة ،ومن خلال مختلف إجابات الأسئلة وبحساب معامل الارتباط بيرسون اتضح جليا لنا أن معظم أفراد العينة كانت ردودهم بأنه لا توجد علاقة بين الثقة بالنفس ومختلف ابعاد صورة الجسم .

مناقشة الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

- من خلال نتائج الفرضيات الجزئية يتبين لنا عدم تحقق الفرضية العامة وبالتالي لا توجد علاقة ارتباطية بين صورة الجسم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

## الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات



## 6-1- الاستنتاج العام:

وفي الختام نقول أن صورة الجسم و الثقة بالنفس بالنسبة للاعبى كرة السلة على الكراسي المتحركة لفريق نور تعدان مكونين أساسيين في سعي الفرد اتجاه تحقيق ذاته وتوكيدها، كما انهما لا تأتيان من فراغ ولا يمكن اصطناعهما او محاولة تقليد الاخرين فيها بل يستطيع الشخص المعاق اكتسابهما حينما يتخلص من كل المخاوف التي تحاول تثبيط عناصر النجاح بداخله، ويجب ان يكون لديه شعور قوي بالمقدرة على النجاح فيما يريد القيام به من اعمال، ولهذا تم تطبيق مقياس صورة الجسم والثقة بالنفس على عينة قدرت (18) لاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وأظهرت النتائج على أن:

✓ مستوى صورة الجسم لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة كان متوسط.

✓ مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة متوسط.

✓ لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين أبعاد صورة الجسم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

وفي الأخير تبقى النتائج التي توصل إليها الباحث أولية وخاصة فقط بالعينة التي طبقت عليها الدراسة.

## 6-2- الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة، نحاول تقديم مجموعة من التوصيات تتمثل في:

-توجيه الباحثين لإجراء المزيد من الأبحاث في صورة الجسم والثقة بالنفس لدى عينات أخرى من المعاقين حركيا.

✓ عقد ندوات وايام دراسية حول متغيري صورة الجسم والمعاقين حركيا.

✓ إجراء دراسة مقارنة بين فئات مختلفة من المعاقين في صورة الجسم.

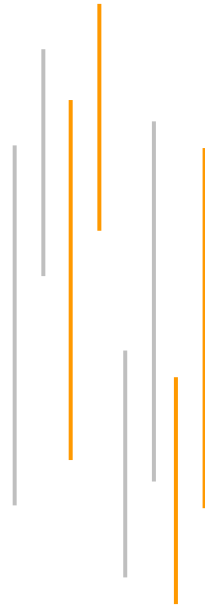
✓ اجراء دراسة مقارنة بين فئات مختلفة من المعاقين في الثقة بالنفس.

✓ الاهتمام بتصميم البرامج والأنشطة الرياضية وفقا للاتجاهات العلمية والتربوية الحديثة في مجال تعليم وتدريب وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا من خلال الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية.



# قائمة المصادر والمراجع

---



المراجع باللغة العربية

- 1- إبراهيم مروان عبد المجيد (2002)، الرعاية الاجتماعية للفئات الخاصة التربوية نفسيا رياضيا تأهلييا، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 2- بدر الدين كمال عبده، محمد السيد حلاوة (2001)، رعاية المعوقين سمعيا وحركيا، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- 3- السيد فهمي علي محمد، الإعاقة الحركية بين التشخيص والتأهيل، بحوث التداخل رؤية نفسي دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية.
- 4- شكور جليل، معاقون لكن عظماء ، الدار العربية للعلوم، بيروت، النبل. 11. صالح محمد علي أبو جادو (2004)، علم النفس التطوري، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.
- 5- عبد الرؤوف عامر (2008)، الإعاقة الحركية، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة .

- 6- علي بن هادية وآخرون (1984)، القاموس الجديد للطلاب (معجم عربي ألفباء) ط5، المؤسسة الوطنية الجزائرية للكتاب الجزائري.
- 7- غباري محمد، رعاية الفئات الخاصة في محيط الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية مصر.
- 8- مجدي محمد الدسوقي (2001) اضطرابات صورة الجسم وأساليب التشخيص الوقاية والعلاج، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 9- محمد زيان حمدان (1999)، أساليب التدريس أنواعها ،عناصرها، كيفية قياسها، دراسة التربية الحديثة، دمشق.
- 10- محمود عبد الحليم منسي، عفاف بن صالح محضر (2001) ، علم النفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة.
- 11- مفيد وزيدان نجيب (1982)، النمو الانفعالي عند الأطفال، ط1، دار الفكر للنشر
- 12- وسام درويش برك، فوزي شاكرا طعيمة داود (2008) ، علم النفس الصحة، د ط، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن

الرسائل الجامعية

- 1- الأشرم رضا إبراهيم محمد (2008)، صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية، دراسة سيكومترية رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق.
- 2- بريالة هناء (2013)، صورة الجسم لدى المصابين بالتشوهات الناتجة عن الحروق، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، بسكرة.
- 3- بشير صالح الرشيد (2000) ، مناهج البحث التربوي، دار الكتب الحديثة، الكويت.
- 4- بلهوشات رفيقة (2008)، طبيعة الصورة الجسمية والسير النفسي بعد الإصابة بحروق ظاهرة، دراسة ميدانية من خلال الإنتاج الاسقاطي 15 حالة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الجزائر .
- 5- رولان دورورن فرانسوزيار، تعريب فؤاد شاهين (1997) ، موسوعة علم النفس ع1، ط1.
- 6- عواد بن صغير العتري: فعالية برنامج ارشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز ، المملكة العربية السعودية ، 2012

المجلات

- 1- خوجة عادل، أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد، 25، 2011.
- 2- فرج طه، عبد القادر وآخرون (2003) ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
- 3- فوقية محمد راضي (2005)، دراسة مراحل النمو الفني ومفهوم الذات لدى المعاقين بصريا باستخدام رسم الشخص مجلة كلية التربية الجامعة المنصورة، مجلد، ع2
- 4- كفاي علاء الدين، ماسية أحمد (1996)، صورة الجسم وبعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين، دراسة ارتقائية، ارتباطيه مجلة علم النفس، ع39.

المراجع باللغة الأجنبية

1. Arcel, tibby Tata, simunk ovc, Gorsns tocilg (1988): war vislons, trauma and the coping prscess, Rehabilition center, Copenhagen Denmark.
2. Chelf, J.H.De shler. A.M et. (2003).ststry telling: A Strstegy for liviue and coping with cancer. Cancer vursing.39
3. Domart. A. et Bourrouf. 2000 :petit La rousse de la médecine, librairie larausse, paris, France.
4. J. B. brehant et jtsmatsse. 1992, le médecin et le malade devant la msrt, ed tirsge. France.
5. J. sa glies et autre (2003), Cancer du sein question et réponses au qusridien, Masson paris.
6. Larousse Médical,(1999), Librairle Larousse, Paris, France.
7. N Sillamy(1980). Dictionnaire encyclopedique de la psychologie Edition. Masson. 40. paumelle. H,(2001), Le Rôle du cars en psychothérapie, Dunsd, paris.
8. penissard. D, (2005), Autis guerisn, cancer et lamage Mentale, De Boeck, Brus celle.
9. Rains, J. Harding, Ritchie David(1995):Bailey and love shsrt prsctic of Surgery, Ellps(22 edition).

# قائمة الملاحق



الملحق رقم (01) مقياس صورة الجسم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إخواني رياضيين الكرام تحية طيبة وبعد :

في إطار القيام بدراسة جامعية تحت عنوان " صورة الجسم وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة وذلك ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

وبصفتكم الأشخاص المؤهلين من أجل تزويدنا بالمعلومات والحقائق في هذا الموضوع، نرجو منكم الإجابة على العبارات أدناه الخاصة بمقياس صورة الجسم بكل صدق وموضوعية، قصد مساعدتنا في انجاز هذا البحث بهدف إثراء البحث العلمي .

ملاحظة :

الرجاء منكم قراءة العبارات ثم الإجابة عنها بوضع العلامة X أمام الخيار الذي تراه مناسباً، مع العلم لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة ، وستحظى اجابتك بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

السنة الجامعية 2023-2024

الرقم	العبارات	تنطبق	إلى حد ما	لا تنطبق
1	يلآئمني وزني الحالي			
2	أشعر بأن طولي مناسب			
3	إعآقتي تحول دون ظهوري بمظهر أنيق وجميل			
4	يتلاءم وزني مع طولي الحالي			
5	أنا لست مفرطا في البدانة و لا في النحافة			
6	أشعر بوجود انحرافات قوامية في جسمي بسبب الإعاقة			
7	أسناني متناسقة وجميلة			
8	وزني لا ينسجم مع طولي			
9	أشعر باختلاف حجم الجزء المصاب من جسمي عن الجزء غير المصاب			
10	تكويني الجسمي جيد			
11	أفتخر بمظهري الجسمي كما يبدو			
12	تقلقني التغيرات الحاصلة في جسمي			
13	أخجل من مظهر جسمي			
14	يعجبني مظهر جسمي عندما أراه في المرأة			
15	أشعر بالحرج لأن أعضاء جسمي غير متناسقة			
16	ممارسة النشاط الرياضي تسمح لجسمي اكتساب الصحة واللياقة البدنية			
17	أتضايق من زيادة وزني			
18	أقبل إعآقتي ولا أتكرر لها			

			19	أشعر بقلق دائم حول شكل جسمي
			20	أقلق بسبب ما يظنه الآخرون حول مظهري الجسمي
			21	أشعر أنني أقل قيمة من الآخرين بسبب إعاقتي
			22	أشعر أن ضُعب قُدرتي الجسمية تحدّ من مُمارستي للأنشطة الرياضية
			23	أتجنب المشاركة في الصور الجماعية بسبب مظهري الجسمي
			24	أشعر أن أفراد الجنس الآخر يرتاحون لمظهري الجسمي
			25	أتجنّب بعض الزملاء لتعليقاتهم السلبية حول مظهري الجسمي
			26	أُقارن مظهر جسمي بمظهر أجسام أصدقائي
			27	أشعر بالخجل عندما أكون بين الناس
			28	أتحاشى الناس الذين لا أعرفهم
			29	أُساعد أصدقائي إذا طلب مني
			30	أختار أصدقائي من ذوي الاحتياجات الخاصة فقط
			31	أشعر بالحرج عندما ينظر إلي الآخرون
			32	أشعر بمكانتي الحقيقية داخل أسرتي
			33	لدي قدرة كافية لاحتمال تعليقات الآخرين
			34	أشعر بالسعادة عندما أكون وحيدا
			35	لا أحب ممارسة الرياضة مع الجنس الآخر بسبب مظهري الجسمي
			36	أتضايق من إظهار بعض أجزاء جسمي عند ممارسة نشاط رياضي

الملحق رقم (02) مقياس الثقة بالنفس

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إخواني الرياضيين الكرام تحية طيبة وبعد :

في إطار القيام بدراسة جامعية تحت عنوان " الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة (دراسة ميدانية بنادي نور لكرة السلة على الكراسي المتحركة) وذلك ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

وبصفتكم الأشخاص المؤهلين من أجل تزويدنا بالمعلومات والحقائق في هذا الموضوع، نرجو منكم الإجابة على العبارات الخاصة بمقياس الثقة بالنفس بكل صدق وموضوعية، قصد مساعدتنا في انجاز هذا البحث بهدف إثراء البحث العلمي .

ملاحظة :

الرجاء منكم قراءة العبارات ثم الإجابة عنها بوضع العلامة X أمام الخيار الذي تراه مناسباً

مع العلم لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة

ستحظى إجابتك بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

السنة الجامعية 2023-2024

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أتحدث بطلاقة أمام الآخرين .			
2	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي.			
3	يهتز صوتي إذا تحدثت أمام مجموعته من الأفراد.			
4	أنسى بعض الكلمات أثناء إلقاءي أمام الآخرين.			
5	اشعر بالارتياح في الأماكن العامة.			
6	اشعر بضيق في التنفس إذا تحدثت أمام الآخرين .			
7	لا أحب المشاركة في أي موضوع في وجود الآخرين			
8	أحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية .			
9	ارتبك عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد.			
10	لا أحب الاختلاط بالآخرين.			
11	أقبل نقد الآخرين دون حساسية أو غضب .			
12	أتصعب عرقاً أثناء حديثي أمام الآخرين.			
13	أحب التعرف على أصدقاء جدد .			
14	الآخرين أكثر تفوقاً مني .			
15	أحب المشاركة في الرحلات الجماعية.			
16	أخشى الفشل في الحياة .			
17	لا أتنازل عن حقوقي وأدافع عنها.			
18	أوافق زملائي دون تردد في كل الأمور .			
19	اعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي.			
20	لا أجد صعوبة في مواجهة أي مشكلة تواجهني .			
21	اختر أصدقائي بعد موافقة الأهل والآخرين .			
22	أتمسك برأيي الذي اتخذه و لا أغيره .			

الملحق رقم (03) تسهيل مهمة

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université mohamed boudiaf M'Sila  
Institut des Sciences et Techniques des Activités  
Physiques et Sportives.  
Département d'Activité Sportive Adaptée

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne  
Démocratique et Populaire



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط الرياضي المكيف

المسيلة في : 2024/02/27

الرقم: 2024/9

إلى السيد: رئيس نادي نور لكرة السلة على

الكراسي المتحركة

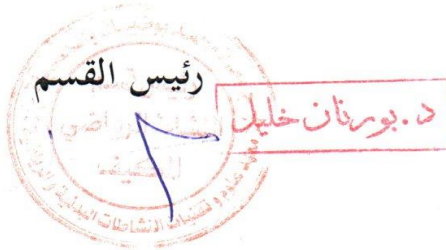
## تسهيل مهمة

نحن رئيس قسم النشاط الرياضي المكيف نرجو منكم تسهيل مهمة الطالب:

" شهابي نبيل " من أجل إجراء الدراسة الميدانية المتعلقة بإتمام مذكرة التخرج

الثانية ماستر.

وفي الأخير تقبلو مني فائق الإحترام والتقدير



الملحق رقم (04) تصريح بالنزاهة العلمية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
 REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE  
 Ministère de L'Enseignement Supérieur et de la  
 Recherche Scientifique  
 Université de M'sila  
 Institut des Science et Technique  
 des Activités Physiques et Sportives  
 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
 جامعة المسيلة  
 معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
 جامعة محمد بوضاف - المسيلة  
 Université Mohamed Bouzaf - M'sila

تصريح بالنزاهة العلمية

أنا الممضي أدناه:

الطالب (ة): سليمان بيل

الحامل ب.ت.و. / ش.س. رقم: 208983726

الصادرة بتاريخ: 2023/03/08 عن (دائرة/بلدية): أولاد حجاج

الولاية: المسيلة

المسجل بقسم: التخطيط البدني المكيف

تخصص: تخطيط بدني مكيف والصحة

عنوان المذكرة: صورة الجسم وعلاقتها بالنزاهة بالنفس  
لدى لاعبي كرة اليد على المستوى البلدي

ماستر

ليسانس

ضمن متطلبات نيل شهادة:

أصح بشرفي بأني التزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير أخلاقيات المهنة  
 النزاهة الأكاديمية المطلوبة في انجاز المذكرة.

التاريخ: 25 جوان 2024  
 عن رئيس المجلس الشعبي البلدي  
 ويستقرض منه الموظف  
 بوقرة المبروكي  
 توقيع المعني

## الملحق رقم ( 05 ) مخرجات SPSS

الفرضية الأولى:

البعد الأول: صورة الجسم الذاتية

Statistiques				
	N		Moyenne	Ecart-type
	Valide	Manquante		
يلانمني وزني الحالي	18	0	2,3889	0,77754
أشعر بأن طولي مناسب	18	0	2,3889	0,77754
إعاقتي تحول دون ظهوري بمظهر أنيق وجميل	18	0	1,8889	0,75840
يتلاءم وزني مع طولي الحالي	18	0	2,0000	0,59409
أنا لست مفرطاً في البدانة و لا في النحافة	18	0	2,3333	0,76696
أشعر بوجود انحرافات قوامية في جسمي بسبب الإعاقة	18	0	2,0556	0,80237
أسناني متناسقة وجميلة	18	0	2,3889	0,69780
وزني لا ينسجم مع طولي	18	0	2,1111	0,58298
أشعر باختلاف حجم الجزء المصاب من جسمي عن الجزء غير المصاب	18	0	1,6111	0,84984
تكويني الجسمي جيد	18	0	2,1111	0,75840
صورة الجسم الذاتية	18	0	2,1278	0,33397

Statistiques				
	N		Moyenn e	Ecart- type
	Valide	Manquant e		
أفتخر بمظهري الجسدي كما يبدو	18	0	2,4444	0,85559
تقلقني التغيرات الحاصلة في جسمي	18	0	2,2222	0,64676
أخجل من مظهر جسمي	18	0	2,4444	0,78382
يعجبني مظهر جسمي عندما أراه في المرأة	18	0	2,3889	0,69780
أشعر بالحرج لأن أعضاء جسمي غير متناسقة	18	0	2,5000	0,78591
ممارسة النشاط الرياضي تسمح لجسمي اكتساب الصحة واللياقة البدنية	18	0	2,8333	0,38348
أضايق من زيادة وزني	18	0	1,6667	0,59409
أثقل إعاقتي ولا أنتكر لها	18	0	2,8333	0,38348
أشعر بقلق دائم حول شكل جسمي	18	0	2,3333	0,68599
أقلق بسبب ما يظنه الآخرون حول مظهري الجسدي	18	0	1,7222	0,75190
أشعر أنني أقل قيمة من الآخرين بسبب إعاقتي	18	0	2,1667	0,78591
أشعر أن ضُعبُ قدرتي الجسمية تحدّ من مُمارستي للأنشطة الرياضية	18	0	2,5556	0,51131
صورة الجسم الإدراكية	18	0	2,3426	0,28280

Statistiques				
	N		Moyenne	Ecart-type
	Valide	Manquante		
أتجنب المشاركة في الصور الجماعية بسبب مظهري الجسمي	18	0	2,0556	0,87260
أشعر أن أفراد الجنس الآخر يرتاحون لمظهري الجسمي	18	0	2,6111	0,60768
أتجنب بعض الزملاء لتعليقاتهم السلبية حول مظهري الجسمي	18	0	2,2222	0,54832
أقارن مظهر جسمي بمظهر أجسام أصدقائي	18	0	2,2778	0,75190
أشعر بالخجل عندما أكون بين الناس	18	0	2,4444	0,51131
أتحاشى الناس الذين لا أعرفهم	18	0	2,1111	0,75840
أساعد أصدقائي إذا طلب مني	18	0	2,5556	0,70479
أختار أصدقائي من ذوي الاحتياجات الخاصة فقط	18	0	1,8333	0,78591
أشعر بالحرج عندما ينظر إلي الآخرون	18	0	2,6111	0,60768
أشعر بمكانتي الحقيقية داخل أسرتي	18	0	2,4444	0,51131
لدي قدرة كافية لاحتمال تعليقات الآخرين	18	0	2,3889	0,84984
أشعر بالسعادة عندما أكون وحيدا	18	0	1,7222	0,66911
لا أحب ممارسة الرياضة مع الجنس الآخر بسبب مظهري الجسمي	18	0	2,2222	0,64676
أتضايق من إظهار بعض أجزاء جسمي عند ممارسة نشاط رياضي	18	0	2,1667	0,85749
صورة الجسم السلوكية	18	0	2,2619	0,32595

Statistiques		
مقياس صورة الجسم		
N	Valide	18
	Manquante	0
Moyenne		2,2515
Ecart-type		0,22995

الفرضية الثانية:

Statistiques				
	N		Moyenne	Ecart-type
	Valide	Manquante		
أتحدث بطلاقه أمام الآخرين.	18	0	2,5556	0,51131
أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي.	18	0	1,6111	0,60768
يهتز صوتي إذا تحدثت أمام مجموعه من الأفراد.	18	0	2,0556	0,63914
أنسى بعض الكلمات أثناء اللقاء أمام الآخرين.	18	0	1,8889	0,47140
اشعر بالارتياح في الأماكن العامة.	18	0	2,3889	0,69780
اشعر بضيق في التنفس إذا تحدثت أمام الآخرين.	18	0	2,2222	0,64676
لا أحب المشاركة في أي موضوع في وجود الآخرين	18	0	1,8889	0,58298
أحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.	18	0	2,6111	0,60768
ارتبك عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد.	18	0	2,0000	0,76696
لا أحب الاختلاط بالآخرين.	18	0	2,0556	0,63914
أتقبل نقد الآخرين دون حساسية أو غضب.	18	0	2,5000	0,61835
أنصعب عرفاً أثناء حديثي أمام الآخرين.	18	0	2,0556	0,72536
أحب التعرف على أصدقاء جدد.	18	0	2,2222	0,73208
الآخرين أكثر تفوقاً مني.	18	0	1,7778	0,73208
أحب المشاركة في الرحلات الجماعية.	18	0	2,6111	0,60768

أخشى الفشل في الحياة.	18	0	2,4444	0,70479
لا أنتازل عن حقوقي وأدافع عنها.	18	0	2,3889	0,84984
أوافق زملائي دون تردد في كل الأمور.	18	0	2,3333	0,48507
اعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي.	18	0	2,4444	0,51131
لا أجد صعوبة في مواجهة أي مشكلة تواجهني.	18	0	2,0556	0,63914
اختار أصدقائي بعد موافقة الأهل والآخرين.	18	0	2,6111	0,60768
أتمسك برأيي الذي اتخذته و لا أغبره.	18	0	2,5556	0,61570
مقياس الثقة بالنفس	18	0	2,2399	0,18826

Corrélations		
		مقياس الثقة بالنفس
صورة الجسم الذاتية	Corrélation de Pearson	0,079
	Sig. (bilatérale)	0,755
	N	18
صورة الجسم الإدراكية	Corrélation de Pearson	0,215
	Sig. (bilatérale)	0,391
	N	18
صورة الجسم السلوكية	Corrélation de Pearson	0,522*
	Sig. (bilatérale)	0,026
	N	18
مقياس صورة الجسم	Corrélation de Pearson	0,408
	Sig. (bilatérale)	0,093
	N	18

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

## المخلص

عنوان الدراسة: صورة الجسم وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

دراسة ميدانية على لاعبي فريق نور لكرة السلة على الكراسي المتحركة بالمسيلة

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

الفرضيات الجزئية

✓ مستوى صورة الجسم لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة متوسط.

✓ مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة متوسط.

✓ توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين أبعاد صورة الجسم و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

أهداف الدراسة: التعرف على العلاقة الموجودة بين صورة الجسم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

منهج الدراسة: إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الإرتباطية

مجتمع الدراسة: يتألف مجتمع الدراسة من لاعبي نادي نور لكرة السلة على الكراسي المتحركة لسنة 2024، والبالغ عددهم 22 لاعب

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 18 لاعب من لاعبي نادي نور لكرة السلة على الكراسي المتحركة، تم اختيارهم بطريقة قصدية

أدوات جمع البيانات: استعملنا في دراستنا أداتين من أدوات البحث وهي تتناسب والمنهج المتبع في الدراسة وهي: مقياس صورة الجسم و مقياس الثقة بالنفس

وأظهرت النتائج على أن:

✓ مستوى صورة الجسم لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة كان متوسط.

✓ مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لم يكن متوسط.

✓ لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين أبعاد صورة الجسم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.